Муниципальное образовательное учреждение

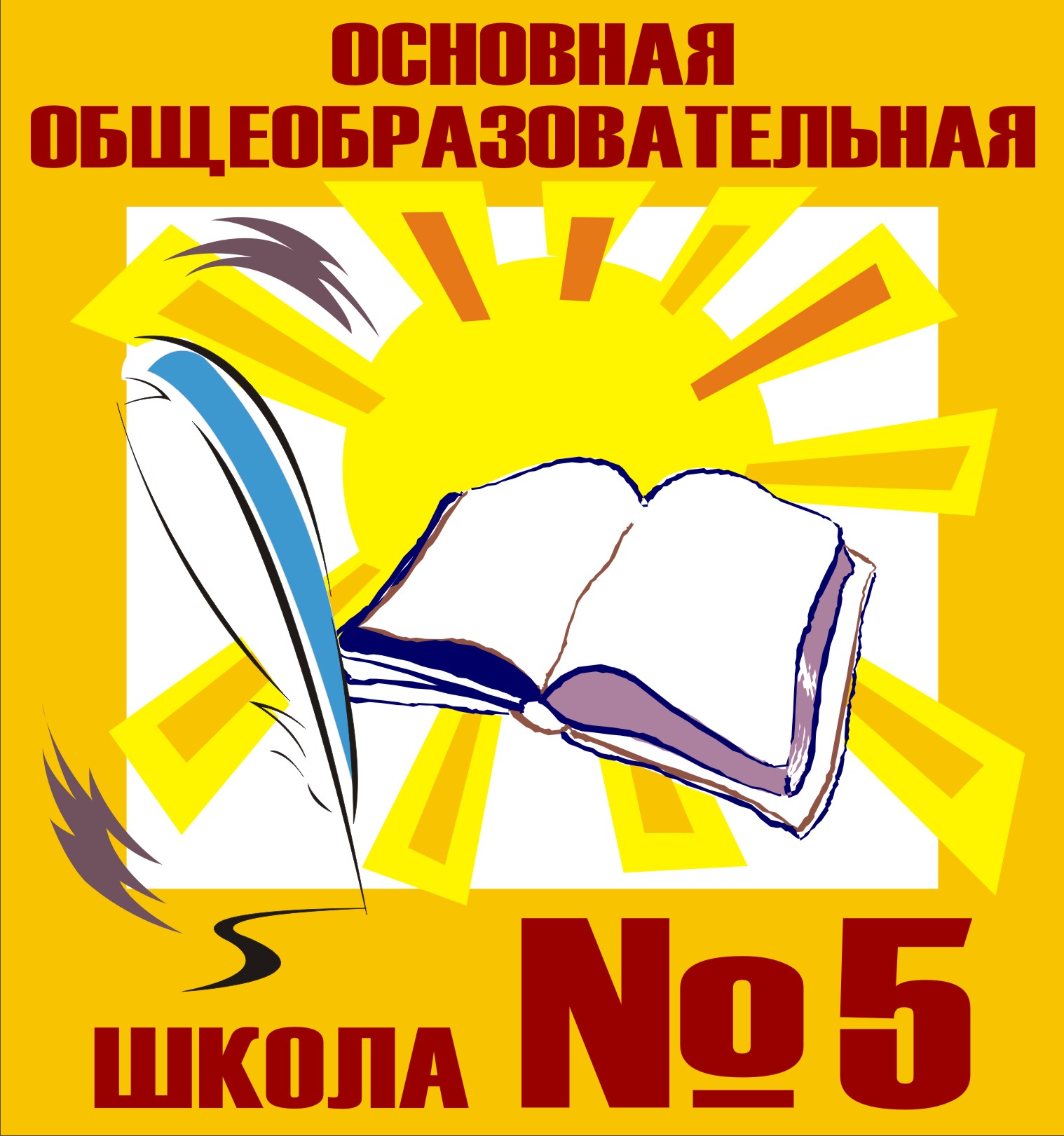
«Основная общеобразовательная школа № 5»

Утверждаю:

Директор МОУ ООШ № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ильина В.М.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г



**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ**

**СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Качканарский городской округ

2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………………………...3

Организация деятельности в образовательном учреждении в ситуации

совершённого, попытки или риска суицида несовершеннолетних……………………………8

1. Превентивные меры…………………………………………………………………………8

2. Кризисное вмешательство при высоком риске суицида………………………………....9

3. Организация работы по предупреждению рецидивов суицидального поведения……10

Список литературы……………………………………………………………………………….11

Приложение 1. План мероприятий по профилактике суицида……………………………….12

Приложение 2. Рабочие материалы

Индикаторы (показатели) суицидального риска……………………………………….14

Примерная индивидуальная программа помощи обучающимся

с суицидальным поведением…………………………………………………………….18

Программа тренинговых занятий по профилактике суицидального поведения обучающихся «Жизнь как ценность»……………………………………………………20

Конспект классного часа для старших подростков………………………………….....47

Конспект занятия с классом, после совершенного суицида…………………………...48

Конспект родительского собрания после завершенного суицида…………………....49

Приложение 3. Памятки и рекомендации……………………………………………………….50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность проблемы суицидального поведения несовершеннолетних**

Уровень самоубийств среди российских подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое – среди основных причин потенциальной потери жизни. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. В связи с чем становится очевидным, что в образовательных организациях необходимо организовывать профилактическую и коррекционную работу по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся – работу, нацеленную на формирование позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом.

Ситуация проявления суицида как одного из вариантов поведения может возникнуть у обучающихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически. *Профилактика самоубийств (суицида)* – это своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью улучшения его состояния в негативной ситуации.

Нормативными документами, регулирующими профилактику суицидальных явлений в образовательной организации, являются Федеральный закон от 24 июня 1999 г. №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и письма Министерства образования и науки РФ от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков», от 29.05.2003 №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков», от 18.01.2016 №07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

**Цель программы:**

Организация системного, комплексного и скоординированного социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся, направленного на предупреждение суицидальных действий среди детей и подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья.

**Задачи программы:**

* изучение теоретических аспектов проблемы и использование информации в работе с педагогами и использование информации в работе с субъектами образовательного процесса;
* выявление детей нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, обеспечение их безопасности и оказание помощи;
* межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
* развитие у обучающихся ценностного отношения к жизни, формирование позитивного образа Я.

**Основные направления деятельности:**

1. Работа с детьми и подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и подростками, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

**Принципы реализации программы:**

* Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
* Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
* Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
* Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
* Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Программа реализуется как целостная система совместной деятельности классных руководителей, социального педагога, педагога-психолога, администрации школы и родителей (законных представителей), направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде.

*В качестве основных направлений*психолого-педагогическогосопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся обозначены:

* научно-методическое;
* информационно-аналитическое;
* диагностическое;
* коррекционно-развивающее;
* профилактическое;
* консультационное;
* просветительское.

**Научно-методическое направление**

*Задача*—создание междисциплинарной и межведомственной системы действенной помощи в обеспечении социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся.

*Содержание:*

* обеспечение взаимосвязи социально-психолого-педагогической науки и школьной практики;
* организация экспериментальной деятельности;
* апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся;
* обучение педагогов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

*Формы реализации:*

* конференции, мастер-классы, семинары и т.п.;
* публикации в научно-методических изданиях;
* разработка и апробация новых диагностических, профилактических и коррекционных программ;
* курсы повышения квалификации по проблеме профилактики детского суицида;
* консультации для родителей.

**Информационно-аналитическое направление**

*Задача*—социально*-*психологическое сопровождение образовательногопроцесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся на основании данных мониторинга, наблюдений за психофизиологическим и эмоциональным состоянием учащихся, за эффективностью учебно-воспитательных мероприятий, в том числе и с использованием компьютерных технологий и возможностей Интернета.

*Содержание:*

* постоянный мониторинг социально-психолого-педагогического статуса каждого ученика школы;
* выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
* систематизация социально-психолого-педагогических материалов;
* сбор, накопление, анализ и обобщение социально-психолого-педагогической информации.

*Формы реализации:*

* ведение базы данных по всем возрастным категориям учащихся;
* хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
* планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
* обеспечение участников образовательных отношений необходимыми документами и информацией справочного характера.

**Диагностическое направление**

*Задача*—получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

*Содержание:*

* диагностика особенностей личности и поведения ребенка;
* диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
* диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;
* диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

*Формы реализации:*

* обследование дошкольников на этапе поступления в школу с целью выявления уровня развития, страхов, тревог, психологических проблем личности, сформированности предпосылок к участию в учебной деятельности;
* обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
* мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;
* диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую;
* мониторинг адаптации учащихся к обучению в следующей ступени;
* мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.
* наблюдение классных руководителей за психоэмоциональном состоянием учащихся 1-9 классов с целью выявления детей и подростков с признаками астенического состояния по карте риска суицида.
* на основании полученных результатов мониторингов, наблюдений и диагностики проведение индивидуальной углубленной диагностики.

