**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Методические материалы Индивидуальной программе**

 **сопровождения несовершеннолетней/го с риском**

**суицидальных действий**

**Кризисная психологическая помощь.**

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

Существует **три степени** суицидального риска:

1.Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).

2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).

3. Высокий риск (есть суицидальные мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Для каждой степени риска существуют определенные стратегии и действия.

Первоначальные задачи психолога *при незначительном риске*:

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

Задачи психолога при наличии риска средней степени:

1. Необходимо предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Срочно направить к психотерапевту (психиатру).
7. Связаться с семьей, друзьями и договориться о взаимодействии.
8. После индивидуальной коррекционной работы с подростком включить его в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструк­тивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Задачи психолога при наличии высокого риска:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Кризисная поддержка включает в себя следующие шаги:**

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



Источник: книга Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012.

**Упражнения**

***Упражнение «Самодиагностика»***

Для самодиагностики стрессового состояния на телесном или мышечном уровне подросткам предлагается выполнить следующее упражнение: «Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно вы не испытываете при нормальном ритме жизни». (Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение того, что было выявлено, что удивило, расстроило, какие впечатления и т.д.)

Далее школьникам предлагается оценить свою эмоциональную реакцию, для этого им предлагается следующее:

«Проверьте, свойственны ли вам эмоции, приведенные в таблице.

Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Диагностика эмоциональных состояний

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Эмоции** | **Частота** | **Интенсивность** |
| гнев |  |  |
| тревога |  |  |
| уныние, депрессия |  |  |
| отчаяние |  |  |
| разочарование |  |  |
| чувство вины |  |  |
| ощущение беспомощности |  |  |
| ощущение безвыходности |  |  |
| раздражение |  |  |
| чувство одиночества |  |  |
| беспокойство, нетерпеливость |  |  |
| ощущение, что вас не любят |  |  |

Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение.

Психолог: «Если окажется, что больше половины из этих эмоций вы испытываете постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации своего эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, рассматривается как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных состояний вы можете периодически использовать для самодиагностики, чтобы определить какие чувства и состояния присутствуют у вас в настоящий момент вашей жизни и какой ее эмоциональный фон».

***Упражнение «Злость»***

Цель: отреагировать негативные эмоции, изменить представление о ребенке.

Инструкция: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и человек, на которого вы обижены (злитесь, разочарованы, от которого ждете помощи и т.д.). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства ему, на которого вы *(эмоция, которую к человеку испытывает клиен*т). Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать.

Психологу важно отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошённость, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и проч.

После проводится беседу, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

***Упражнение «Новогодняя ёлка»***

Инструменты: лист бумаги, разноцветные карандаши.

Инструкция: Расскажите обучающемуся историю про новогодние елки. Теперь пусть нарисует две елки на лицевой и обратной стороне листа бумаги. Попросите его представить свои чувства в виде игрушек, которыми будет украшена елка. Попросите его разместить с лицевой внешней стороны елки те игрушки (чувства), которые ему нравятся. Попросите, чтобы он комментировал размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Аналогично попросите разместить на обратной стороне (часть елки, обращенная в угол) те игрушки, которые не нравятся. Попросите проанализировать осознавания. После того, как клиент закончит размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Если появилось чувство, которое непременно нуждается в отреагировании и принятии, проработать с ним.

Психолог может задать следующие вопросы:

* проанализируете, с какими чувствами вы все время живете, а какие стараетесь отодвинуть в сторону и не замечать;
* какие мешают вам жить;
* какие цвета преобладают на вашей елке;
* что хочется изменить.

***Упражнение «Внутреннее зеркало»***

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев методом дыхания.

Инструкция: Необходимо сделать глубокий вздох (задержать дыхание на 15 сек), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением: сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки, напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторить несколько раз.

При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь.

Возможен и такой прием: проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры, так как это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

***Упражнение «Окружение»***

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения, окружения, которое может выступать как внешний ресурс.

