

***«Формы и методы работы
педагога – психолога и
педагога социального с
учащимися, находящимися
в кризисной ситуации»***

Одним из важнейших направлений деятельности современной школы, наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения, является сохранение и укрепления здоровья учащихся. Главная роль в сохранении психологического здоровья учащихся отводится психологической службе учреждения образования. В функциональные обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития учащихся, оказание психолого-педагогической помощи детям в кризисной ситуации, профилактика подростковых суицидов и др. В то же время решение проблемы развития здоровья учащихся невозможно без участия всего педагогического коллектива и родителей.

Кризисы. Классификация кризисов

Понятие «кризис» (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Слово «кризис» мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее. Не всегда представляет опасность сам кризис, а скорее то, что мы упустили шанс. Кризис может повлечь за собой рост и созревание. В психическом кризисе можно выделить две стороны: опасность для личностного роста и потенциал личностного роста.

Кризис – состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Хронизация кризиса присуща людям с выраженной акцентуацией характера, незрелым мировоззрением («мир прекрасен» — «мир ужасен»), однонаправленностью жизненных установок. Именно такие люди нуждаются в помощи в период переживания кризиса, который рассматривается не только как трудный и ответственный период жизни, но как тупик, делающий дальнейшую жизнь бессмысленной.

Кризисной называют ситуацию, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

Исходя из этого, критическую ситуацию можно охарактеризовать как социальную ситуацию, динамика которой развивается по двум направлениям (А.Г. Амбрумова):

а) личностному, когда формирующийся внутренний конфликт обоснован характерологическими особенностями личности и появляется первым, независимо от

благополучной еще в это время внешней ситуации; только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения и

Выделяют две группы критических ситуаций:

- детерминированные внешними условиями;
- детерминированные характером восприятия, а также индивидуально-типологическими особенностями человека.

Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это. Психическая травма способствует возникновению посттравматического синдрома (ПТС). Травма может быть физической, нервной, эмоциональной. Независимо от ее характера она сопровождается угрозой права на жизнь, личное благополучие, ощущением того, что мир враждебен. Причинами посттравматического стресса являются негативный жизненный опыт, отсутствие оптимизма.

Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека. В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет).

Психологу, работающему с ребёнком или подростком, оказавшемся в кризисном периоде развития, важно знать особенности и типичные конфликты, характерные для того или иного возрастного кризиса. Непреодоленные кризисы в сочетании с травматизацией могут превратиться в запущенные или выливаться в невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побег, убегания, вандализм, убийство, суицид.

В пубертатный период проблемы и конфликты подростка могут перейти в затяжные

кризисы. Именно в этом возрасте как регрессивная декомпенсация кризиса появляется первый пик суицидальной активности (суицидальные попытки и суициды), возникает риск негативных зависимостей (алкоголь, наркотики, токсические вещества и т. д.), депрессии, психогенные приступы с переживанием отчуждённости (дереализации и деперсонализации).

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребёнок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травмирует его. Иногда у ребёнка, который по разным причинам не участвовал в ритуалах прощания с умершим, рождаются фантазии, он пытается домыслить прерванный событийный ряд. Эти фантазии переходят потом в ночные кошмары. Часто ребёнок не в состоянии раскрыть кому-либо свои чувства, свои страхи, чувство вины, возникшие у него после смерти близкого.

Во время *кризиса утраты* ребёнок переживает смешанные эмоции - от подавленности и печали до гнева и досады. Невозможно определённо предсказать, как именно среагирует на ситуацию утраты конкретный ребёнок: будет ли он изливать свои эмоции или будет переживать их «про себя». Очень маленькие дети не могут вербализировать свои переживания и поэтому особо остро нуждаются в поддержке. Им необходимо дать простейшее объяснение тому, что происходит.

Условно можно выделить несколько стадий переживания утраты. Если ребёнок переживает своё горе «про себя», внешне не выражая его, некоторые стадии переживания потери не всегда заметны окружающим, однако это не значит, что ребёнок не переживает соответствующих этой фазе эмоций.

Первая стадия – шок.

Вторая стадия – злость и ощущение несправедливости.

Третья стадия – печаль и сожаление.

Четвёртая стадия – восстановление.

Особенно высок риск попадания в ситуацию кризиса у детей, переживших суицид близких. Суицид относится к социально не одобряемым поступкам, и тайна, окружающая смерть в таком случае, ещё более усугубляет горе. От ребёнка часто скрывают обстоятельства смерти близкого, и он может узнать о самоубийстве из разговоров посторонних людей. В случае кризисного переживания утраты у людей часто наблюдаются признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми. Субъективный дистресс и эмоциональные нарушения могут проявляться у детей в этой фазе как более или менее выраженное расстройство адаптации. Ухудшается здоровье, появляется агрессивность, апатия, разрушаются социальные контакты. Зачастую поведение ребёнка приводит к нарушению его социального функционирования (манкирование учёбой, ухудшение успеваемости, уходы из школы, побеги из дома, делинквентность, аддиктивное поведение и т.д.). В это время ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким, испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в

связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.

При этом, как правило, дети недостаточно времени проводят с одним из родителей (обычно с отцом), а родители не «сотрудничают» между собой. Проблемы, возникающие в этом периоде, могут усугубляться особым нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой для ребёнка. Находясь в поиске нового партнёра либо переживая одиночество, родитель зачастую эмоционально отдаляется от ребёнка.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

- причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
- причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).

По продолжительности травмирующего действия выделяют краткосрочные и длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Кризисы насилия – разновидность травматического кризиса, причинённого людьми.

Четыре типа жестокого обращения с ребёнком:

- физическое жестокое обращение;
- сексуальное насилие;
- пренебрежение нуждами ребёнка;
- психологическое насилие.

Физическое жестокое обращение – любое неслучайное нанесение телесного повреждения ребёнку.

Сексуальное насилие над детьми – использование ребёнка или подростка другим лицом для получения собственного сексуального удовлетворения.