**Коррекционно-развивающее направление**

*Задача*—обеспечение продуктивного психического развития истановления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения; ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

*Содержание:*

* коррекция межличностных отношений в классах;
* содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;
* формирование социально-поведенческих навыков;
* реализация специальных психолого-педагогических тренингов детей, входящих в группу особого психологического внимания.
* коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

*Формы реализации:*

* индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
* консультации ребенка и родителей.

**Профилактическое направление**

*Задача*—предупреждение девиантного поведения, социальной дезадаптации детей и подростков.

*Содержание:*

* формирование жизни и ценности здоровья;
* ориентирование школьников на здоровый образ жизни;
* пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
* формирование и развитие коммуникативных навыков;
* организация междисциплинарного и межведомственного взаимодействия, поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными, психотерапевтическими учреждениями окружного (городского) уровня с целью профилактики детского суицида и рискового поведения детей и подростков.

*Формы реализации:*

* лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;
* консультации (групповые и индивидуальные) для педагогов и родителей;
* мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды;
* мониторинг социально-психологических проблем;
* направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем.

**Консультационное направление**

*Задача*–оказание помощи учащимся,педагогам и родителям повопросам организации социально-психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения детей и подростков.

*Содержание:*

* консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;
* консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;
* консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

*Формы реализации:*

* групповые и индивидуальные консультации.

**Просветительское направление**

*Задача*—повышение уровня психологических знаний ипсихологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

*Содержание:*

* распространение психологических знаний;
* формирование психологической культуры.

*Формы реализации:*

* педагогические советы;
* родительские собрания;
* классные часы.

**Методы и приемы работы**

*Диагностические:* использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

*Психотехнологии личностно-ориентированной терапии*: индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, тренинг.

*Реабилитационные психотехнологии (тренинги):* транзактный анализ, интеллектуальный тренинг, тренинг личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

*Организационные:* педагогические советы, обсуждения на методическом объединении классных руководителей.

*Информационные:* памятки, стендовая информация, информационные листы, школьный сайт.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**В СИТУАЦИИ СОВЕРШЁННОГО, ПОПЫТКИ ИЛИ РИСКА СУИЦИДА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

* 1. **Превентивные меры**

Превенция суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска.

На этапе возникновения антивитальных (противожизненных) переживаний и аутоагрессивного поведения (агрессии, направленной на себя) подростки чаще обращаются к друзьям, реже к учителям, школьным психологам. Обучение учащихся умению распознать сверстников группы риска такого поведения может помочь оказать им именно ту помощь, в которой они нуждаются, дает знания о факторах суицидального риска, о том, как звонить в кризисный центр или горячую линию и как порекомендовать другу или подруге обратиться к консультанту.

*Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер:*

1. Профилактические мероприятия: психологическое просвещение, тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях в ОУ.

2. Индивидуальная и групповая работа с учащимися включает: планирование и проведение тренингов в группе, индивидуальные консультации с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, простраивания позитивного будущего, формирование позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует также организация группового обсуждения темы с использованием, например, методики «Ценить настоящее», цикла занятий «Позитивное мышление», «Работа с эмоциями», обучение саморегуляции.

В целях повышения психологической компетентности педагогов (классных руководителей) проводится на педагогических советах информирование учителей: о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в образовательном учреждении, возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса, с указанием мест получения помощи.

На родительских собраниях, групповых консультациях освещаются следующие темы:

- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.

- Эффективные стили семейного воспитания.

- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.

- Профилактика возникновения кризисных состояний у подростков и юношей.

- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.

- Как сохранить доверие подростка?

- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.

На родительских собраниях и классных часах подростки и их родители смогут получить информацию о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь.

В целях диагностики суицидального риска учащихся, классные руководители могут предложить родителям самостоятельно оценить потенциальный суицидальный риск собственного ребенка, применив «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей».

*Диагностика суицидального риска*

Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями отражаются в его поведении. Суицидальные «маркеры» можно выявить на основе наблюдения, беседы, диагностического интервью с семейным анамнезом, диагностических методик, изучения документов (рисунков, выдержек с сайтов персональных страничек, предпочитаемых фильмов, песен и т.п.).

Для выявления депрессии, агрессивных и аутоагрессивных тенденций могут использоваться следующие методики:

- шкалу депрессии для детей и подростков M.Kovacs (адаптация и валидизация осуществлена в лаборатории клинической психологии и психотерапии (рук. А.Б.Холмогорова) Московского НИИ психиатрии Минздравсоцразвития);

- шкалу депрессии А.Бека;

- шкалу агрессии Басса-Перри;

- проективные методы (рисунки на свободную тему, «Мое состояние», метод незаконченных предложений, игру «Волшебная страна чувств»).

Для определения уровня тревожности используется тест тревожности Тэммл-Дорки-Амен.

Для определения суицидального риска у подростков, находящихся в кризисной ситуации используют:

- методику на выявление и предупреждение самоубийств (В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, В.П. Войцеха, А.А. Кучер);

- тест фрустрационной толерантности Розенцвейга;

- шкалу суицидальной интенции А.Бека;

- карту риска суицидальности.

* 1. **Кризисное вмешательство при высоком риске суицида**

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся организуется следующая работа в ОУ:

1. Специалист информирует о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, классного руководителя, родителей), согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Психолог осуществляет кризисную психологическую помощь подростку с суицидальными намерениями. При необходимости, согласовывает свои действия с другими специалистами.

Во время общения с подростком и его социальным окружением психологу важно:

* Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
* Не осуждать, не конфронтировать.
* Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
* Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
* Поощрять полную откровенность.
* Больше слушать, чем говорить.
* Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь».
* Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.
* Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
* Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
* Получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
* Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
* Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
* Доверительно побеседовать с преподавателями, родителями и другими специалистами, дать им понять, что ребенку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.
* Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, психолог должен донести до родителя необходимость консультации детского психиатра.

Целью эффективной психологической помощи является лучшее понимание личностью собственного «Я», выявление конфликтующих эмоций, повышение самоуважения, изменение неадаптивного поведения, тренировка умения успешного разрешения конфликтов и более активное общение со сверстниками.

* 1. **Организация работы по предупреждению рецидивов суицидального поведения**

На этом этапе взаимодействуют все члены педагогического коллектива: администрация ОУ, педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог, а также родители. Оцениваются ресурсы по выявлению группы риска и оказанию экстренной психологической помощи.

Задачами данного этапа являются:

- установление контактов между всеми субъектами воспитательного процесса;

- сбор предварительной информации о ситуации, о состоянии учащихся, о группах, задействованных в данной ситуации (дети, родители, учителя), о предпринятых мерах;

- определение задач и разработка антикризисного плана.

Одновременно осуществляется психологическое сопровождение участников образовательной среды в кризисной ситуации. При проведении следственных мероприятий на территории ОУ, а также в других учреждениях и органах (полиции, следственном комитете, КДНиЗП и др.) необходимо психологическое сопровождение обучающихся, задействованных в этих мероприятиях.

При организации работы по предупреждению рецидивов суицидального поведения администрация ОУ могут обращаться за помощью в организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи. Взаимодействие педагога-психолога с классным руководителем, педагогами включает в себя получение необходимой предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, сбор анамнеза, информации о степени включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений с суицидентом, организация встречи с учащимися, подготовка к встрече с родителями.

**Ожидаемый результат**.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать  работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амбрумова А. Г. Психология самоубийства. Соц. и клин, психиатрия. № 4, 1996.
2. Амбрумова А. Г., Постовалова Л. И. Социальные и клинико-психологические аспекты самоубийств в современном обществе. Обозрение психиатрии и мед. психоло­гии им. В. М. Бехтерева. № 1, 1991.
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003.
4. Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом. «Журнал практической психо­логии и психоанализа». № 1, март, 2003.
5. Ефремов В. С. Основы суицидологии. – СПб.: Диалект, 2004.
6. Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррек­ция. – СПб.: Речь, 2006.
7. Казанская В.Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь/Под ред. А.С.Обухова. – М.: Национальный книжный центр, 2015.
8. Конькова Н. Л. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. – Биробиджан: ОблИПКПР, 2012.
9. Кудрявцев И. А. Смысловая типология суицидов. «Суицидология» № 2 (11), 2013.
10. Лаврикова И. Н. Молодежь: отношение к смерти. Социологические исследования. №4, 2001.
11. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях: Министерство образования и науки РФ, Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей: исх. № 07-149 от 18.01.2016 г.
12. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сборник материалов /авторы-сост. 2-ого издания: О.О.Олифер, М.Ю. Бондарева, Садовская Т.А, Сунцова А.А., Беляк Н.В. (авторы 1-ого издания: О.О.Олифер, М.Ю. Бондарева, Д.А. Науменко, Т.И Гут, И.А. Данченко; под ред. Е.Н.Ткач.) – Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168с. Издание 2-ое дополненное.
13. Профилактика детского и подросткового суицида и иных социальных отклоне­ний: МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост», Екатеринбург 2010.
14. Соколова Е. Т., Сотникова Ю. А. Проблема суицида: клинико-психологический ракурс. «Вопросы психологии». № 2. – 2006.