Мы с вами обсудили, что наше самоотношение очень многоаспектно, и наше внутреннее око где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самоотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего «Я». Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отразите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше «Я».

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения? Насколько эти люди значимы для вас? К кому вы можете обратиться к сложной ситуации? Кто готов прийти на помощь, по-вашему мнению?

***Гештальттехника «Незаконченное дело»***

Техника направлена на разрешение любой неудовлетворенной, часто не осознаваемой в полной мере потребности человека. Такими неудовлетворенными потребностями человека могут являться неотреагированные эмоции, невысказанные чувства, претензии к эмоционально значимым лицам (невысказанная любовь, нежность к своему больному ребенку у авторитарной матери или отвергнутые бывшим мужем чувства женщины). Школьнику предлагается выразить свои чувства воображаемому лицу с использованием вербальных и невербальных средств общения.

Психолог: «Как себя чувствуете? Испытываете ли вы облегчение в результате того, что смогли высказать свои наболевшие проблемы / свои чувства, переживания и т.д.?»

***Гештальттехника «Диалог между сторонами собственной личности»***

Согласно теории гештальттерапии, личность, испытывающая проблему, раздвоена. Техника «Диалога...» позволяет осуществить интеграцию фрагментированной личности, слияние ее противоположных частей. Используются наиболее значимые для человека противоположные контрастные личностные свойства: «мужественность — женственность»,

«агрессивность — пассивность», «зависимость — отчужденность»,

«рациональность — эмоциональность». Процедура «Диалога...» выполняется с помощью пустого стула, который располагается напротив испытуемого лица. Поочередно пересаживая клиента с одного на другой стул и меняя при этом тональность его описаний, психолог добивается гармонизации в нем противоположных сторон личности. В конце проведения «Диалога...» обучающийся должен осознать, что виновником трудных отношений с другими людьми является не кто иной, как он сам.

***Методика «Работа с убеждениями» с помощью метафорических ассоциативных карт «Лица», «OH» и другие портретные МАК***

Цель: исследование, осознание определенного убеждения и его влияния на жизнь человека.

1. Необходимо заметить, какое состояние (ощущения, эмоции, мысли) у вас сейчас есть.
2. Сформулируйте убеждение, которое вы хотите исследовать (кратко, около 7 слов).
3. Вслепую вытащите и положите рубашкой вверх карты:

а) Я,

б) какой я, когда живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с Я),

в) какие последствия я получаю, если живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с предыдущей картой),

г) какой я, когда живу без этого убеждения (нижний ряд рядом с Я), д) какие последствия я получаю, если живу без влияния этого

убеждения (нижний ряд рядом с предыдущей картой).

Далее происходит работа с убеждениями с помощью МАК

1. Теперь откройте метафорические карты, также одну за одной, рассказывая, что вы видите на картинке, какие качества и свойства у того, что есть на картинке, что чувствуете когда это видите, как это соотносится с вашей жизнью.
2. Какие выводы вы можете сделать теперь, когда видите всю картину целиком? Какие возникают идеи? Какие решения можете принять?
3. Как бы вы сформулировали это убеждение сейчас? 7.Отметьте, какое ваше состояние сейчас.

***Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека» (медитация-визуализация)***

Психолог: Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. На против окно, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы, поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вплываете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, только что увлеченного написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение. Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оцениванием в категориях «хорошо—плохо».

***Упражнение «Дерево жизни»***

*Цель*: поиск внутренних ресурсов, актуализация потребности в изменении ситуации, внутреннем развитии и росте.

Закройте глаза и представьте дерево, которое вам нравится или дерево, в образе которого вы можете себя представить. Это дерево вашей жизни.

