

”ПЕРЕДО МНОЮ ЖИЗНЬ“

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ:

*ГУО ”ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР“*

*УЗ ”ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ“*

Утверждаю
Директор
ГУО "Витебский областной
социально-педагогический
центр"



А.В.Вавилонская

25.03.2024

Утверждаю
Заместитель главного врача
УЗ "Витебский областной
клинический центр психиатрии и
наркологии"



И.В.Свиркунов

25.03.2024

Авторы:

Главный внештатный специалист
по психологии
главного управления по здравоохранению
Витебского областного
исполнительного комитета
О.В. Фёдорова

Педагог-психолог
основного отдела комплексной реабилитации
ГУО "Витебский областной социально-педагогический центр"
Ж.В.Смирнова

Актуальным направлением работы учреждений образования Республики Беларусь в современных условиях является профилактика суицидоопасного самоповреждающего поведения детей и учащейся молодежи. Профилактическая работа направлена на воспитание позитивно ориентированной личности, ценностных ориентаций, формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими у несовершеннолетних, позитивное самовосприятие, эффективное преодоление сложных жизненных ситуаций.

При сопровождении образовательного процесса особое место занимает создание безопасной и комфортной среды обучающихся в учреждении образования.

Данная программа актуальна для педагогов-психологов учреждений образования при применении в практической деятельности с учащимися-подростками по профилактике дезадаптационного, суицидоопасного поведения.

Цель программы: повышение адаптационного потенциала подростков, сохранение психического здоровья.

Задачи программы:

- повышение уровня осознания собственных чувств, эмоций и переживаний;
- обучение навыкам целеполагания, поиску внутренних и внешних ресурсов;
- повышение уровня мотивации достижения

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

Учащиеся 13–15 лет

ПРОТИВОПОКАЗНИЯ

1. Грубые нарушения когнитивных функций и поведения.
2. Соматические заболевания в фазе обострения и острые инфекционные заболевания.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МАТЕРИАЛОВ

1. Тетради или блокноты для записей, чистая бумага.
2. Ручки, цветные карандаши.
3. Клубок ниток.
4. Календарь.
5. Наличие 5-12 мягких стульев, или кресел для проведения групповых занятий с подростками.
6. Удобное отдельное помещение.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Осознание несовершеннолетними собственных чувств, эмоций и переживаний; повышение уверенности в себе; приобретение навыков поиска внешних и внутренних ресурсов, отношение к жизни как к ценности.

Занятие № 1 "Я есть"

Продолжительность 60 минут.

Инструментарий: клубок ниток, листы бумаги формата А 4

Цель: повышение уровня заинтересованности в групповой работе, разработка правил группы, формирование представлений об идеальном "Я".

В начале первого занятия педагог-психолог создает доброжелательную, доверительную обстановку, проводит знакомство, обозначает цели работы, рассказывает с какой целью собрана данная группа, озвучивает правила работы в группе (конфиденциальность, открытость, я (ты)-высказывание, пунктуальность, недопущение хамства и физической агрессии и так далее). Обязательно обсуждает с участниками группы те правила, которые будут свойственны только их группе, если в этом будет необходимость.

Упражнение "Паутинка"

Цель: создание доброжелательной обстановки, установление контакта друг с другом, снятие неуверенности и дискомфорта.

Все участники группы садятся в круг. Упражнение начинает педагог-психолог. Он берёт в руки клубок и представляется. Можно также рассказать какой-то интересный факт о себе или историю о том, как именно родители выбрали имя. Затем он берёт конец нити, а сам клубок кидает следующему участнику. Желательно не кидать тому, кто рядом, чтобы получилось более красивый узор из ниток между участниками. Упражнение останавливается, когда каждый участник в кругу рассказал о себе и клубок вернулся к психологу. Можно остановиться на этом этапе, сконцентрировав детей на идее, что сейчас все связаны одной нитью. Также можно продолжить игру, тогда клубок начинает возвращаться обратно. При этом каждый участник называет уже не своё имя и факт, а говорит о человеке, которому он возвращает клубок. В другом варианте задания можно не повторять имена, а говорить друг другу какие-то приятные пожелания.

Упражнение "Зеркало"

Цель: формирование представления о своем идеальном "Я".

Участникам группы предлагается написать о себе на листе бумаги в двух овалах – "зеркалах": в одном овале – "зеркале" отразить то, какие они есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом овале – "зеркале" то, какими они хотели бы стать.

Обсуждение: существенны ли различия в двух "зеркалах"? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

Упражнение "Смена установок"

Цель: управление своим эмоциональным состоянием, повышение уверенности в себе с помощью позитивных утверждений.

Участникам предлагается написать 5–10 негативных утверждений, которые у них возникают в отношении себя на одной половинке листа. Затем на другой половине листа изменить данное утверждение на позитивное. Затем

предлагается оторвать часть листа с негативными установками смять и выбросить. Зачитать свои позитивные установки. Теперь участники могут каждый день зачитывать для себя данные утверждения для повышения уверенности в себе, улучшения качества своей жизни.

Подведение итогов: каждый участник занятия делится своими переживаниями, рассказывает о своем настроении по окончании занятия.

Занятие № 2 "Мой опыт"

Продолжительность 60 минут.

Инструментарий: календарь, блокнот, листы бумаги формата А 4, ручка.

Цели: обучение навыкам рефлексии, ретроспективной оценке событий, поиску ресурсов в пережитом опыте.

В начале занятия педагог-психолог напоминает правила работы группы, проводит вступительный шеринг, на котором каждый участник высказывается о своем состоянии, настроении и переживаниях.

Упражнение "Дорога моей жизни"

Цель: ретроспективная оценка событий.

Участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать "маршрут своей жизни", начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этого упражнения. В промежутке подросткам нужно отметить главные события своей жизни. На такой "карте" можно рисовать события знаками или просто подписывать.

Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 минут. Далее следует предложить детям разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте.

Упражнение "Особые дары"

Цель: поиск ресурсов в пережитом опыте.

Педагог-психолог предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т.д.) такого, что можно было бы назвать "подарок" в полном смысле слова.

	детство до школы	начальная школа	после начальной школы
мать, отец			
бабка, дед			
тети, дяди			
братья, сестры			
друзья, подруги			
учителя, воспитатели			

Когда участники заполняют листок, педагог-психолог просит рассказать их о каком-нибудь любом из перечисленных ими даров, на выбор. Затем просит участников рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности. Если есть, то ведущий предлагает участникам по очереди высказать свою благодарность этому человеку пользуясь техникой "пустого стула", или попросив кого-то из участников группы выступить протагонистом (главным героем).

Упражнение "Мой прошлый год"

Цель: рефлексия жизненного опыта.

Участники выписывают важные события, произошедшие в прошлом году. При этом необходимо направить внимание учащихся на следующие сферы: яркость моментов в жизни, отношения в семье, что было новое: окружение, здоровье, спорт, саморазвитие, отдых, поездки, внешность, успехи и достижения. Далее происходит обсуждение в кругу всеми участниками.

Далее участники группы записывают в свои блокноты достижения прошлого года по следующим категориям:

- Самое мудрое решение, которое я принял...
- Самый большой урок, который я вынес...
- Самое удивительное событие, которое произошло со мной...
- Что у меня получилось завершить?
- Самая важная вещь, которую я сделал для других...
- Люди, которые оказали на меня самое большое влияние...
- За что я больше всего благодарен?
- Три самых больших испытания...
- Три самых больших достижения...

Упражнение "Я автор"

Цель: рефлексия жизненного опыта.

В завершении занятия каждый участник придумывает название своему прошлому году, если бы он был книгой или фильмом.

Подведение итогов: каждый участник делится своими переживаниями и рассказывает о своем настроении по завершению занятия.

Занятие № 3 "Мечтай по-крупному"

Продолжительность 60 минут.

Инструментарий: блокнот, листы бумаги формата А 4, ручка, цветные карандаши.

Цели: обучение навыкам целеполагания, поиску внешних ресурсов и внутренней опоры.

В начале занятия педагог-психолог напоминает правила работы группы, проводит вступительный шеринг, на котором каждый участник высказывается о своем состоянии, настроении и переживаниях.

Упражнение "Сказка возможностей"

Цель: осознание внешних ресурсов.

Участникам даётся задание разделить лист формата А 4 на семь квадратов и придумать шесть кадров одного рассказа, отвечая на заданные вопросы. В квадратах необходимо делать простые схематичные рисунки.

Задания:

1. Нарисовать главного героя рассказа
2. Какая у него цель? Чего он хочет добиться?
3. Какие преграды возникли у него на пути?
4. Кто пришёл к нему на помощь?
5. Как были решены проблемы?
6. Чем всё закончилось?
7. Что будет дальше?

Объяснение: первый квадрат – главный герой, это сам участник. Вторая картинка – примерная цель, либо желание. На третьей картинке – преграды к достижению цели. Четвертый кадр – люди, на которых можно надеяться в сложных обстоятельствах. Пятая картинка – это то, при помощи чего можно решить возникающие в жизни проблемы. Шестой кадр – предположительное видение результата. Седьмая картинка – дальнейшие жизненные перспективы.

Далее происходит разбор нескольких сюжетов, ещё раз объясняется результат зарисовок.

Обсуждение. Сложно ли было придумать, что нарисовать? Какой из кадров вызвал наибольшее затруднение? Почему? Чем могут быть логически связаны 4 и 5 картинки? Какие мысли и эмоции вызвало это задание?

Упражнение "Линии настоящего"

Цель: рефлексия жизненного опыта.

Необходимо оценить насколько участник удовлетворен различными сферами в жизни от 1 до 10 и закрасить необходимое количество клеточек в каждой линии: 1 – наименьшая удовлетворенность, а 10 – максимальная.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
яркость моментов в жизни										
отношения в семье										
окружение										
здоровье										
спорт										
саморазвитие										
отдых										
поездки										
внешность										
успехи и достижения										

Коллективное обсуждение: посмотреть внимательно на линии своего настоящего года. Насколько они сбалансированы? Нравится ли подобное

распределение линий? Какими сферами жизни наиболее удовлетворены? Какими сферами жизни не удовлетворены и что нужно сделать, чтобы их развивать?

Упражнение "Импульс"*

Цель: рефлексия жизненного опыта, поиск внешних и внутренних ресурсов.

Участникам предлагается заполнить графу "балл" полученными результатами из упражнения "Линии настоящего". Далее подросткам предлагается подумать и записать, что нужно сделать, чтобы продвинуться на 1 деление дальше по каждой линии настоящего.

Обсуждение: по желанию зачитываются ответы участников. Далее озвучивается, что записанные собственные действия, должны стать задачами, которые нужно реализовать в ближайшие 1 – 2 месяца.

	Балл	Что я могу сделать?
яркость моментов в жизни		
отношения в семье		
окружение		
здоровье		
спорт		
саморазвитие		
отдых		
поездки		
внешность		
успехи и достижения		

* Импульс – это сила, которая поддерживает нас по жизни, и при этом побуждает действовать, создавать, идти на встречу к другим, перерабатывать полученный опыт.

Упражнение "Дай волю воображению"

Цель: повышение мотивации достижений.

Каждый участник загадывает желание на будущий год и изображает его на бумаге так, как посчитает нужным. Свои рисунок не показывает другим участникам группы. Это может быть что-то конкретное, какой-то предмет или что-то абстрактное и совершенно фантастическое. Далее все рисунки выкладываются в центр круга. Участники стараются отгадать, кому принадлежит каждый из рисунков.

Во второй части упражнения каждый участник записывает на листочке секретное пожелание с позитивным смыслом своему соседу справа и вручает ему. Эти пожелания можно озвучивать, а можно оставить в тайне.

Подведение итогов: каждый участник делится своими переживаниями, рассказывает о своих эмоциях по завершению занятия.

Занятие № 4 "Я могу"

Продолжительность 60 минут.

Инструментарий: блокнот, чистые листы бумаги, ручка.

Цели: поиск внешних и внутренних ресурсов, повышение уровня уверенности, тренировка навыков целеполагания.

В начале занятия происходит вступительный шеринг, на котором каждый участник высказывается о своем состоянии, настроении и переживаниях.

Упражнение "Мой будущий год"

Цель: рефлексия жизненного опыта.

Учащиеся записывают в свои блокноты пометки о том, каким они хотят видеть свой будущий год по следующим категориям: яркость моментов в жизни, отношения в семье, чего хочется нового: окружение, здоровье, спорт, саморазвитие, отдых, поездки, внешность, успехи и достижения. Далее происходит обсуждение в кругу всеми участниками.

Упражнение "Лестница достижений"

Цель: формирование навыков целеполагания.

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать её. После этого они рисуют на листе бумаги лесенку из 6 ступенек.

Нижняя ступенька (1 ступенька) – формулирование цели (записывают).

Вторая ступенька – зачем это надо? (записывают).

Третья ступенька – как они узнают? Что увидят? Что услышат? Что почувствуют? Что подумают?

Четвертая ступенька – Что они уже готовы и могут начать делать для этого? (в течение 1 недели, месяца, 6 месяцев – написать 3 – 4 конкретных шага).

Пятая ступенька, – какие черты характера помогут им в достижение цели (написать 3 – 5 сильных сторон).

Обсуждение: Что может помешать достичь цели? Как это можно изменить?

Упражнение "Круг поддержки"

Цель: раскрытие имеющихся внешних ресурсов несовершеннолетних.

Участникам предлагается составить список людей, к которым они могут обратиться за помощью и поддержкой. При выполнении упражнения педагог-психолог предлагает подросткам нарисовать первый круг и вписать в него своё имя. Сверху нарисовать еще один круг, потом ещё два круга вокруг предыдущих кругов. Должно получиться всего четыре круга. В ближнем, с собственным именем кругу, участники пишут имена близких, родных людей, членов семьи, которым они доверяют и уверены, что получают от них помощь в любое время. В следующем круге пишут имена друзей, в которых также уверены, что они помогут и откликнутся на просьбу о помощи. В следующем – пишут имена знакомых, соседей, учителей, которых они знают, здороваются с ними, иногда общаются, но уверены, что те, в соответствии со своими возможностями, помогут им. В четвертом – пишут имена педагогов-психологов, педагогов социальных, с которыми они знакомы и понимают, что в случае необходимости они помогут.

Дальше участникам предлагается в каждом круге отметить по одному человеку, в котором они уверены на 100 процентов.

Обсуждение: о чем это упражнение, что нового вы для себя узнали, какие выводы сделали?

Подведение итогов: каждый участник делится своими переживаниями, рассказывает о своем настроении по завершению занятия.

Занятие № 5 "Я хочу"

Продолжительность 60 минут.

Инструментарий: чистые листы бумаги, цветные карандаши и ручки.

Цель: гармонизация фона настроения, обучение навыкам межличностного общения, повышение мотивации достижения.

В начале занятия происходит вступительный шеринг, на котором каждый участник высказывается о своем состоянии, настроении и переживаниях.

Упражнение "На позитиве"

Цель: развитие навыков саморелаксации.

Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать на выбор один из трёх вариантов:

1. То, о чем они на данный момент мечтают. Это может быть одна заветная мечта или множество различных вещей, которые хотелось бы иметь. Предлагается нарисовать рядом людей, которые могут помочь это сделать.

2. То, что в жизни приносит больше всего положительных эмоций.

3. То, что является самым дорогим в жизни.

Главное правило – на листе должно остаться как можно меньше свободного места.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникли? Сможет ли данный способ помочь справиться с негативными мыслями, напряженностью? В каких жизненных ситуациях можно его использовать?

Упражнение "Рецепт счастья"

Цель: осмысление главных ценностей жизни, формирование представлений о счастливой, полноценной жизни.

Участникам предлагается (индивидуально/в малых группах) написать рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

Затем рецепты счастья по желанию зачитываются, коллективно обсуждаются.

Упражнение "Ресурсная карта"

Цель: осознание собственных внешних и внутренних ресурсов.

Каждому участнику предлагается заполнить свою карту по следующей схеме:

Я могу черпать энергию из:	
Я скажу "нет" трем вещам в моей жизни:	
Я советую себе:	
Три вещи, которых я хочу достичь за год:	
Этими способами я укреплю отношения со своими близкими:	
Я посету эти места за этот год:	
Жизнь для меня значима, потому что:	

Подведение итогов: каждый участник занятия делится своими эмоциями, новым опытом, который он приобрел в процессе участия в тренинге.

ВИТЕБСК, 2024 ГОД