Пренебрежение нуждами ребёнка – хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности не достигшего 18-летнего возраста ребёнка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре. Психологическое насилие может быть двух видов:

Психологическое пренебрежение – последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребёнку необходимую поддержку, внимание, психологическую защиту, отсутствие привязанности к ребёнку.

Психологическое жестокое обращение – хронические действия, совершаемые взрослыми с целью издевательства над ребёнком, его унижения, оскорбления, высмеивания.

К этой форме насилия относятся:

- открытое неприятие и постоянная критика ребёнка;
- оскорбление ребёнка и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес ребёнка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребёнка;
- предъявление к нему чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослыми обещаний;
- однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребёнка психическую травму.

Последствиями кризисов, связанных с применением психологического насилия, являются нарушения развития детей и их социальной адаптации, также построение

такой системы ценностей у развивающейся личности ребёнка, которая формирует особые жизненные сценарии. Часто поведение таких детей характеризуется гиперагрессивностью, вспыльчивостью, мстительностью, повышенным вниманием к мелочам, эмоциональной чёткостью, даже тупостью, что в последующей жизни часто приводит к риску вовлечения ребёнка в преступную деятельность. В то же время у детей может сформироваться позиция «жертвы» – ощущение того, что они не такие, как все, что они нуждаются в особом внимании, помощи, поддержке. Причём внимание и поддержку они требуют от любого человека – независимо от того, хочет ли он этого или нет. Став взрослым, «человек-жертва» не прилагает никаких усилий для достижения сложных целей, решения проблем, обычных для любого другого человека, соответственно он не способен добиться успеха в профессиональной карьере, стать полноценным членом общества. Процесс проживания ребёнком кризисной ситуации неоднороден, состояние ребёнка постоянно изменяется.

- Сначала происходит первичный рост психоэмоционального напряжения, ребёнок ищет способ разрешения ситуации, находясь при этом в границах нормальной адаптации. Начало кризиса у ребёнка сопровождается подъёмом негативных эмоций, которые он «выплёскивает» на окружающих. Чаще всего это вызывает у окружения негативную реакцию, приводит к ссорам, дракам, агрессивному поведению и т.д.

- Если поиски выхода из ситуации оказываются безрезультатными, то происходит дальнейший рост напряжения, что усиливает негативные реакции: злость, гнев, агрессию и т.п.

- В случае, если степень напряжения такова, что требует от ребёнка мобилизации всех его внешних и внутренних сил, то можно наблюдать первые признаки нарушения адаптации.

- Если всё оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся чувством беспомощности, безнадёжности, и отчаяния, особым изменением поведения, что в конечном итоге может привести к интеллектуальной и эмоциональной дезорганизации личности ребёнка, нарушению его развития, психосоматическим заболеваниям. Именно на последней фазе наиболее вероятны девиантные формы выхода из кризиса (например, физическая агрессия и аутоагрессия вплоть до суицида), апатия и прекращение сопротивления, психозы, тяжёлые психосоматические заболевания и т.д.

Критическая ситуация.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или критическую ситуацию (кратковременную или продолжительную) угрожающего или катастрофического характера.

Следствием таких ситуаций могут быть различные нарушения, обычно их разделяют на группы: острые ПТСР (продолжительностью менее трёх месяцев), хронические (продолжительностью 3 месяца и более) и отсроченные (проявляющиеся по крайней мере через 6 месяцев после пережитого стресса).

Посттравматические нарушения характеризуются:

- повторением травматического переживания в мыслях, снах и воспоминаниях;

- ослаблением связей с жизнью, проявляющемся в сдерживании эмоций, ощущении оторванности от других и уменьшении активности в значимых видах деятельности;

- возникновением и развитием психосоматических симптомов (нарушение сна, расстройства памяти).

Специфически детских особенностей ПТСР нет, но есть возрастная специфика, проявляющаяся в том, что на разных возрастных этапах на первый план выходят те или иные симптомы ПТСР.

Примерный перечень стрессовых реакций и посттравматических расстройств у детей:

- Кратковременное психотическое нарушение.
- Ночные кошмары.
- Страх разлуки.
- Нарушение способности к привязанности.
- Деперсонализация.
- Специфические страхи.
- Панические атаки.
- Депрессивные эпизоды.
- Соматизация.
- Пограничные личностные нарушения.

ПТСР протекает по-разному в разных возрастах. Детям, пережившим психическую травму, достаточно трудно понять, что с ними произошло. Это прежде всего связано с их возрастными особенностями, им не хватает социальной и психологической зрелости. Ребёнок не в состоянии осознать смысл происходящего, он просто запоминает саму ситуацию и свои переживания в этот миг.

Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации

Можно предложить некоторые наиболее эффективные виды и формы работы с детьми от 3 до 18 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

Игротерапия. Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образы, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д. Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

Использование игры как терапевтического средства идет по двум основаниям:

- а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);
- б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – "навязчивое

поведение".

Мы видим, что игра служит для раскрытия и лечения искажений в развитии ребенка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральные спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме.

Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), процессуально-подражательные игры (подражают оркестру, машинам и т.д.), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротеки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные

решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д.

Применение разных видов игр и специально разработанных программ реабилитации и психокоррекции с использованием игры является весьма ценным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Это получается тогда, когда удалась интеграция осознания и переживания, через нее происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, утверждению собственного "Я", повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребенка. Применение игр в работе с данным контингентом детей – лишь этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребенка.

Арттерапия. Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее арттерапевтическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драматерапия и музыкальная терапия.

В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно порекомендовать задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д. Психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоятельным выбором материала. Как один из вариантов рекомендуется использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации. Можно также использовать сочетание некоторых видов работ, например, предложить ребенку репродукцию картины и попросить его скопировать ее, не ограничивая его творчество. И, наконец, можно порекомендовать совместное творчество психолога и ребенка (лепку, рисование, вязание, вышивание и т. п.), предоставив ребенку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества. Примитивные же формы изображения, как, например, каракули, нерасчлененные предметы, низкий потенциал возможностей символизации, не позволяют ребенку в полной мере реализовать задачу и осознать свои чувства и продвинуться в разрешении своей проблемы.