Представьте его корни - это ваша основа. Поразмышляйте о том, что составляет вашу основу, что вас «питает», что удерживает вас (это может быть ваша семья, традиции, а может - это ваши какие-то качества, знания, а может статус или что-то другое)? Представьте ствол – это ваш стержень в жизни. Может это ваши принципы, может опыт, может качества, черты характера и др. Поразмышляйте об этом. Представьте ваши основные ветви кроны – это направления вашего личностного роста, цели, ориентиры. Подумайте, насколько они выросли и должны вырасти еще. Что надо сделать для этого?

Нарисуйте это дерево. Подпишите, что составляют ваши корни, ствол, ветви. Нарисуйте на больших ветках маленькие. Их должно быть столько, сколько составляющих, необходимых для роста в каждом направлении. Подпишите их. Это инструментарий, это ваши планы, это содержание вашей работы над собой.

Закройте глаза, представьте листья - это ваши эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Какими они должны быть для личностного роста. Надо ли вам поработать со своими эмоциями и чувствами. А теперь представьте плоды. Какие плоды мечтаете вырастить вы?

Психологу важно отметить, какое было дерево – старое, больное, или молодое, полное сил, нуждается ли оно в дополнительной помощи, уходе, или у него есть собственные силы. Важно уточнить, как оно справляется со сложностями в жизни (ветром, дождем, знойным солнцем и проч.). В случае, если подросток не рассказывает самостоятельно о данной информации, необходимо самостоятельно уточнить эти моменты.

Психотерапевтичность данного упражнения заключается в завершающем этапе: важно попросить самому клиенту (школьнику) пожелать что-то этому дереву, а также поинтересоваться, чтобы это дерево пожелало бы несовершеннолетнему. Пожелание и ответ на эти вопросы выступает мощным внутренним ресурсом, неосознанным для обучающегося, но возможным для осознания через грамотно выстроенную работу психолога.

***Упражнение Психоаналитическая игра «Волшебный магазин»***

Цель: Актуализация личностных ценностей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Психолог говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее важно осуществить анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности и завершить работу – достроить возможность удовлетворения данной потребности в сказочных образах, а затем перевести их в реальную жизнь.

***Упражнение «Развилка»***

Цель: стимуляция переживания опыта жизненного выбора. Материалы: наборы цветных фломастеров, доска или ватман (на ней тренер пишет вопросы, над которыми надо подумать).

Инструкция. Путник шел по дороге, который называется жизнь. Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался, по какому пути идти. Представьте себя на месте этого путника о чем он думает, что он чувствует.

Перед вами чистый лист бумаги, возьмите фломастеры, изобразите на листе свою прошлую жизнь, свое положение в настоящий момент. Несколько вариантов своей будущей жизни не менее 3.

Подумайте, куда вы хотите пойти? Встретить на своем пути? Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними? Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути? Что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них? Какой путь вы предпочитаете? Что нужно сделать, чтобы этот путь не попасть? По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из 3 путей?

*Обсуждение*. Скажите о том, что вас получилось. Что для вас было важным и значимым в этом упражнении.

*Резюме психолога*. Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься, выбирать, оценивать, а в жизни мы часто стоим перед такими развилками, к сожалению. Многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. Вот у вас в руках теперь хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь перед развилкой. Стройте планы. Вы можете выбрать, что вам действительно необходимо это и есть свобода!

***Упражнение «Линия жизни»***

Цель: построение перспективы будущего, выявление ресурсов.

На листе бумаги необходимо начертить горизонтальную линию и отметить слева крайнюю точку линии – это начало жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаши и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом (цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Проделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути.

Проанализируйте данные возрастные промежутки, что изменилось в вас, какими вы были, какими стали, что изменилось в окружении, что будет в будущем и т.д.

# Упражнение «Зато...»

*Цель*: расширение представлений участников о трудных жизненных ситуациях, представлений о путях выхода из подобных ситуаций

1. Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).
2. Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»; после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Обсуждение. Как это пригодиться в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

# Разминка. «Капкан или замкнутый круг»

*Цель*: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Психолог: Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре - люди. А кто образует круг - это капкан. Каким он будет? Сцепите руки. Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами. Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия) Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

Обсуждение: Что чувствовали себя пойманные люди? О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Психолог: Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Психолог: Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд. То есть мы можем сказать, что любая проблема, трудность вызывает негативные эмоции. Сейчас познакомимся с некоторыми способами, как с ними можно справиться.