*Приложение 1*

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование мероприятия | Сроки исполнения | Ответственные |
|  | Обновление банка данных о детях, находящихся в социально-опасном положении | сентябрь | Классные руководители,  Мызникова Е.В |
|  | Диагностика (тестирование, анкетирование) учащихся и их родителей с целью оказания своевременной помощи | в течение года | Мызникова Е.В  Крысова Г.А |
|  | Проведение тематических классных часов | в течение года | Классные руководители |
|  | Организация работы по выявлению физического насилия над несовершеннолетними в семье | в течение года | Классные руководители,  Мызникова Е.В |
|  | Оказание помощи  учащимся и их родителям  в разрешении  конфликтных ситуаций | в течение года | Классные руководители,  Мызникова Е.В  Крысова Г.А. |
|  | Обследование условий проживания и воспитания несовершеннолетних | ежемесячно | Классные руководители,  Мызникова Е.В |
|  | Постоянная консультативная помощь семьям и подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. | в течение   года | Администрация школы  Крысова Г.А. |
|  | Анкетирование и тестирование учащихся по выявлению суицидальных  наклонностей | декабрь | Крысова Г.А |
|  | Контроль за занятостью учащихся в каникулярное время | ноябрь  январь  март | Классные руководители,  Мызникова Е.В |
|  | Индивидуальные беседы с учащимися | в течение  года | Мызникова Е.В  Крысова Г.А |
|  | Вовлечение учащихся в работу кружков, спортивных секций и клубов | сентябрь | Классные руководители,  Мызникова Е.В |
|  | Семинары для педагогов по темам: «Суицид среди несовершеннолетних. Проблемы и пути их решения», «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними», «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков», «Особенности суицидальных детей и подростков» | по спец. плану | Зам.директора по ВР Киселева Т.В  Крысова Г.А |
|  | Психолого-педагогическая поддержка учащихся к выпускным экзаменам (9 классы) | март-май | Крысова Г.А |
|  | Просмотр презентаций и видеофильмов «Я выбираю жизнь», «Мой выбор», «Все цвета радуги» | в течение года | Классные руководители |
|  | Проведение Единых дней профилактики по предупреждению правонарушений и преступлений среди подростков | 1 раз в четверть | Классные руководители,  Мызникова Е.В |
|  | **Темы для обсуждения на родительских собраниях:**  - «Что такое суицид и как с ним бороться» (1-9 классы);  - «Условия успешного семейного воспитания младшего школьника» (1-4 классы);  - «Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества» (5-9 классы);  - «Трудный возраст или советы родителям» (8 – 9 классы);  - «Чем и как увлекаются наши дети» (5-7 классы) | по спец.плану | Классные руководители |

*Приложение 2*

**РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ**

К "ГРУППЕ РИСКА" ПО СУИЦИДУ ОТНОСЯТСЯ ПОДРОСТКИ:

* с нарушением межличностных отношений – "одиночки";
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
* с затяжным депрессивным состоянием;
* сверхкритичные к себе;
* страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
* фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
* страдающие от болезней или покинутые окружением;
* из социально-неблагополучных семей – уход из семьи или развод родителей;
* из семей, в которых были случаи суицидов.

ИНДИКАТОРЫ (ПОКАЗАТЕЛИ) СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Индикаторы (показатели) суицидального риска делятся на ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные и эмоциональные.

*Ситуационные индикаторы* – это особенности сложившейся ситуации, которую человек воспринимает как кризис: смерть близкого человека, развод, сексуальное насилие, ревность, систематические избиения, одиночество, публичное унижение, подражание кумиру и другие.

*Поведенческие индикаторы:*

* Эскейп-реакции (уход из дома, прогулы школы и т.д.);
* Самоизоляция от других людей и жизни;
* Резкое снижение повседневной активности;
* Изменение привычек, несоблюдение правил личной гигиены;
* Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью;
* Частое прослушивание траурной и печальной музыки;
* Приведение дел в порядок (раздаривание личных вещей);
* Изменения в поведении и настроении;
* Склонность к неоправданным рискованным поступкам;
* Нарушение дисциплины и снижение качества учебы, работы;
* Приобретение средств для совершения суицида.

*Коммуникативные индикаторы:*

Можно выделить четыре вида информирования о суициде:

1. Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида.

2. Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу»).

3. Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств).

4. Косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).

* Шутки, иронические высказывания о желании умереть;
* Уверения в беспомощности и зависимости от других;
* Прощания;
* Сообщения о конкретном плане суицида.

*Когнитивные индикаторы:*

* Разрешающие установки относительно суицидального поведения;
* Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
* Представление о мире как о месте потерь и разочарований;
* Представление о будущем как бесперспективном;
* «Туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
* Наличие суицидальных мыслей, намерений и планов.

*Эмоциональные индикаторы:*

* Амбивалентность (двойственность) чувств по отношению к жизни, «безразличие к своей судьбе», отчаяние, переживание горя;
* Признаки депрессии: а) приступы паники, б) выраженная тревога, в) сниженная способность к концентрации внимания и воли, г) бессонница, д) утрата способности испытывать удовольствие, е) употребление алкоголя для эмоционального самоудовлетворения;
* Несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев;
* Вина или ощущение неудачи, поражения;
* Чрезмерные опасения или страхи;
* Рассеянность и растерянность.

Факторы и ситуации суицидального риска. Суицидальное поведение у детей и подростков зачастую вызвано сложной мотивацией, и включает:

* Депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами. Расстройство настроения и тревожное состояние, побеги из дома, чувство безнадежности также увеличивают риск совершения попыток самоубийства.
* Крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы и иные жизненные стресс-факторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу, заниженная самооценка и попытка разобраться с собственной сексуальной идентификацией.
* Конфликты в семье и распад семьи: такие изменения, как развод, могут вызвать чувство беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией.
* У подростков такие факторы, как психические заболевания в семье наряду с нездоровыми семейными отношениями, пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы в детстве могут потенциально увеличить риск суицида.
* В совершенных самоубийствах молодежи можно отметить более высокий процент психиатрических заболеваний в семье, недостаток поддержки семьи, суицидальные идеи или суицидальное поведение в прошлом, проблемы с соблюдением дисциплины или с правоохранительными органами.
* Суицидальные идеи и попытки самоубийства появляются чаще у тех детей и подростков, которые были жертвой жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых.
* Дополнительным фактором риска для подростков становится самоубийство известных людей или лиц, которых подросток знал лично. В частности, среди молодежи тоже существует феномен самоубийства из подражания (за компанию). Хорошо разрекламированные попытки самоубийства или совершенное самоубийство могут привести к членовредительству в группе сверстников или иной схожей группе, которая, как зеркало, отражает стиль жизни или качества личности суицидального индивидуума.
* Среди подростков в возрасте 16 лет и старше злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами увеличивают риск самоубийства в период сложных жизненных обстоятельств.
* С диагнозом «расстройство личности» совершается в 10 раз больше самоубийств, чем без такого диагноза, и порядка 80% совершивших самоубийство подросткам можно было бы поставить диагноз посттравматического стресса, или проявления симптомов насилия и агрессии. Особенно важно обращать внимание на такие характерологические особенности как импульсивность-агрессивность, негативная аффективность, депрессивность со склонностью к навязчивостям.
* Предшествующие попытки самоубийства увеличивают риск повторного суицида. Кроме того, среди ведущих факторов риска можно назвать постоянные мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства.

*Показателем высокой степени риска* (готовности к совершению суицида) является наличие у человека *средств, возможности и конкретного плана совершения самоубийства* на фоне *отсутствия сдерживающей силы.*

Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы, которые могут заметить учителя, родители:

* Часто грустное настроение, периодический плач.
* Безнадежность и беспомощность.
* Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась.
* Поглощенность темой смерти.
* Постоянная скука.
* Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
* Пропуск школы или плохая успеваемость.
* Деструктивное поведение.
* Низкая самооценка и чувство вины.
* Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
* Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
* Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.
* Сложности концентрации внимания.
* Значительные изменения сна и аппетита.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Примерная шкала оценки суицидального риска (по рекомендациям ВОЗ):

1. *Риск отсутствует*. По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.

2. *Незначительный*. Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определенных планов, и не было попыток самоубийства в прошлом.

3. *Умеренный*. На лицо обдумывание планов и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус.

4. *Высокий*. Четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум проявляет когнитивную жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

Защитные (антисуицидальные) факторы личности - это установки и переживания, препятствующие реализации суицидальных намерений, они, как изоляционный материал, предохраняют от самоубийства.

Среди них следует отметить следующие:

• Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.

• Религиозные, культурные и этнические ценности.

• Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.

• Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.

• Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.

• Выраженное чувство долга, обязательность.

• Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.

• Зависимость от общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;

• Представления о позорности, греховности суицида.

• Представление о неиспользованных жизненных возможностях.

• Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.

• Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти).

Таким образом, оценка суицидального поведения должна включать в себя:

- проверку имеющих отношение к суициду факторов риска;

- историю проявлений суицидального поведения;

- неизменяемые биологические, психосоциальные, психические, ситуативные условия, или состояние здоровья;

- степень проявления текущих суицидальных симптомов, включая уровень ощущения безнадежности;

- внезапные сильные факторы стресса;

- уровень импульсивности и самоконтроля;

- защитные факторы (антисуицидальные факторы).

ПРИМЕРНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

**1.** ***Цели коррекционно-реабилитационной работы***:

* Развитие и совершенствование саморегуляции.
* Поиск и активизация позитивных ресурсов.
* Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
* Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний.
* Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
* Отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
* Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.

**2.** ***Поиск ресурсов подростка*** – это те сильные стороны учащегося, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис.

*Внутренние ресурсы:*

* инстинкт самосохранения;
* уровень развития интеллекта (средний, выше среднего, высокий);
* коммуникативный потенциал;
* ценные для подростка аспекты его «Я»;
* позитивный опыт решения проблем.

*Внешние ресурсы:*

1. Значимые другие. Чаще всего суициденты полагаются на других людей, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери поддерживающего другого может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе.

2. Значимая деятельность, которая является источником их стабильности, особенно творческая.

3. Социальный опыт.

***3.*** ***Подбор технологического инструментария, форм и средств психологической деятельности***

Данное направление призвано повысить эффективность психологической работы, и строится с учетом индивидуальных особенностей учащегося, например подростка можно включить в индивидуальные и групповые формы работы, консультирование, психокоррекционные занятия, возможные методы и приемы работы: элементы арт-терапии, психодраматические техники, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия и др.

***4. Определение плана программы помощи***

План программы помощи выстраивается исходя из целей коррекционно-реабилитационной работы.

Возможные составляющие плана:

1. Изучение запроса, проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка.

2. Индивидуальное консультирование учащегося и членов семьи, педагогических работников (мастеров и др.).

3. Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с подростком.

4. При необходимости включение подростка в групповую работу при условии положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений.

5. Определение прогнозируемого результата.

* Уровень тревожности в пределах нормы.
* Отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности.
* Сформированная адекватная самооценка.
* Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
* Адаптация в учебном коллективе, семье.
* Осознание собственных чувств, мыслей.
* Осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
* Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«ЖИЗНЬ КАК ЦЕННОСТЬ»

Личностью, склонной к суицидальным формам поведения, может быть любой психически здоровый учащийся, не имеющий суицидального поведения, но у которого присутствуют тревожные показатели (такие, например, как повышенный уровень личностной тревожности, агрессивности – то, что может привести к саморазрушающему поведению) в силу действующих факторов. В связи с этим тренинговые группы играют важную профилактическую коррекционную роль в снижении данных показателей.

В качестве *показаний для проведения групповой работы* Г.В. Старшенбаум выделяет следующие:

* наличие суицидальных тенденций или высокая вероятность их возобновления при ухудшении кризисной ситуации;
* выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи, установлении высокозначимых отношений взамен утраченных, необходимость создания жизненной перспективы, разработки и опробования новых способов адаптации;
* готовность обсуждать свои проблемы в группе, рассматривать и воспринимать мнения участников группы.

Программа разработана педагогогами-психологами сектора по оказанию психолого-педагогической помощи обучающимся и работникам образовательных организаций среднего профессионального образования ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения» Сунцовой А.А., Садовской Т.А.

***Цель:*** профилактика суицидального поведения подростков и юношей.

***Задачи:***

* + Развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.
  + Формирование позитивного отношения учащегося к своему «Я».
  + Активизация использования учащимися своих внутренних ресурсов.
  + Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизнимоделировать собственное будущее.

***Возрастная категория:*** подростковый и юношеский возраст.

* Основу группы составляют учащиеся без выраженного суицидального риска. Однако группы могут состоять только из подростков и юношей, имеющих суицидальные наклонности.
* Оптимальное количество человек – 8-10 (до 12) учащихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 1-1,5 часа.

Тренинг проводится в специализированном помещении.

**План занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Цели** | **Содержание занятия** |
| Занятие № 1  «Живое имя» | * знакомство участников группы; * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение | Упражнение «Как тебя звать»  Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Живое имя»  Притча |
| Занятие № 2  «Моя футболка» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Надписи на футболке»  Притча |
| Занятие № 3  «Мой портрет» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * помощь подросткам вы разить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Два портрета»  Притча |
| Занятие № 4  «Если бы я был цветком» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Если бы я был цветком» |
| Занятие № 5  «Кто Я?» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * упражнение помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы подросткового возраста, позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Кто Я?»  Притча |
| Занятие № 6  «Дерево» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Дерево» |
| Занятие № 7  «Прощание с …» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Прощание с …»  Притча |
| Занятие № 8  «Ценности в жизни» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Переоценка ценностей» |
| Занятие № 9  «Мои ценности» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Ценности и символы»  Притча |
| Занятие № 10  «Мое имущество» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мое имущество»  Притча |
| Занятие № 11  «Мандала и мантра» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мандала и мантра»  Притча |
| Занятие № 12  «Мое будущее» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Я в будущем»  Притча |
| Занятие № 13  «Стрела жизни» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Распределение времени»  Притча |
| Занятие № 14  «Живой дом» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Живой дом»  Притча |
| Занятие № 15  «Мост» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мост»  Притча |
| Занятие № 16  «20 желаний» | * развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение; * развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее; * осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «20 желаний»  Притча |

**Содержание занятий**

**Занятие № 1 «Живое имя»**

**Упражнение «Как тебя звать»**

**Цели:** Знакомство участников группы.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам сейчас представиться:назватьсвое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем вам хотелось бы, чтобы вас называли в группе.

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК«О природе и погоде»,природные камни любогоразмера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Имя». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Живое имя»**

**Цели:** развитие интуитивного самоанализа собственного имени.

**Материалы:** лист бумаги для рисования и восковые мелки.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам заняться собственным именем.Таким образом, вы можете посмотреть на имя по-новому и связать с ним новые чувства, надежды и возможности. Возьмите лист бумаги и подберите мелки тех цветов, которые вам нравятся. Займите место, где вы сможете спокойно работать.

Напишите свое имя той рукой, которой вы обычно не пишите…

А теперь напишите свое имя той рукой, которой вы всегда пишите…

Еще раз напишите свое имя той рукой, которой вы не пишите, и сделайте это с максимальной легкостью. Представьте себе, что ветер сдувает пушинки на бумагу…

Повторите это пишущей рукой…

А теперь обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, когда вы пишите.

Теперь напишите свое имя правой рукой так крупно, как только позволяет лист…

А теперь напишите свое имя так мелко, как только сможете…

А теперь выразите разные чувства: напишите свое имя печально… весело… мирно… взволнованно… яростно… заботливо… уверенно…опасливо…

Теперь пусть каждый из вас напишет свое имя так, как написал его в первый раз в первом классе…

Так, как если бы был древним стариком, как будто это последнее, что пишешь.

А теперь остановитесь и образуйте группы по четыре человека. Обсудите свои чувства и ощущения. Расскажите друг другу о том, какие наблюдения по поводу собственного почерка вы делали в повседневной жизни. Когда вы пишите ровным почерком, а когда хаотически?

Как меняется ваш почерк, когда вы испытываете разные чувства? Что в целом ваш почерк может рассказать о вас? Нравится ли вам то, как вы пишите? Какое из написаний больше всего подходит для вашей подписи? Какая наиболее неудачная? Подумайте над этими вопросами в ходе обсуждения.

После обсуждения вернитесь в круг и покажите по очереди то написание своего имени, которое вам больше всего нравится.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

Что обычное написание моего имени может обо мне рассказать?

**Притча «Сад»**

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил:

— Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше.

Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.

**Занятие № 2 «Моя футболка»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК«О природе и погоде»,природные камни любогоразмера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж). При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Надписи на футболках»**

Цели: формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.

Материалы: листы бумаги в форме футболки, восковые цветы.

Инструкция: При выполнении этого упражнения вы должны находиться в круге. Сейчас я хочу рассказать вам об одной из традиций движения хиппи. Чтобы выделиться и из большинства людей хиппи делали надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Обладатель надписи на одежде что-то сообщает окружающим его людям.

Далее я предлагаю подумать над тем, что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке, брюках, юбке? О чем говорит эта надпись — о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, шокирует ли она окружающих?

Обсуждение в группе.

После обсуждения каждый из нас будет дарить своему соседу справа надпись на бумажной футболке, со словами: "На твоей футболке написано... (что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его футболке?) Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли увидеть эту надпись на своей футболке. Если сосед согласен, то пишем. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись его футболке. Выполняем задание по кругу.

Теперь к полученной надписи на футболке нарисуйте рисунок, подходящий по смыслу. А затем устройте выставку вашей одежды.

Подведение итогов:

Понравилось ли мне упражнение?

Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

Что моя футболка может рассказать обо мне миру?

**Притча «Про Счастье»**

Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло желания, что ему и следует делать, как я полагаю. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали желания, а Счастье, естественно, выполняло их. И люди уходили, оставив Счастье сидеть в яме дальше. Однажды к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил:

* Тебе-то, Счастье, чего хочется?
* Выбраться отсюда, — ответило Счастье.
* Парень помог ему выбраться и пошел своей дорогой. А Счастье... побежало за ним.

**Занятие № 3 «Мой портрет»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние,

настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Портрет». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Два портрета»**

**Цели:** помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. Самовыражение через рисунок проявляет те черты и особенности, которые не осознаются подростком впоследствии действия защитных психологических механизмов.

**Материалы:** два листа бумаги каждому и коробка восковых мелков. Большое зеркало.

**Инструкция:** Я хочу предложить необычное упражнение, которое поможет вам подумать о том, кто вы и какие вы. Подумайте, с кем из участников вы больше всего хотели бы познакомиться. Найдите себе пару.

Теперь возьмите каждый по два листа бумаги и набор мелков. Сядьте по парам в круг друг напротив друга.

Я хочу, чтобы вы нарисовали портрет вашего партнера. Важно, чтобы вы изобразили вашего партнера таким, каким вы его видите, и сделали это в том стиле, который удобен для вас. Суть рисунка не в фотографической точности, а в выражении вашего собственного взгляда на личность партнера. Подумайте, какие части лица производят на вас особое впечатление, какие чувства они вызывают, где проходят границы между мягкими и жесткими чертами лица. Выразите все это при помощи формы и цвета.

Подпишите портрет и поставьте на нем сегодняшнюю дату.

А теперь нарисуйте автопортрет. Если хотите, подойдите к зеркалу.

Теперь положите рядом тот рисунок, на котором изобразил вас ваш партнер, и автопортрет. Что в них совпадает?.. А чем они различаются?.. Дополняют ли они друг друга?...

Возьмите лист бумаги и опишите от первого лица, каким изобразил вас ваш партнер.

А сейчас опишите себя, глядя на свой автопортрет.

Попытайтесь теперь в нескольких предложениях суммировать основные идеи, вложенные в оба рисунка, и коротко охарактеризуйте изображенную на них личность.

Прочтите друг другу ваши записи и скажите, как вы отреагировали на ваш портрет, нарисованный партнером.

А теперь повесьте все рисунки на стену.

Пусть добровольцы прочитают свои итоговые записи.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Открыл ли мой партнер в моем портрете нечто, чего я не знал?

Какая часть задания была для меня самой сложной?

Какие черты мне хотелось бы изменить?

Были ли люди, которые смогли понять по моему лицу, какие чувства я испытываю?

Хорошо ли я разбираюсь в чужих лицах?

Что еще я хотел бы добавить?

**Притча «Жители города»**

Жил на свете один старый человек. Каждый день он поднимался на вершину холма и задумчиво глядел на расстилающийся внизу городок. Однажды около него остановился путник с узлами за плечами и спросил:

— Что за люди живут в этом городе? Я спрашиваю, по тому, что ищу, где поселиться.

Старик ответил вопросом:

— А какие люди жили в том городе, откуда вы родом?

— Жалкие отродья, — сказал путник, — негодяи, грубияны, жадные, которым ни до кого кроме самих себя и дела нет. Зимой снега не выпросишь. Вот поэтому я и решил уйти от них! Но что за люди живут в городке, на который вы смотрите?

Старик ответил:

— Лучше уж вам идти мимо. Люди здесь точно такие же, как и там, откуда вы пришли.

И путник ушел. А старик опять остался один. Случилось, что и на следующий день к нему подошел другой путник с узлами за плечами и спросил то же самое:

— Что за люди живут в этом городе? Я ищу, где поселиться.

И опять старик повторил свой вопрос о том, какие люди живут в том городе, откуда путник родим.

— Горько мне вспоминать об этом — они все были такими честными, храбрыми и заботливыми, благородными и добросердечными, дружными и любящими, готовыми чужому отдать последнюю рубашку.

Услышав такое, старик улыбнулся и сказал:

— Добро пожаловать, в наш город. Уверен, найдете вы здесь точно таких же людей, как в том городе, откуда вы пришли...

**Занятие № 4 «Если бы я был цветком»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Цветок». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Если бы я был цветком»**

**Цели:** упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть.

**Материалы:** Приложение 7: Рабочий листок «Если бы я был цветком», картон, восковые мелки, ножницы.

**Инструкция:** Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и превратиться в зверей, растения и предметы. У вас есть достаточно времени, чтобы заполнить рабочий листок.

А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками.

Скажите своему напарнику удивили ли вас какие-то его желания, сумели бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу отводится 15 минут.

А теперь вернитесь в большой круг и по очереди коротко расскажите, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

Далее я предлагаю вам составить сказку из 5-7 предложений с тремя наиболее привлекательными образами, нарисовать эти образы на картоне для проигрывания кукольного театра и в парах друг другу показать это представление.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?

Узнал ли я о себе и о товарищах что-нибудь новое?

Что я еще хотел бы добавить?

**Занятие № 5 «Кто я?»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Кто я?»**

**Цели:** Это задание помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии.

**Материалы:** 10 карточек для каждого участника, листы для письма.

**Инструкция:** На вопрос «Кто я?» можно ответить по-разному. Время от времени мы сами пытаемся понять, кто мы и чего хотим, задаваясь при этом сложными вопросами: «Хотим ли мы покорить этот мир? Ждем ли самовыражения? Или мы хотим не выделяться?». Вы видите, что разные люди из вашего окружения интересуются принципиально разными аспектами вашей личности.

Чтобы было понятнее, я предлагаю десяти членам группы по очереди задать мне вопрос «Кто ты?». Всякий раз я буду говорить первое, что мне придет в голову.

А теперь пусть каждый возьмет 10 карточек и напишет на всех карточках вопрос «Кто я?». Тут же напишите ответ на этот вопрос, опираясь на свои внутренние ощущения. Пусть ответ придет сам по себе.

А сейчас положите на стол карточки с вашими ответами и разложите их в иерархическом порядке: на самом верху пусть будут ответы, которые наиболее значимы для вас, а внизу те, которые кажутся вам самыми поверхностными.

Теперь найдите партнера, которому вы доверяете и чьи ответы на вопрос «Кто я?» вы бы хотели узнать…

Посмотрите на свой первый ответ и опишите сильные стороны этой характеристики… А какие у нее недостатки?

А сейчас скажите друг другу, что написано на вашей первой карточке и какие сильные и слабые стороны этой черты вы смогли найти.

Отложите карточку в сторону. Вы должны это сделать, чтобы лучше понять, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не обладали этой чертой. Задумайтесь на мгновение, какими были бы ваши сильные и слабые стороны, если бы вам пришлось жить без этой важной черты для вас.

Теперь расскажите друг другу о результатах ваших размышлений.

Аналогичным образом проанализируйте ваши ответы. Когда закончите, то положите перед собой все карточки и подумайте, не стали ли вы теперь иначе смотреть на какую-либо из сторон своей личности… Возьмите лист бумаги и карандаши и напишите, что в этом задании было для вас важно и что нового вы узнали.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

Какая часть задания была для меня самой сложной?

Какие свои черты я хотел бы подчеркнуть и развить?

Какие черты я хотел бы смягчить?

Узнал ли я что-нибудь новое о себе и своем партнере?

Что меня удивило?

Как я сейчас себя чувствую?

**Притча «В поисках судьбы»**

**Цели:** повышение уровня уверенности в себе, работа с самооценкой.

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая — красавица, а младшая... Ну, как бы сказать, чтобы никого не обидеть... Не очень. Один из моряков сказал своему другу:

— Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

— Да, ты прав, старшая дочь вождя — красавица, умница. Ты сделал правильный выбор — женись.

— Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

— Ты что с ума сошел? Она же такая... не очень.

— Это мое решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп... коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю:

— Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и я даю за нее десять коров!

— Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он ее спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит, видит — сидит его друг, вокруг детишки бегают...

— Как живешь?

— Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

— Вот, познакомься. Это моя жена.

— Как? Ты что женился еще раз?

— Нет, это все та же женщина.

— Но как это произошло, что она так изменилась?

— А ты спроси у нее сам.

Подошел друг к женщине и говорит:

— Извини, за бестактность, но я помню, какая ты была...не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

Просто однажды я поняла, что стою десяти коров...

**Занятие № 6 «Дерево»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого

размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Дерево». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Дерево»**

**Цели:** Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности.

**Материалы:** бумага для рисования формата А3, восковые мелки. Музыка.

**Инструкция:** Есть много способов познать себя. Один из них – рисование. Я хочу, чтобы вы сегодня рисовали деревья. Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу.

Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Рисуйте молча и ни с кем не разговаривайте. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравиться. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, сто ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге.

Теперь подпишите рисунок и поставьте на нем сегодняшнее число. Соберитесь в группы по четверо.

А сейчас каждый по очереди будет класть свой рисунок в центр и вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Пока вы, таким образом, описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем-нибудь на вас. Другие участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании.

Когда все, таким образом, отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал.

А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки. Расскажите о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев.

Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я…», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева.

А сейчас возьмите ваше дерево и держите его на уровне груди так, чтобы все его видели. Я приглашаю вас на прогулку. Если вы увидите дерево, такое, как у вас или очень похожее, создайте вместе лес. Таким образом, у нас получатся в разных местах разный лес: еловый, березовый, дубовый и т.д. Обсудите в получившихся группах следующие моменты: какой вы лес, что хочет этот лес и чего боится?

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

В какой степени черты моего дерева являются также и моими?

В какие моменты я проявляю эти черты?

Понравился ли я себе на «лесной прогулке»?

Какое дерево мне особенно понравилось?

Как я сейчас себя чувствую?

**Занятие № 7 «Прощание с…»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Прощание с...»**

**Цель:** коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

**Материалы:** белый лист бумаги (А-4), карандаш, краски, стаканы для воды, емкость с водой.

**Инструкция:** У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться.

Сейчас я каждому из вас предлагаю определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот).

Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует.

Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ.

Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они «отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком.

Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних.

Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют участнику «допрожить» и отпустить проблемную ситуацию.

**Подведение итогов:**

Как изначально называлось чувство, с которым вы работали?

Как называется теперь?

Какой отклик у вас нашел этот рисунок?

Как он соотносится с вашей жизнью? Или: О чем из вашей жизни рассказывает

этот рисунок?

**Притча «Адский огонь»**

**Цели:** Работа с негативными переживаниями.

— Однажды мудрец повстречал царя.

— Откуда ты идешь? — спрашивает его царь.

— Из ада, — отвечает мудрец.

— И что же ты там делал? — удивился царь.

— Мне нужен был огонь, — объяснил мудрец.— Я спросил, не поделятся ли они со мной огнем. Но их предводитель сказал мне, что они огня не держат. Ну, я удивился — как же так? А он мне и отвечает: «Говорю тебе, здесь огня нет, сюда каждый приходит со своим собственным».

**Занятие № 8 «Ценности в жизни»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Переоценка ценностей»**

**Цели:** Это упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждении и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. Кроме того, они могут увидеть, какие ценности есть у других людей. Все это поможет подросткам осознанно выбрать то, что важно именно для них.

**Материалы:** Рабочий листок «Переоценка ценностей» (приложение 3).

**Инструкция:** Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это.

Прочитайте теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

**Подведение итогов:**

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое о себе?

Что было для меня особенно важно?

Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

**Занятие № 9 «Мои ценности»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Ценности и символы»**

**Цели:** помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным

ценностям, развитие фантазирования.

**Материалы:** Рабочий листок «Ценности и символы» (приложение 3), клей, журналы, газеты, пластилин, нитки-шпагат, фольга, восковые мелки.

**Инструкция:** Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по шесть человек. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны шесть ценностей. Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе совместной работы выбрать для каждой из ценностей материал, из которого она будет изготавливать подходящий предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. На выбор вам предоставляется 6 материалов: журнал, пластилин, нитки-шпагат, газета, фольга, восковые мелки. Каждый член подгруппы выбирает одну ценность и один материал, из которого он будет изготавливать предмет. После того, как предмет готов, его необходимо приклеить (или нарисовать) в соответствующем место на рабочем листе, а также написать причину его выбора. Выбор материалов не должен повторяться в подгруппе.

Обмен впечатлениями по кругу.

**Подведение итогов:**

Насколько успешно мы смогли договориться в выборе материалов для предметов?

На каком материале я бы остановил свой выбор, если бы был один?

Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были изготовлены разными подгруппами?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Какую ценность я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

**Притча «Два волка»**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

**Занятие № 10 «Мое имущество»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Мое имущество»**

**Цели:** помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.

**Материалы:** пластилин, стеки.

**Инструкция:** Я хотел бы предложить вам короткое упражнение на воображение, выполняя которое вы сможете прояснить, какие из принадлежащих вам вещей представляют для вас наибольшую ценность на данный момент.

Примите удобное положение сидя или лежа...

Теперь закрой глаза и сосредоточься на своем теле. Сконцентрируйся на том, что происходит в твоем теле. (30 секунд) Удобно ли тебе сидеть? Попробуй принять еще более удобное положение. Чувствуешь ли ты себя расслабленным? Если какая-либо часть твоего тела до сих пор напряжена, попробуй расслабить ее. Если тебе это не удается, сильно напряги ее, а потом расслабь. Сделай это несколько раз. (30 секунд) Теперь обрати внимание на свое дыхание. Как ты дышишь? Ощути, как воздух проникает в тебя через нос или через рот. Почувствуй, как он из твоего горла попадает в грудь и в живот. Теперь представь себе, что твое дыхание подобно нежным волнам на берегу моря и с каждым вдохом часть напряжения покидает твое тело. Заметь, как ты все сильнее и сильнее расслабляешься. (30 секунд)

А теперь представь, что ты возвращаешься домой из какой-то поездки. Ты сворачиваешь на свою улицу и замечаешь, что из дома, в котором ты живешь, валит дым. Ты видишь, что горит чердак. Ты пока еще можешь, не подвергая себя серьезной опасности, попасть в свою квартиру, чтобы спасти ценные вещи. Как только ты перенес наиболее ценные общие вещи в безопасное место, ты проникаешь в квартиру, чтобы спасти что-нибудь из личных вещей, особенно дорогих именно для тебя. Какие два предмета ты хотел бы обязательно спасти? Пройдись по квартире, осмотрись и определись, что ценнее всего для тебя. (30 секунд)

Теперь мысленно возьми обе вещи с собой в эту комнату. Пожарные приехали вовремя и спасли дом от уничтожения. Мысленно хорошенько посмотри на оба спасенных предмета. Что они значат для тебя? Какие возможности они тебе предоставляют? Что ты ощущаешь, когда сосредотачиваешь на них свое внимание? (2 минуты)

Хорошо их запомни и возвращайся к нам. Открой глаза и осмотрись...

Далее я предлагаю вам вылепить из пластилина эти 2 предмета, а затем по кругу продемонстрировать их группе и сказать, почему ваш выбор пал именно на них.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

Какие предметы я бы спас, случись такая ситуация пять лет назад?

Что для меня значат спасенные предметы?

Откуда они взялись?

Что бы я еще хотел сказать?

**Притча «Ворота, веревка и осёл»**

Какой-то человек собирался в далекое путешествие. Своему слуге он наказывал:

— Ворота охраняй хорошенько. Да еще присматривай за веревкой, которой привязан осёл.

После отъезда хозяина в соседнем доме заиграла музыка. Слуге так захотелось послушать, что он не смог совладать с собой: он быстро перевязал веревкой ворота, положил их ослу на спину и отправился слушать музыку туда, где разыгрывалось веселье. Когда слуга ушел, воры вынесли из дома все вещи. Вернулся хозяин и спросил слугу:

— Куда делись вещи?

Слуга ответил:

— Уходя, хозяин поручал мне ворота, осла и веревку. Все остальное меня не касается.

**Занятие № 11 «Мандала и мантра»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж.

При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Мандала и мантра»**

**Цели:** дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.

**Материалы:** бумага и карандаш, листы для рисования (формата АЗ) и масляные мелки.

**Инструкция:** Я хочу пригласить вас принять участие в упражнении, для которого в равной степени требуются разум, чувства, интуиция и фантазия. Вам необходимо будет обдумать наиболее важные для вашего существования ценности и идеалы, составляющие основу вашей личности.

Перечислите цели, которые вы считаете для себя важными, например: найти настоящих друзей, обрести уверенность в себе, влияние, владеть чем-то, помощь ближним и т. д.

Теперь отметьте идеалы, в которые вы действительно верите, которые считаете главными в жизни, например: мир и спокойствие, доверие, правда, справедливость и т.д.

А сейчас, выпишите собственные навыки, умения и способности, которыми вы гордитесь, например: творческий подход, преданность, организаторский талант, спортивность, умение слушать и т.д.

Теперь запишите самые важные поступки, которые вы совершили в вашей жизни до сих пор, например: справились с ударом судьбы, спасли другого от опасности, показали в чем-то потрясающие результаты, завоевали любовь другого человека и т.д.

Поищите какой-либо символ, характеризующий важную черту вашей личности. Существует много культурных символов, которые можно использовать: лев может символизировать силу, свеча — свет во тьме, птица — свободу и т.д. Подумайте, что может соответствовать определенной черте вашей личности.