Применение рисуночных методов определяется уровнем сформированности символической функции, которая позволяет ребенку преобразовывать изобразительную деятельность в деятельность символического типа. Дети до 5 лет еще только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми до 5 лет должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а рисунки – включаться в контекст игровых заданий. Для более старших возрастов – с 6 до 10 лет – детям доступны формы символического

выражения, позволяющие утвердить собственное "Я" и коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.

В подростковом возрасте потребность в самовыражении и утверждении своей идентичности приобретает особую значимость. Однако существенно возрастает уровень требований подростков к качеству результатов рисуночной деятельности, что затрудняет использование данного метода. Подросткам лучше давать готовые рисунки, чем предлагать им просто нарисовать что-то. Спонтанное рисование быстро уйдет из деятельности подростков и не будет давать эффект в работе.

В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1. Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.
2. Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.
3. Упражнения на развитие образного восприятия: "Рисование по точкам", "Волшебные пятна", "Дорисуй рисунок". В их основе лежит принцип проекции.
4. Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. "Рисование пальцами рук и ног", "Разрушение-строительство", "Наложение цветowych пятен друг на друга" и т. д.
5. Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа "Волшебные картинки" – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

Музыкотерапия. Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки. Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки от 3-5 минут до 1-1,5 часов требует специально разработанного приема организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать закрыв глаза, зажмурившись, главное – ее слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.

Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью

необходимо сесть рядом с ребенком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись и т. д. Предварительно, перед слушанием музыки, можно спросить, что ребенок хочет почувствовать, слушая музыку: радость, приятные ощущения, хорошее настроение, теплоту, приятные воспоминания?

Слушание классической и духовной музыки поможет ребенку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку и т. д.

Использование музыкотерапии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния. Применяемый музыкальный цикл в работе с группой или отдельными детьми может найти свое продолжение в изобразительной деятельности, когда детям предлагается нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку и т. д.

Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребенком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом – сочинители музыки, затем - играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребенок и психолог. Можно сочетать игру на музыкальных инструментах с движениями детей (ходьба по узкой, поднятой над полом дощечке – для преодоления чувства страха, неуверенности в себе и т. д.).

Библиотерапия. Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н.Толстого, Б.Житкова, В.Осеевой, А.Гайдара и др. Это такие произведения, как "Трусиха", "Аришка-трусиха", "На льдине", "Обвал", "Честное слово", сказки "У страха глаза велики", "Мальчиш-Кибальчиш" и др. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

Логотерапия. Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека, Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи

(Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку. Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнтности – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить ребенку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребенку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребенком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребенок ощущает себя хозяином.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись. Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где все наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые, или дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект дает использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы и т. д.

Психодрама, или драмтерапия. Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, "проигрывая" конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Как разновидность использования данного метода можно рекомендовать обмен ролями со взрослыми или другими детьми; ребенок рассказывает за воспитателя, психолога, учителя, сверстника и т. д. Хороший прием – использование зеркала: ребенок рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

Гештальттерапия. Этот метод может быть применен психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как "Незаконченные дела", "У меня есть тайна", "Мои сновидения". Ребенок рассказывает психологу, что ему приснилось, а психолог просит показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д.

Формы и методы работы, используемые в социально-педагогической работе с несовершеннолетними, оказавшимися в кризисной ситуации

<i>№</i>	<i>Метод</i>	<i>Определение метода</i>
1.	Наблюдение	Метод познания и исследования, который используется при изучении внешних проявлений (действия, движения, речь, мимика) поведения человека без вмешательств в протекание его деятельности.
2.	Беседа	Метод получения и корректировки информации на основе вербальной (словесной) коммуникации, являющейся важным способом проникновения во внутренний мир личности и понимания ее затруднений.
3.	Анкетирование	Метод множественного сбора статистического материала путем опроса испытуемых.
4.	Интервью	Получение информации с помощью устного опроса. По сравнению с анкетированием предполагает большую свободу опрашиваемого в формулировке ответов, большую развернутость ответов. <i>Виды интервью:</i> - свободное интервью (нерегламентированное темой и формой беседы); - стандартизированное интервью (по форме близкое к анкете с закрытыми вопросами); - фокусированное интервью (его целью является сбор мнений, оценок по поводу конкретной ситуации; участников интервью заранее знакомят с предметом беседы, вопросы также заготавливаются заранее; каждый вопрос обязателен, хотя их последовательность может меняться); - формализованное интервью (строго регламентировано детально разработанными вопросником и инструкцией); - интервью с открытыми вопросами (по времени более затратная форма исследования).
5.	Анализ документов	<i>Документы подразделяются:</i> - по степени персонификации – на личные и безличные; - в зависимости от статуса документального исследования – на официальные и неофициальные;
6.	Тестирование	

		<p>- по источнику информации – на первичные (включающие данные, полученные на основе прямого наблюдения или опроса) и вторичные (обобщающие или описывающие первичные данные).</p>
--	--	--

Исследовательский метод, в основе которого лежат определенные стандартизированные задания. Большинство тестов включает инструкцию для испытуемого по выполнению заданий, собственно само задание, ключ к расшифровке полученных результатов, инструкцию по интерпретации результатов, методику обучения того, кто будет "читать" тест, инструкцию по повторному заключению.