# Упражнение «Плохое настроение»

*Цель*: Обучение адекватным способам отреагирования, проработки негативных эмоций.

Психолог: У вас есть лист А4 и карандаши. Вспомните, что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение. А теперь вам нужно изобразить

свои чувства в виде абстрактного рисунка. Это могут быть кляксы, пятна, черточки и т.д. (дети рисуют)

Далее вам нужно дорисовать рисунок таким образом, чтобы он стал вам приятнее. (дорисовывают)

Есть те, чье состояние не стало лучше? Вам предлагаем смять лист и выбросить в мусорку, при этом представляя, что вы выбрасываете весь негатив, который в вас накопился.

# Упражнение «Мир красок»

*Цель*: обучение позитивному мышлению

Психолог: А теперь вас ждет задание на креативность. У каждого в руках будет карточка (МАК «Цвета и чувства») с абстрактным рисунком. Ваша задача: какая бы карточка вам не попалась, вы должны в ней увидеть нечто позитивное. (раздаются карты, дети смотрят)

А теперь разбейтесь по парам. У каждого будет по минуте, чтобы представить своему товарищу свою версию. (работа в парах)

Психолог: Теперь вы знаете, что креативность может выступать одним из ваших внутренних ресурсов. Внутренние ресурсы – это собственно все то, что есть во мне, то чем я могу воспользоваться в любое время и в любом месте (талант, характерные особенности, способности, силы).

Но кроме внутренних, есть еще и внешние. Внешние ресурсы личности

– это то, что нас окружает, и чем мы можем воспользоваться для поддержки себя. Это могут быть друзья, родственники, учителя, специалисты и другие.

И для того, чтобы вы определили свои внешние и внутренние ресурсы для совладания с трудными жизненными ситуациями мы вам предлагаем следующее упражнение.

# Упражнение «Цветок»

*Цель*: поиск внутренних и внешних ресурсов личности

Рисуем ромашку, с лепестками и листиками на стебле, и обязательно, чтобы наш цветок был заземлен, то есть имел опору, землю откуда прорастает. Итак, в каждом лепестке вписываем собственное качество, которым гордимся, и которое нам может помочь (доброта, коммуникабельность, искренность, целеустремленность и т.п.). У каждого будет индивидуальный набор качеств в лепестках, т.к. мы все разные.

В листья мы впишем тех людей, которые нас поддерживают в сложных ситуациях, на которых мы можем положиться. Здесь же количество листьев у каждого будет свое, ведь это также индивидуальные особенности личности, кому-то в кризис хочется пожаловаться всему миру и получить поддержку, а другому спрятаться и как кошке восстанавливаться дома в одиночку.

Теперь перейдем к опоре, то на чем стоит наш цветок, из чего растет. Что является вашей опорой? Что есть неизменно важным в различных ситуациях, то что вам необходимо всегда? Конечно в идеале, это и есть ваш внутренний стержень, например, мой находчивый ум, то, что во всех ситуациях меня выручает…или доброта, что у меня всегда благодаря моей доброте есть люди, которые мне смогут помочь…целеустремленность,

внешность, у каждого свое. Наша опора – это внутренний стержень, его надо знать, наполнять всегда и беречь.

Ваш цветок ресурсов готов!

**Упражнение «Плохо – хорошо»**

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

**Упражнение «КАПЛЯ»**

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

 Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

**Упражнение «Словарь чувств»**

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции ( не менее 20 ). Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз. двойной чертой — часто и крестом отметить те, которые бы никогда не хотели испытывать. Что же получается? Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные?
Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних
случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики -
потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляю или подавляют психические процессы, состояния и свойства.
Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разрядки случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я.
Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать