|  |
| --- |
| [**Можно ли научиться управлять собой? (профилактика суицида)**](http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1031-mozhno-li-nauchitsya-upravlyat-soboj-profilaktika-suiczida) |
|  |

|  |
| --- |
| Коррекционная работа психолога в школе - Тренинги |
| Тема: Можно ли научиться управлять собой? Цель: профилактика суицидального поведения учащихся Задачи:   * учить подростков анализировать происходящие события с разных точек зрения; * учить поиску различных вариантов поведения в какой-либо ситуации, * формировать представление о способах определения допустимого поведения во взаимоотношениях со сверстниками, родителями, взрослыми, дать представление об ответственности за свой выбор и свое поведение, * формировать позитивный образ собственного «Я».   Прослушайте ситуацию.  Лида была старшей дочерью в семье и самой красивой. По крайней мере, так считали ее подруги. Жгуче-черные длинные волосы и почти черные глаза. Обаятельна и кокетлива. Она была общительна, со всеми ладила, но больше всех в классе ей нравился Слава. Они сидели за одной партой, всегда помогали друг другу, а после уроков Слава провожал Лиду до дома. Но три месяца назад они поссорились. Слава пересел и сказал, что сейчас у него сложный период и ему не до дружбы с ней. Самолюбию девочки был нанесен удар.  Лида, как обычно, встала в 7 утра, собралась и отправилась в школу. По дороге она думала о Славе. Его поступок никак не давал ей покоя. И у школьницы созрел план:  «Попрошу у родителей денег, чтобы отпраздновать день рождения. Приглашу друзей и Славу. Он увидит меня и поймет, что хочет по-прежнему общаться со мной. Или сама к нему подойду и предложу снова дружить» - думала Лида. Оставалось только уговорить родителей, чтобы дали денег. Папа, скорее всего, согласится, а вот мама наверняка будет против.  - Лидочка, ну как ты можешь так говорить! Мы тебе на 8 Марта денег дали, костюм заказали, туфли купили! А ты еще денег просишь! Это же такие траты! Как мы жить после этого будем? Мы не миллионеры! Ведь в прошлом году справляли твой день рождения. Потерпи в этом году, пожалуйста! - возмущенно реагировала мать на просьбу дочери.  - Ну, мамуля, ну мне очень надо! Я уже подруг сегодня пригласила.  - Нет! - резко сказал отец. - Хватит здесь концерты устраивать. Вот начнешь сама зарабатывать - будешь справлять, сколько влезет. Марш в комнату!  Слова отца прозвучали как приговор. От досады дочь едва сдержала слезы. Она кинулась к себе, упала на кровать и начала рыдать. Ее план провалился с треском. Самое обидное, что сегодня она действительно уже пригласила и Славу, и несколько подруг на день рождения. Теперь ей придется обзвонить всех и дать отбой. Нет, этого сделать она не может, ее просто засмеют. Проще умереть! Умереть? А что, идея! Тогда все будут жалеть о своих поступках - и родители, и Слава.  Лида представила сцену собственных похорон. Все будут плакать на кладбище и говорить: «Какая она была красивая, какая хорошая». Отец станет убиваться: надо было дать ей денег, ну подумаешь - экономили бы некоторое время. А Слава после такого потрясения долго ни с кем не сможет общаться.  Одеваем роль: Я не …, я Лида.  Сейчас от имени Лиды проанализируем ситуацию. Я даю вам текст и за 7 – 10 минут обдумайте свою позицию. Можно сделать записи на листах.  Привожу ответы учащихся в роли Лиды с использованием шляп. Ответы были получены в результате обсуждения и с ними согласились все участники.  **Как рационально, адаптивно рассуждать в подобных ситуациях, чтобы снизить уровень острой реакции на стресс?**   1. **Информация. Что случилось, какое решение ты приняла? Почему ты приняла это решение.** Ответ: Произошла ссора с другом. Для примирения у меня созрел план использовать праздник. Мой день рождения. Но родители запретили отмечать день рождения вместе с друзьями в тот момент, когда я уже пригласила их в гости. Правда я не спросила у них согласия заранее. В результате мне необходимо было перезвонить всем приглашенным и дать отбой. А этого сделать я не могла, т.к. опозорюсь перед подругами, а главное перед Славой. Поэтому лучше умереть. Таким образом я заставлю и родителей и Славу пожалеть о сделанном. 