А также используются такие методы:

- Ситуационный анализ
- Мониторинг
- Социологический опрос
- Группа поддержки
- Социальный надзор
- Социальная опека
- Трудотерапия
- Групповая терапия
- Социальный патронаж
- Медицинский патронаж
- Инструктирование
- Контроль и проверка исполнения
- Метод мотивирования и приобщения к действию
- Метод содействия и сотворчества
- Метод самореализации

Формы работы:

- Лекторий
- Беседа
- Деловая игра
- "Круглый стол"
- Конференция
- Консультирование
- Семинар
- Педагогический совет
- Родительский университет
- Конкурс досуговых программ (для несовершеннолетних и их семей)

Виды помощи детям и подросткам, оказавшимся в кризисной ситуации

<i>Доминирующий фактор в характеристике семьи</i>	<i>Виды помощи семье и детям</i>	<i>Службы, центры, учреждения, специалисты</i>
Недостаточная психолого-педагогическая грамотность родителей и семьи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдения и консультации учителя, психолога, социального педагога 2. Помощь психотерапевта, психолога семье и детям 3. Проведение семинаров и бесед на темы воспитания, просмотр видеоматериалов, фильмов 4. Вовлечение детей в кружки, студии, секции, центры дневного пребывания 5. Постановка на учет в ОВД, УВД или детскому наркологу, психиатру 	Школа, спортивная школа, ТЦСОН и т.д.
Жестокое отношение к ребенку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение учителя, психолога образовательного учреждения, социального педагога 2. Консультации для родителей психолога, социального педагога, врача, юриста 3. Психотерапевтическая помощь родителям и детям 4. Привлечение к занятиям детско-родительской группы 5. Постановка на учет в, ИДН, КДН, к подростковому психиатру, наркологу 6. Привлечение родителей к работе семинаров, к беседе по тематике воспитания в семье 	Педиатры, школы, КДН, ОВД, ТЦСОН
Семья алкоголиков (оба родителя пьют)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдения и консультации психолога образовательного учреждения (для детей и подростков) 	Школа, детский дом, приют, кризисный центр, врачи, учителя, КДН, ИДН

	<p>2. Оказание психиатрической и наркологической помощи семье или ее отдельным членам</p> <p>3. Дополнительные занятия с ребенком по оказанию помощи в учебе</p> <p>4. Постановка семьи на учет</p> <p>5. Вовлечение ребенка в систему дополнительного образования (кружки, секции и т.д.)</p> <p>6. Постановка подростка на учет в ИДН</p> <p>7. Консультация подростка у врача-психиатра, нарколога и т.д.</p> <p>8. Консультирование ребенка на МППК и определение программы обучения</p> <p>9. Работа с родителями специалистов наркологической, психиатрической помощи (по необходимости)</p> <p>10. Возбуждение дела о лишении родительских прав (в случае необходимости)</p>	
<p>Полная семья, один из родителей пьет</p>	<p>1. Наблюдения и консультации психолога за ребенком</p> <p>2. Беседа со здоровым родителем психолога, социального педагога, врача</p> <p>3. Вовлечение ребенка в систему дополнительного образования и воспитания</p> <p>4. Дополнительная помощь ребенку в учебе со стороны учителей</p> <p>5. Привлечение здорового члена семьи и ребенка к занятиям детско-родительской группы</p> <p>6. Работа классного руководителя, воспитателя, психолога школы с пьющим родителем о необходимости</p>	<p>подростковый психиатр, КДН, инспекция по делам несовершеннолетних, психолог-медико-педагогический консилиум образовательного учреждения, наркологический диспансер, клубы и Дворцы творчества детей и подростков</p>

	<p>лечения от алкогольной зависимости</p> <p>7. Индивидуальная работа социального педагога с каждым из родителей по изменению отношений в семье</p> <p>8. При асоциальном поведении ребенка (агрессивность, депрессивность, суицидальность и т.п.) обследование подростка у детского психиатра</p> <p>9. При хроническом неусвоении школьной программы направление ребенка на медико-психолого-педагогическую комиссию для определения программы обучения и типа образовательного учреждения</p>	
<p>Неполная семья, родитель-алкоголик (одинокая мать или отец алкоголики)</p>	<p>1. Беседы классного руководителя, социального педагога, психолога с пьющим родителем о необходимости лечения от алкогольной зависимости</p> <p>2. Наблюдения и консультации школьного психолога</p> <p>3. Вовлечение социальным педагогом или классным руководителем ребенка в кружки, секции, студии, библиотеки</p> <p>4. Информирование органов опеки и попечительства о наличии в такой целью детей с целью постановки вопроса об ограничении или о лишении родителя-алкоголика родительских прав</p> <p>5. Направление ребенка образовательным учреждением на медико-</p>	<p>школа, МППК, КДН, клубы для детей и подростков, ГОНД</p>

	<p>психолого-педагогическую консультацию для определения уровня его развития и программы обучения</p> <p>6. При нарушении подростком правил и норм общественной жизни, хулиганстве или правонарушениях возбуждение дела образовательным учреждением о возможности направления в спецшколу</p>	
<p>Семья в состоянии развода или после развода</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдения и консультации психолога образовательного учреждения, социального педагога, учителя 2. Консультативная помощь психолога и психотерапевта 3. Привлечение ребенка в кружки, секции, клубы, студии и т.д. 4. Дополнительная помощь в выполнении домашних заданий, в учебе 5. Постановка ребенка на учет (при необходимости) к наркологу, психиатру, невропатологу 6. Привлечение к деятельности класса родителей ребенка 7. Помощь ребенку со стороны его окружения 8. Помощь ребенку со стороны сверстников (по рекомендации учителя) 9. Привлечение родителей к семинарам по вопросам психологии детей, перенесших травму 10. Использование видеоматериалов для работы с родителями (последствия развода) 	<p>школа, консультация психотерапевта, родительский клуб, ТЦСОН</p>

<p>Неполная семья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечение полной семьи для работы с ребенком и его семей 2. Привлечение ближайших родственников к воспитанию ребенка 3. Привлечение неполной семьи к занятиям детско-родительской группы 4. Наблюдения и консультации психолога, социального педагога 5. Активная деятельность классного руководителя или учителя по вовлечению ребенка в систему дополнительного образования 6. Проведение родительского лектория 7. Обучение одного из родителей навыкам воспитания детей при отсутствии второго родителя 8. Постановка на учет в учреждения и органы социальной защиты 9. Привлечение общественных организаций к воспитанию в семье 	<p>школа, кризисные центры, родственники, ТЦСОН, Дома творчества, органы социальной защиты</p>
<p>Опекунские семьи: престарелые; употребляющие алкоголь; педагогически несостоятельные</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вовлечение детей и подростков учителем, социальным педагогом в кружки, секции, клубы 2. Консультации психолога образовательного учреждения для опекунов 3. Индивидуальная работа психолога с ребенком 4. Помощь ребенку в учебе учителями 5. Консультации психиатра 6. Возбуждение образовательным учреждением ходатайства перед органами опеки и попечительства о лишении 	<p>школы, специалист по охране прав детства, медико- психолого-педагогическая комиссия, психиатр или невропатолог, ИДН, КДН</p>

	<p>опекунов прав на опеку с последующие передачей ребенка (новые опекуны, приемная семья, детский дом, приют и т.д.)</p> <p>7. Направление образовательным учреждением ребенка на медико- психолого- педагогическую комиссию для определения уровня его развития и программы обучения</p> <p>8. Консультация у невропатолога или психиатра</p>	
<p>Случаи выявления детей, занимающихся бродяжничеством, попрошайничеством или нахождение брошенных детей</p>	<p>1. Телефон милиции</p> <p>2. Телефон приюта</p> <p>3. Телефон отдела по охране прав детей</p> <p>4. Телефон больницы для помещения ребенка на обследование</p>	

САМОПОМОЩЬ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

Способы борьбы с отрицательными эмоциями

Выговоритесь! Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

Напишите письмо! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

Сделайте себе подарок! Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле – “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать

слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

Помогите другому! Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

Растворите печаль во сне! Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица, соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

“Нет худа без добра!” Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано – пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!



**Программа
коррекционно-обучающего тренинга**

**«Переживание-преодоление
критической ситуации»**

Программа коррекционно-обучающего тренинга «Переживание-преодоление критической ситуации»

С момента возникновения критической ситуации человек вступает в динамические отношения с ней, что представляется как процесс переживания. Следовательно, переживание критических ситуаций есть работа личности – деятельность, направленная на их преодоление.

Рассматривая трансформацию личности как процесс, в ходе которого осуществляется психическая работа по преобразованию исходного содержания в трансформированную предметность, можно предположить, что трансформация выступает как переживание-преодоление критической ситуации. В процессе переживания-преодоления критической ситуации следует особо выделить феномен совладающего поведения.

Совладающее поведение – совладание-переживание, цель которого – достижение реалистического приспособления субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить свои потребности.

Таким образом, переживание-преодоление критических ситуаций – это деятельность, внутренняя интеллектуально-волевая работа по установлению душевного равновесия, утраченной осмысленности существования и «производство» нового смысла.

Переживание критической ситуации можно диагностировать по параметру «психические состояния», включающему в себя: 1) субдепрессивные состояния; 2) состояния фобического круга; 3) состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения. О наличии критической ситуации могут также свидетельствовать изменения в психологическом времени – фиксация на психологическом прошлом, его дискретность / континуальность и напряженность/ненапряженность.

Механизм возникновения девиантного поведения у подростков можно представить следующим образом: взаимодействие подростка с критической ситуацией как совокупностью событий ведет к появлению ситуационной тревожности, провоцирующей состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения, фобического круга, а также субдепрессивные состояния, которые сопровождаются такими ситуационными реакциями, как дезорганизация, демобилизация, пессимизм и оппозиция. Наряду с этим происходит переход ситуационной тревожности как состояния в личностную тревожность как черту. В индивидуальной концепции психологического времени это выражается в фиксации на прошлом, его напряжении и дискретности. Это ведет к снижению волевого контроля эмоциональной реакции, неустойчивости личностного баланса, концентричности, что провоцирует переход подростка на «защитно-средовую» диспозицию и феномен средового отчуждения. Результатом является развитие девиантного поведения по определенному типу, в данном случае это агрессивное и суицидальное поведение.

Программа коррекционно-обучающего тренинга

Цель программы — формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Задачи программы:

- Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений; атмосферы понимания и активного участия в работе группы.
- Информирование о причинах и последствиях различных форм отклонений в поведении. Представление девиантного поведения как результата иллюзорного способа решения проблем — их псевдопреодоление, ведущее к саморазрушению личности подростка, дезадаптирующее его.
- Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием. Осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования.
- Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Программа состоит из двух разделов:

- **арттерапевтического** — на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции;
- **психодраматического** — преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

Особенность программы заключается в том, что ее можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков, входящих в состав психокоррекционной группы. Дифференциация может проводиться либо внутри определенной коррекционной мишени (уделяется больше внимания какой-то одной группе эмоциональных состояний, одной стратегии поведения), либо между мишенями — акцент делается на доминировании какой-либо одной психокоррекционной мишени (эмоционально-мотивационной, поведенческой, когнитивно-смысловой).

Тематический план групповых занятий с подростками

I. Арттерапевтический блок.

Цель — коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

Группа I. Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Цель: отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Занятие 1

Введение. Упражнения с цветами: используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Исполнение темы. Упражнение-знакомство: представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни; в рисунке отразите свои интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

Занятие 2

Введение. Упражнения с цветами: выберите цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

Исполнение темы. «Автопортрет»: нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали; изобразите, как вас видит ваш друг и недруг.

«Метафорический автопортрет»: нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нем от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Занятие 3

Введение. Упражнения с цветами: выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания, и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

Исполнение темы. «Грани моего Я»: изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное —

то, каким хочу быть, 4) будущее.

Занятие 4

Введение. Упражнения с цветами: используя два цвета (приятный и неприятный для вас), создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Исполнение темы. «Хорошее и плохое»: изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны. Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

Занятие 5

Введение. Упражнения с цветами: создайте два рисунка: один — из цветов, приятных вам, другой — из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

Исполнение темы. Мои секреты: изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» — то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит; нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а) тревоги, б) тоски, печали, отчаяния, в) напряжения, г) в веселом, приподнятом настроении. Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

Занятие 6

Введение. «Вырезанные формы»: начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

Исполнение темы. «Желания»: изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

- что вы хотите, что является для вас привлекательным; что вы хотели бы уметь; каким вы хотели бы быть;
- нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться; нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды;
- представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу;
- представьте, что вы — подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж;
- изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

Группа 2. Я и моя жизнь.

Цель: осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Занятие 7

Введение. «Правая и левая рука»: выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и

опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

Исполнение темы. «Воспоминания детства»: проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний. Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий). Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его каким-либо цветом.

Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким-либо цветом. Изобразите одно из самых ранних воспоминаний, связанных с расставанием или разлукой. Какое отношение оно может иметь к ситуациям, связанным с расставанием в настоящий момент?

Занятие 8

Введение. «Каракули»: закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его.

Исполнение темы. «Линия жизни»: изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни.

Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили.

«Обзор жизненного пути»: нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни.

Раскрасьте свое прошлое и настоящее в какой-либо цвет. С чем связан выбор вами цвета?

Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет.

Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни.

Нарисуйте сцены, связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом: одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор. Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания.

Изобразите людей — представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым Вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

Занятие 9

Введение. «Каракули»: свободным движением руки нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

Исполнение темы. «Прошлое, настоящее и будущее». Создайте три рисунка, изображающие вас в прошлом, настоящем и будущем.

Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем.

Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего.

Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом.

Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните

ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь. Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется? Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

Группа 3. Переживание критических (трудных) ситуаций.

Цель: выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

Занятие 10

Индивидуальная работа — изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов ее разрешения.

Введение. «Каракули»: используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

Исполнение темы. «Проблемы»: изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер.

Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы. Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой.

Занятие 11

Введение. «Кляксы»: используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

Исполнение темы. «Критическая ситуация»: изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события, из которых она состоит.

Создайте маски участникам критической, трудной ситуации. Создайте композицию на одну из тем «Шторм», «Взрыв», «Огонь», «Чудовище» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

Занятие 12

Введение. Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

Исполнение темы. «Утраты»: нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания.

Выбрав какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент.

«Ассоциации с цветами»: нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворенность». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

Занятие 13

Введение. «Чернильные пятна и бабочки»: капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в

образы и составьте на основе них рассказ.

Исполнение темы. «Страхи»: изобразите свой страх (или страхи), а также то, с чем он связан.

Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.

Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.

Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.

Занятие 14

Парная работа — невербальное взаимодействие, осуществляющееся в процессе изобразительной работы, способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.

Введение. «Разговор»: каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию параллельно линии партнера или продолжая ее.

Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнером. Попытайтесь имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

Исполнение темы. «Критическая ситуация (проблема) и ее разрешение»: один подросток изображает проблему на одной части листа, другой — на второй половине. Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнера. «Опасное путешествие»: один рисует путь с препятствиями, другой — способы их преодоления. Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием, в процессе его преодоления и после того, как вы его преодолели.

Занятие 15

Групповая работа — дает возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению как в процессе работы, так и при ее обсуждении.

Введение. «Рисунок на влажной бумаге»: на влажную бумагу нанесите кистью или разбрызгайте водорастворимые краски. Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения, связанные с этим.

Пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветные пятна и дайте им названия.

Исполнение темы. Рисование историй возникновения критических ситуаций в подгруппах по два — пять человек с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников, событий.

«Критическая ситуация»: каждая подгруппа изображает заданную психологом или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты ее разрешения. Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы.

«Интерпретации»: каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа. После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

II. Психодраматический блок

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

В качестве тем ролевых игр, выступающих в качестве основного содержания психодраматических сессий, предлагаем использовать критические ситуации, выявленные нами в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

1. Сверстники, друзья:

- конфликты, споры, любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, после которых возникали неприятные переживания, а также необдуманные поступки и действия;
- конфликтные отношения друзей (подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности (безвыходности).

2. Семья:

- конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками;
- напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой); напряженные, плохие отношения с родителями.

3. Школа:

- напряженные отношения между родителями и учителями;
- конфликты с учителями, с педагогическим коллективом и обслуживающим персоналом школы;
- плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у подростков возникают состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания, а также то, что в качестве «выхода» из ситуации подростки выбирают определенный тип отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, ауто- и гетероагрессия.

При обсуждении каждой сессии необходимо делать упор на то, что девиантное поведение подростков является следствием неэффективного переживания-преодоления критических ситуаций, их псевдопреодоление, а также на поиск новых альтернативных стратегий преодоления трудностей без ущерба для личностного развития.

Необходимо отметить, что сценарий для ролевых игр не является жестко детерминированным. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве протагониста, по ходу психодраматической сессии.

В качестве упражнений для «разогрева» как начального этапа психодраматической сессии предлагаем следующие:

«Встретились два существа»: участники получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов, т.е. жестами, мимикой, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на

друга.

«Матрешка»: используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

Инструкция: «Упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой. Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний — это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними...

Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрешкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем — открыть матрешку и найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нем. Потом ты снимешь с матрешки еще одну оболочку и откроешь следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать».

Этот прием помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение, психологическую безопасность.

«Граница»: участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться навстречу друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнера, одновременно следя за тем, когда этот момент возникнет у него.

«Психологическая дистанция»: изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

Инструкция: «Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия "психологическая дистанция". Давайте попробуем выразить близость — дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве».

Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически показывает близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места. После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключение, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

«Волшебный магазин»: участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи — любовь, мужество, мудрость, уважение и т.п. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-либо товар. Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько чего нужно, от кого получен товар и в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру. Разработка этой темы приводит к тому, что покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

В качестве психодраматических техник используются следующие.

Обмен ролями: протагонист (подросток) играет в психодраме роль какой-либо другой

ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой подросток из группы) берет на себя роль протагониста. В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы. Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар. С ее помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия.

Зеркало: подросток, выступающий в роли вспомогательного «Я», должен как можно точнее симитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусственно создается проекция для того, чтобы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них — желания и чувства, которые ранее отвергал.

Проекция на будущее: эта техника позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники дает возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

Моделирование: демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действия для того, чтобы протагонист нашел приемлемый для себя образец.

Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

Свеча: кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

Разговоры за спиной: протагонист садится спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

Таким образом, можно наметить следующие **пути психологической помощи в критических ситуациях** с использованием психологического времени личности:

- перенос потенциального будущего в актуальное настоящее, чтобы мотивы и цели, ценные сознанием, но вынесенные в некоторую временную перспективу, вошли в феноменологическое «теперь» и стали актуальной и действенной данностью;
- перенос актуального настоящего в психологическое прошлое, в аффективном плане это представляется как отстранение эмоции, ее устранение из момента «теперь»;
- уменьшение степени актуальности событий и отношений прошлого в настоящем. Это связано с увеличением реализованности и потенциальности событий прошлого и будущего в индивидуальной концепции психологического времени личности.

**Программа оказания
психологической помощи
старшеклассникам**

«SOS»

Программа оказания психологической помощи старшеклассникам «SOS»

Подростки, покушающиеся на свою жизнь, как правило, растут в неблагополучных семьях. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями с применением насилия; к детям они относятся недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут также экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата взаимопонимания с ними, болезнь матери, уход из семьи отца... Причиной попытки самоубийства может стать также депрессия, вызванная потерей объекта любви и сопровождающаяся печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Как свидетельствует статистика, риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Чтобы спасти человека, который решил покончить с собой, нужно понять его душевное состояние и составить представление о суициде как таковом. Основные концепции, объясняющие суицидальное поведение, — психопатологическая, психологическая и социальная. Хотя суицидальные действия могут являться одной из форм проявления психических заболеваний, значительная часть лиц, совершивших их, не обнаруживает клинических признаков психических расстройств. Согласно психологической концепции, ведущими являются «инстинкт смерти» (психоаналитическая теория), «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни (экзистенциалистская теория), «рефлекс цели» (поведенческая теория, еще И.П.Павлов писал: «...Жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель»). Роль психологических факторов в формировании суицидального поведения велика, однако их необходимо рассматривать в совокупности с социальными и биологическими факторами.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

Склонность к суициду бывает обусловлена психологическими и эмоциональными особенностями подростка. Прежде всего, это подавленное настроение, страхи, плохие оценки в школе, неадекватная самооценка, недостаточная любовь к себе, что вызвано дефицитом любви со стороны родителей. Роль последней капли могут сыграть и школьные ситуации, ведь в школе ребенок проводит значительную часть своего времени. В таком конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя. Если у подростков нет положительного отношения к себе, они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться.

Исследователи описывают три стадии приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений:

- На первом этапе самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, ребенок может решиться на самоубийство, которое кажется ему единственно возможным выходом.

- На втором этапе ребенок активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все «за» и «против».

- На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Ребенок продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

Часто бывает, что не только учителя, психологи, но и родители не подозревают о том, что ребенок, за которого они несут ответственность, находится на грани отчаяния.

Как же понять таких детей, как помочь им? К сожалению, далеко не все знают о кризисных центрах, куда дети, подростки и взрослые могут обратиться в критические моменты. Поэтому предлагаем превентивную помощь.

Программа «SOS» представляет собой систему профилактических мероприятий, включающую работу с учащимися, родителями и педагогами. Занятия с подростками ориентированы на формирование жизненной цели и профилактику «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется отрицание жизни. Занятия, ориентированные на старшеклассников, могут проводить не только психологи, но и классные руководители.

Первое занятие. «Смысл жизни»

*Тот, кто **имеет** зачем жить, может вынести любое **как** жить.*

Ф. Ницше

Цели: помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя Личностью.

Задачи: выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия

1. Создай свою визитку. Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях другие), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

2. Жизненный девиз. Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

3. Анализ сказки (Д. Соколов «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 хотело 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?

4. Упражнение «Золотая рыбка»

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?»

5. Игра «Удары судьбы»

Ребята делятся на подгруппы из 4-5 человек. Один из участников (ведущий) должен лечь на пол, а остальные ребята искусственно создают внешние препятствия. Задача ведущего встать (за 1-2 минуты), а остальные мешают этому, удерживая его. На месте ведущего должен побывать каждый из участников.

Вопросы после игры:

- Какие трудности были при выполнении этого задания?
- Какие чувства возникали в процессе игры?

Педагог должен подвести ребят к выводу о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее.

6. Рефлексия

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу или путем передачи игрушки, бросания мяча и т.д.

7. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?»

8. Подарок педагога

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты.

Например:

«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский).

«Наша жизнь — путешествие. Идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Второе занятие. «Мужество быть»

Жизнь — это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит.

И. Тургенев

Смотри на каждую утреннюю зарю как на начало новой жизни и на каждый закат солнца как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.

Д. Раскин

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Задачи: установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Ход занятия

1. Приветствие. Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что ...»
- «Если меня не будет, то ... будет плохо без меня».
- «Я хочу жить, потому что...»

2. Проверка домашнего задания. Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

3. Беседа «О причинах самоубийства»

Вопросы для беседы:

Почему и ради чего человек лишает себя жизни, совершая самоубийство? (*Желая облегчить страдание, назло близким, чтобы пожалели о своих поступках, из-за страха перед будущим, чтобы не быть обузой, трудно жить, устал сопротивляться ...*)

Какими могут быть причины самоубийства?

Какие люди делают попытки покончить с собой? (*Творческие, слабые, наркоманы, одинокие, больные.*)

Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость? (*Проводится голосование.*)

Педагог должен подвести ребят к выводу, что человек проявляет слабость духа, поскольку не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысла жизни, и тем самым поступает эгоистично и т.д.

4. Игра «Обрыв»

На полу изображается черта, за чертой — «обрыв». Все ребята выстраиваются в шеренгу напротив изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» и не упасть, используя поддержку группы. Обратит внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было идти?
- Какие способы использовали?
- Хотели бы вы реально оказаться в такой ситуации? Как бы себя повели?
- А если бы от этого зависела ваша жизнь или жизнь другого человека? Какое качество для этого понадобится?

Педагог. Человек думает о самоубийстве, когда не видит смысла в своем дальнейшем существовании, когда он не хочет быть, потому что быть — трудно. Жизнь требует мужества! Мы пришли к выводу, что альтернатива суициду — мужество бытия, мужество быть.

5. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными мелками отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающие в их сознании. (Например: рыцарь в доспехах с оружием — защищенность и возможность противостоять; дерево под солнцем и под

дождем — рост вопреки всему; дом — покой, уверенность; яблоко — целостность жизни, всех ее компонентов; лодка на волнах — выстоять вопреки.)

6. Работа с таблицей

Педагог предлагает вместе заполнить первую колонку, а вторую дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются.

Что входит в понятие «мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
<ul style="list-style-type: none"> • Согласие с миром; • понимание, что рождение и смерть — два объективных явления 	Терпимость, доброта
<ul style="list-style-type: none"> • Стремление к цели; • сила; • выносливость; • способность выходить из любых ситуаций; • смелость не сойти со своего пути 	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
<ul style="list-style-type: none"> • Осознание несовершенства мира и общества; • ответственность за свои поступки; • любовь к жизни и к людям; • умение не ждать отдачи от других; • умение выделить самое важное и не страдать по пустякам; • стремление найти свое место, дело; • способность не унывать; • осознание самоценности человеческой жизни 	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

Вопросы:

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

7. Рефлексия

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...»

8. Домашнее задание

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».

9. Подарок ведущего

Сказка о каретном мастере

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

*Как в этом мире дышится легко,
Скажите мне, кто жизнью не доволен,
Скажите, кто вздыхает глубоко,
Я каждого счастливым сделать волен.
Пусть он придет! Я должен рассказать,
Я должен рассказать опять и снова,
Как сладко жить...*

Н.Гумилев

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу.

Ф.Тютчев

Третье занятие. «Я готов к испытаниям»

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

К.Черный

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Задачи: осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем, развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия

1. Приветствие

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

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развить в детях умение видеть позитивное.

2. Проверка домашнего задания

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

3. 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.*)

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное — то, как человек к ним относится.

4. Игра «Мяч»

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий — в центре — бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- поскользнулся и упал в людном месте;
- хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и

удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

5. Работа с таблицей

Участники занятия должны заполнить таблицу.

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации? В чем должна заключаться эта помощь? Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации? Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что необходимо многим людям, и окружающие могут оказать помощь в трудной ситуации.

6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу — только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету.

- Хочу сказать, что...

- Больше всего мне запомнилось...

- Теперь я...

- Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

8. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

9. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения.

- Будьте внимательным слушателем.

- Проявляйте эмпатию к окружающим.

- Другим людям тоже нужна ваша помощь.

- Улыбайтесь!

- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.

- Заражайте своим оптимизмом других.

- Меньше жалуйтесь...

- Проявляйте побольше юмора!

- Уважайте чужое мнение.

- Помните: в споре рождается истина, но в дискуссии она погибает.

- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.

- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

Литература

- 1.Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С.Абрамова. – Брест, 1992.
- 2.Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – СПб., 1994.
- 3.Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1981.
- 4.Амбрумова, А.Г. Мотивы самоубийств / А.Г.Амбрумова, Л.И.Постовалова //Социол. исследов., 1987, №6, с. 52-60.
- 5.Амбрумова, А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А.Г.Амбрумова, Л.Я.Жезлова. – М., 1978.
- 6.Амбрумова, А.Г., Предупреждение самоубийств / А.Г.Амбрумова, С.В.Бородин, А.С.Михлин. – М., 1980.
- 7.Асмолов, А.Г. Психология личности / А.Г.Асмолов. – М., 1990.
- 8.Бархерит, Г.Я. Подходы к преодолению осложнённого поведения подростков / Г.Я.Бархерит, Я.В.Кахнович // Адукацыя і выхаванне.– 2001. – № 3. – С. 19 – 26.
- 9.Беличева, С.А. Основы превентивной психологии / С.А.Беличева. – М., 1993.
10. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р.Битянова. – М., 1997.
11. Битянова, М.Р. Работа психолога в старшей школе / М.Р.Битянова. – М., 1998.
12. Бурменская, Г.В. Возрастно-психологическое консультирование / Г.В.Бурменская и др. – М., 1990.
13. Вебер, В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга основанная на практическом опыте / В. Вебер. – СПб., 1998.
14. Волкова, А.Н. Психолого-педгогическая поддержка детей суицидентов / А.Н.Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– №2 – С. 36-43.
15. Гишинский, Я.И. Социологические и психологические основы суицидологии / Я.И.Гишинский, Я.И.Юнацкевич. – СПб., 1999.
16. Давыдов, А.А. Самоубийства, пол и "золотое сечение" / А.А.Давыдов, И.А.Садовская //Социол. исследов. – 1991. – №5. –С. 99-102.
17. Захаров, А.И. Отклонения в поведении ребёнка / А.И.Захаров – М., 1993.
18. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие / Е.В.Змановская. – М., 2003.
19. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе / Ц. П.Короленко, Т.А.Донских. – М, 1991.
20. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И.Лебедев. – М., 1987.
21. Моховиков, А.Н. Телефонное консультирование / А.Н.Моховиков. – М.:Смысл, 1999.
22. Научные и организационные проблемы в суицидологии. – М., 1983.
23. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студентов / Р.В.Овчарова. – М., 2003.
24. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В.Овчарова. – М., 2003.
25. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В.Овчарова. – М., 2001.

26. Попова, О.С. Психологическое сопровождение педагогического процесса / О.С.Попова. – Мн., 2003.
27. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка / под ред. Л.М.Шипицыной. – М., 2003.
28. Снайдер, Р. Практическая психология для подростков / Р. Снайдер. – М., 1995.
29. Суицидология: Прошлое и настоящее: сб. статей / сост. А.Н.Моховиков. – М., 2001.
30. Трегубов Л. Эстетика самоубийства / Л.Трегубов, Ю.Вагин. – М., 1993.
31. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.
32. Хэмбли, Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону / Г. Хэмбли; пер. Ю. Донец; ред. Моховиков А.М. Одесса, 1993.