2. **Эмоции, чувства. Что я чувствую?** Ответ: В такой ситуации я испытываю какое-то смешение огромного количества чувств. Это и чувство обиды, горечи, досады, разочарования, и чувство безысходности, беспомощности, безнадежности. Так же я испытываю стыд перед одноклассниками, отчаяние из-за того, что ничего не вышло, душевную боль и одновременно чувство злости и желание отомстить близким за свои обиды. Я настолько запуталась в своих переживаниях, что толком сама не знаю, чего хочу. Мне кажется, что на мои плечи навалился какой-то груз и я очень хочу, но никак не могу от него избавиться. 3. **Здравый смысл. Сработает ли это?** Ответ: Да, я чувствую себя отвратительно. Чтобы избавиться от стыда и одновременно отомстить родителям и Славе, я решила не жить. Я даже представила свои похороны. Какая я буду красивая и как они будут жалеть о случившемся. Но станет ли мне легче от этого на самом деле? Ведь если меня не станет, то я никогда не узнаю, как отреагировали мои близкие на то, что остались без меня. Будет ли так уж убиваться отец, будет ли потрясен до глубины души моей смертью Слава? Ведь это их чувства, а не мои. И я не могу предвидеть их реакцию. А испытаю ли я чувство удовлетворения от мести, которую задумала. Думаю, что нет. Я приняла решение под воздействием чувств, а не разума. 4. **Преимущества, выгода. Зачем это делать?**  Ответ: Кому нужна моя смерть? Какую я из этого извлеку выгоду? Мне кажется, что моя смерть, мне лично никакой выгоды не даст. Ну избавлюсь я от чувства стыда, обреченности, униженности, но ведь я больше никогда не испытаю и радости, веселья, счастья, восторга. Пока живешь, ты в разные промежутки времени испытываешь различные чувства, эмоциональное состояние постоянно меняется. Жизнь многогранна. А смерть? Никто не знает, какая смерть. После смерти никто ещё не возвращался. Значит, нет смысла умирать в таком юном возрасте. Своей смертью я не только отомщу, но и принесу горе своим родителям. Ведь куда более интересно жить и смотреть на окружающий тебя мир. 5. **Предложения, новые идеи, альтернатива.**  Ответ: Не жить – это не решение. Я считаю, что из любой ситуации можно найти выход. Только надо хорошо его поискать. С друзьями всегда можно поделиться своими трудностями сказав, что родители не разрешили отмечать день рождения всем вместе дома. Можно и назвать причину. Но если обстоятельства таковы, что не хочется рассказывать друзьям про свои проблемы, то можно было пригласить ребят не домой, а на природу. Организовать маленький пикник, взяв с собой бутерброды, лимонад, конфеты. Можно обратиться за помощью к кому-нибудь из родственников. Например, к бабушке и дедушке или тете и дяди. Может, они бы поняли меня, мои чувства и одолжили бы денег или помогли организовать сам праздник. 6. **Нужно ли выполнять принятое решение?**  Ответ: Мне кажется, что каждый момент нашей жизни наполнен каким-то значением, смыслом. Можно ведь подумать и над тем, а зачем мне дана такая ситуация. Чему она меня учит? Что надо понять? Наверное, то, что ничего не надо предпринимать не согласовав предварительно с теми людьми, от которых зависит успех начатого. При принятии какого-либо решения нельзя полагаться только на чувства и эмоции. Каждый момент нашей жизни не дается нам случайно. Возможно, мне было дано такое испытание для того, чтобы укрепить свой характер, проявить самостоятельность при выходе из неловкого положения, чтобы выстоять и по-другому посмотреть на мир.   **Снятие роли: Я не Лида, я …**  1 шаг – Что надо сделать сразу, когда вы чувствуете, что вам тяжело? (На доске: Остановись! Неужели всему происходящему цена – моя жизнь? Дать оценку событию.) 2 шаг – Кто или что может помочь вам? Можно ли с кем-то поделиться своими трудностями?  (На доске: Ресурсы. Под ресурсами мы понимаем все: люди, сила, музыка, т.е. все то, что поможет решить возникший вопрос или хотя бы на первое время вывести из тяжелого эмоционального состояния.) 3 шаг – Как будем действовать, что предпринимать? (На доске: Решение. К лучшему я изменю ситуацию, если…) 4 шаг – Действуй. |
|  |