Теперь отметьте события, которые стоили вам слез или беспокойства, например: страх за друга, трудное задание, ссора в семье и т.д.

И наконец, запишите идеалы, существующие в вашем окружении.

После выполнения всех этих заданий попробуйте из различных ценностных компонентов выбрать одну ценность или сформулировать новую, являющуюся центральной для вашей личности, — отправную точку вашей жизни на данном этапе, источник силы, заряжающий вас энергией. Запишите эту важнейшую внутреннюю исходную точку.

А теперь еще раз посмотрите на все, что вы до настоящего момента подготовили, и нарисуйте мандалу. В восточных практиках мандала является, как правило, симметричной фигурой: кругом, квадратом или связанными между собой треугольниками с единым центром. Геометрические фигуры помогают связать воедино свои мысли и чувства, сосредоточиться. Рисунок внутри мандалы усложняется, чтобы выразить разнообразные ценностные представления, идеалы, цели. Таким образом, различные душевные и духовные компоненты должны сводиться в единое целое.

Вы должны нарисовать собственную мандалу, соответствующую вашим ценностям. Художественные достоинства не имеют значения. Сейчас важнее обобщить и представить ваши цели, ценности и интересы. Выберите подходящие формы и цвета и запишите то, что представляется вам важным, во внутренние ячейки мандалы. Помните, что в центре мандалы вам надо разместить ключевую ценность вашего существования. На создание мандалы у вас есть 40 минут.

В заключение напишите под мандалой мантру, то есть три-четыре слова, описывающие вас или смысл вашей жизни, например: «Я — это я», «Вера, надежда, любовь» и т.д.

Теперь посвятите 5 минут тому, чтобы внимательно посмотреть на вашу мандалу. Пропустите ее через себя, позвольте ей впитаться в ваше подсознание, чтобы она в любой момент могла служить вам источником вдохновения, уверенности и энергии.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне данное упражнение?

Хочу ли я показать группе мою мандалу?

Какие задания показались мне легкими, а какие — сложными?

Узнал ли я что-то новое?

Как я чувствую себя сейчас?

Что бы я хотел еще сказать?

**Притча «Стрела»**

Мастер стрельбы из лука предложил Ученика приготовиться к выполнению упражнения. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону.

— Почему ты отобрал у меня вторую стрелу? — удивился Ученик.

— Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую — она все равно пошла бы мимо цели, поскольку, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе есть еще одна попытка, — сказал Мастер.

— Так вот почему человеку дается только одна жизнь, — подумал Ученик.

**Занятие № 12 «Мое будущее»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Я в будущем»**

**Цели:** помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.

**Материалы:** большие листы бумаги для рисования, цветные мелки, клей, ножницы, журналы.

**Инструкция:** Сегодня вы должны с помощью вырезок из журнала выполнить коллаж на тему «Как я хотел бы выглядеть через десять лет в моих самых смелых мечтах». Важно, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания коллажа.

Постарайтесь отразить в своей работе ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться?

Чем ты хочешь заниматься?

Где ты хочешь жить?

С какими людьми ты бы хотел быть вместе?

Какие вещи должны тебя окружать?

Как ты хочешь проводить свой досуг?

Как должно выглядеть твое рабочее место?

В заключение напишите на коллаже несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим коллаж своего напарника. Таким образом, мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?

Какие ценности отражают мои мечты?

Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществятся?

Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и

недостатки этой новой жизни?

Чья мечта о будущем мне понравилась?

Чья мечта о будущем сходна с моей?

Что бы я хотел еще сказать?

**Притча «Вопросы к экзамену»**

Однажды Эйнштейн поручил секретарю раздать студентам экзаменационные вопросы. Секретарь посмотрел текст и возразил: «Но, профессор, это те же вопросы, которые были в прошлом году! Не получится ли так, что студенты будут заранее знать ответы?». «Все в порядке, — ответил Эйнштейн, — вопросы те же, но ответы другие».

**Занятие № 13 «Стрела жизни»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Стрела жизни». Можно использовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Выберите, какая из стрел больше всего соответствует жизненному циклу в вашем возрасте. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Распределение времени»**

**Цель:** дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.

**Материалы:** Рабочий листок «Распределение времени» (приложение 3), цветные карандаши, ручки.

**Инструкция:** Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам:

* занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
* дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
* праздное времяпровождение;
* ежедневные ритуалы;
* встречи;
* другое.

Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий.

**Подведение итогов:**

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Что нового я планирую сделать уже на этой неделе?

Как я чувствую себя сейчас?

**Притча «Взгляни на небо»**

Однажды, глядя из окна на рыночную площадь, Мастер увидел одного из своих последователей. Тот куда-то спешил. Он окликнул его и пригласил в дом.

— Скажи, сынок, — спросил он, — видел ли ты небо сегодня?

— Нет, Мастер.

— А улицу, улицу ты видел сегодня утром?

— Да, Мастер.

— Расскажи мне, что ты видел.

— Ну... людей... лошадей... телеги... кареты. Торговцев — они размахивают руками. Шумят и бранятся крестьяне. Мужики, бабы бегают взад и вперед... Вот что я видел.

— Эх, сынок, сынок, — покачал головой Мастер, — и через пятьдесят, и через сто лет здесь будет улица вроде этой. И другой рынок вроде этого. Другие экипажи будут возить других купцов, и они будут торговать другими лошадьми. Но ни меня, ни тебя уже не будет. Вот я спрашиваю тебя, сынок, какой прок в твоей беготне, если у тебя нет времени взглянуть в небо.

**Занятие № 14 «Живой дом»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Живой дом»**

**Цель:** диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства взаимоотношений с близкими людьми.

**Материалы:** лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

**Инструкция:** 1.Напишите (назовите) имена 7-8 человек из числа ваших родственников, друзей, которые влияют па ваше развитие в данный момент.

На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Возможные интерпретации:

* фундамент - значение «+» : главный материальный и духовный обеспечитель семьи, тот, на ком всё держится; значение «-» : человек, на которого все давят;
* стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние автора рисунка непосредственно;
* окна - будущее, люди, от которых участник чего-то ждёт, на кого возлагает надежды;
* крыша человек, который жалеет и оберегает автора рисунка, создаёт чувство безопасности, или участник хотел бы это от него получать;
* чердак - символизирует секретные отношения, а также желание иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;
* труба - человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;
* двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого участник учится взаимодействовать с другими людьми;
* порог - человек, с которым связывается возможность коммуникации в будущем.

2. Обозначьте 7-8 человек с которыми вы бы хотели контактировать в будущем (это может быть ваша будущая семья, друзья, близкие люди).

На листе формата А-4, с обратной стороны первого рисунка, изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома позицию конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для участника каждого близкого ему человека, а также понять, какую роль он отводит себе.

**Подведение итогов:**

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Как я чувствую себя сейчас?

**Притча «Булочка»**

Муж и жена прожили вместе тридцать лет. В день 30-летия совместной жизни жена, как обычно, испекла булку — она пекла ее каждое утро, это было традицией. За завтраком она разрезала ее поперек, намазала маслом обе части, и как обычно, подает мужу верхнюю часть, но на полпути рука ее остановилась...

Она подумала: «В день нашего тридцатилетия я хочу сама съесть эту румяную часть булочки; я о ней мечтала 30 лет. В конце концов, я тридцать лет была примерной женой, я вырастила ему прекрасных сыновей, была верной и хорошей любовницей, вела хозяйство, столько сил и здоровья положила на нашу семью».

Приняв это решение, она подает нижнюю часть булочки мужу, а у самой рука дрожит — нарушение 30-летней традиции! А муж, взяв булочку, сказал ей: «Какой неоценимый подарок ты мне сделала сегодня, любимая! 30 лет я не ел свою любимую, нижнюю часть булочки, потому что считал, что она по праву принадлежит тебе».

**Занятие № 15 «Мост»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «Мост»**

**Цель:** помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели.

**Материалы:** Рабочий листок «Мост» (приложение 3), зубочистки, клей, цветные мелки, ручки.

**Инструкция:** Я предлагаю посмотреть на Рабочий листок «Мост». Человек – это вы сами, сверток на другом берегу – это ваша цель, река – это полоса препятствий, которую вам надо определенным образом преодолеть.

Для начала определитесь с вашей целью и подпишите ее на свертке, а потом раскрасьте этот рисунок.

Далее вам необходимо выложить через реку мост из шести палочек (зубочисток) от вас к вашей цели. Каждая палочка будет иметь определенный смысл. Возьмите одну палочку и, держа ее в руках, подумайте какие чувства вы испытываете относительно своей цели. Начните приклеивать палочку, как бы выстраивая мост, рядом с ней опишите свои чувства.

То же самое осуществите со второй палочкой, но ответив на вопрос, над чем вам надо серьезно подумать, чтобы приблизиться к своей цели. Подпишите рядом со второй палочкой это ответ.

Далее работаем по аналогии:

Третья палочка и третий вопрос – что вы можете сделать в ближайшее время, чтобы продвинуться к своей цели?

Четвертая палочка – кто вам может помочь из вашего общества?

Пятая палочка – с помощь игры и фантазии что вы можете вообразить для развития вашей цели?

Шестая палочка – на чем или на ком базируется ваше умение верить, что цель достижима?

Таким образом, вы выложили мост от себя к цели. Обсудите в парах ваши мосты.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно справиться?

Откуда я черпаю важную информацию?

Кто является для меня источником поиска ресурсов?

Как бы я озаглавил свою картину?

Что еще я хотел бы сказать?

**Притча «Абсолютная вера»**

Стояло засушливое лето, и фермеры, жители небольшого поселка, были обеспокоены тем, что будет с их урожаем. В один воскресный день после мессы они обратились к своему пастору за советом.

Отец, мы должны что-то делать, или мы потеряем урожай!

Все, что от вас требуется, — это молиться с абсолютной верой. Молитва без веры — это не молитва. Она должна исходить из сердца, — ответил священник.

Всю следующую неделю фермеры собирались дважды в день и молились, чтобы Бог послал им дождь. В воскресенье они пришли к священнику.

— Ничего не получается, отец! Мы каждый день собираемся вместе и молимся, а дождя все нет и нет.

— Вы действительно молитесь с верой? — спросил их священник. Они стали уверять его, что это так. Но священник возразил:

— Я знаю, вы молитесь без веры, потому что ни один из вас, идя сюда, не захватил с собой зонтик!

**Занятие № 16 «20 желаний»**

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) в виде мандалы. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

**Упражнение «20 желаний»**

**Цели:** развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека.

**Материалы:** листы бумаги формата – А-4, четыре одинаковые палочки, разноцветные нитки (ирис, шерсть) в клубочках, ножницы.

**Инструкция:** Я хочу предложит вам 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Записываются все желания, все, что приходит в голову, не заботясь об их реальности или приемлемости.

Затем мы с вами постараемся сконцентрироваться на этих желаниях и постепенно вплетать их в мандалу.

Мандала - сакральный символ, ритуальный предмет, используемый при медитациях в буддизме. Мандала - это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса». В Латинской Америке индейцы плели мандалы из ниток, и назывались они обереги - «глаз бога». Такие божественные символы вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева.

Сам процесс не отличается трудоемкостью, а результат выглядит очень эффектно.

Берём сразу три (четыре) палочки и обматываем их ниткой, начиная с середины, двумя - тремя витками, затем палочки раздвигаем и переплетаем их поочерёдно, выдерживая одинаковое расстояние между лучиками. Плетение продолжаем, далее выбираем себе подходящий вариант: от способа плетения зависит рисунок.

**Подведение итогов:**

Расскажите, что вы создали?

Как вы можете назвать свою работу?

Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент?

Какие чувства вы испытывали в процессе плетения?

Какую смысловую и энергетическую нагрузку несут в себе разные элементы

вашего рисунка?

Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная?

Какой именно ресурс она в себе содержит?

**Притча «Карандаш»**

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

— Есть пять вещей, которые ты должен знать, — сказал он карандашу, — прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда не забывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть.

Первое — ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.

Второе — ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимым, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье — ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совершаешь.

Четвертое — твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое — на какой бы поверхности тебя не использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния, ты должен продолжать писать.

Рабочий листок

Переоценка ценностей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мое основное убеждение  относительно… | От кого исходят эти  убеждения? | Как убедились в этом лично,  какой опыт был для убеждений  в этом |
| ***Денег*** |  |  |
| ***Любви*** |  |  |
| ***Времени*** |  |  |
| ***Сексуальности*** |  |  |
| ***Религии*** |  |  |
| ***Политики*** |  |  |
| ***Работы*** |  |  |
| ***Друзей*** |  |  |
| ***Счастья*** |  |  |

Рабочий листок

Ценности и символы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ценность | Предмет | Причина выбора |
| **Красота** |  |  |
| **Любовь** |  |  |
| **Дружба** |  |  |
| **Правда** |  |  |
| **Мир** |  |  |
| **Жизнь** |  |  |

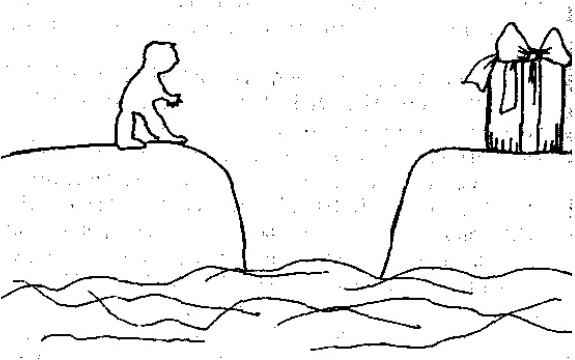
Рабочий листок

Распределение времени

Обычный день Идеальный день

Рабочий листок

Мост



КОНСПЕКТ КЛАССНОГО ЧАСА ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

**Цель:** профилактика суицидального поведения.

Вступительное слово: «Про жизнь есть разные определения: «жизнь многогранна и удивительна», «жизнь бьет ключом», «жизнь - это интересная штука», а есть и про то, что «жизнь как зебра» или «как пианино», то черная полоса, то белая. Что такое черная полоса? Это возможно то время, когда одиноко, грустно, тяжело, печально, это может быть время потерь и разочарований. Все по-разному выходят из этого состояния. Как вы с этим справляетесь? Предлагаю подумать и высказать в виде мозгового штурма.

Учащиеся высказываются. Ответы фиксируются на доске.

Какие из перечисленных приемов безопасные или полезные для здоровья, а какие вредны.

Например: алкоголь, часто говорят, помогает расслабиться, снять стресс. Однако, помогает ли он решать проблемы? К тому же, к нему легко привыкнуть и тогда, человек теряет все, что ему дорого (семью, друзей, положение в обществе, самого себя). К полезным для здоровья можно отнести спорт, увлечение музыкой, танцами, сочинение стихов и рассказов и т.д.

Если вы видите, что вашему другу, знакомому плохо, тяжело на душе. Скажите, что вы готовы ему помочь, выслушать. Как вы считаете, какими словами можно поддержать человека в трудную минуту?

Ребята перечисляют. Предлагаю закрепить навык поддержки в парах, делимся на пары, поворачиваемся друг к другу, один рассказывает свою или придуманную историю, а другой оказывает поддержку с помощью слов, которые мы назвали.

Есть специальные способы, которые придумали для работы со стрессами, один из них называется «Ресурсное место» - нужно вспомнить место, где вам было хорошо, может быть это место отдыха, комфорта, счастья. Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в этом месте. Оглядитесь вокруг, прислушайтесь к звукам, попробуйте уловить приятные запахи. Сделайте то, чего хочется. Побудьте еще некоторое время в этом месте, и возвращайтесь сюда.

Когда человеку самому тяжело справиться с трудностями, к кому он может обратиться? Ответы фиксируются на доске.

Но есть время, когда тяжело справиться самому, хорошо если есть друзья, но если вы в состоянии стресса одиноки, есть возможность позвонить на телефон доверия – 8-800-2000-122. Телефон бесплатный, анонимный, с вами будет разговаривать психолог. Психологи – это специалисты, которые работают со здоровыми людьми, их работа конфиденциальна. За рубежом, если с человеком работает психолог, это очень престижно и стоит не малых денег. У нас в стране это не так сильно распространено, к сожалению люди не часто ходят к психологу. Существуют специальные центры

Психолог объясняет, как создать «Коллаж будущего». Просмотреть в журналах картинки, выбрать о будущем те которые понравились, заставили задуматься, это ваши мечты о будущем, все что хочется. Наклеить и повесить коллаж так, чтобы видеть его часто в течение дня.

В завершении показать релаксационный мультик про Барашка. Обсудить: есть трудные времена, а есть когда все хорошо, и в случае, когда плохо есть специальные Кролени, которые всем помогают перживать трудности.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С КЛАССОМ, ПОСЛЕ СОВЕРШЕННОГО СУИЦИДА

**Цель:** профилактика рецидива суицидального поведения.

Психолог: «Все вы знаете, что произошло с вашей(им) одноклассницей(ком). Каждый из вас, узнав об этом, испытывал определенные чувства. Попытайтесь сейчас вспомнить, как вы узнали о случившемся и какие чувства испытывали».

По кругу или по очереди (если дети сидят за партами в классе) ребята высказываются. Если во время разговора кто-то плачет, нужно объяснить, что слёзы, плач - это тоже выражение эмоций, не нужно их сдерживать, в данной ситуации слезы - это нормально.

- Если кому-то хочется индивидуально обсудить свои чувства, подойдите после общего обсуждения.

- Как вы думаете, если у нее (него) была проблема, она таким способом ее смог(ла) решить? - Дети высказываются. Нужно подвести к выводу, что таким способом проблемы не решаются.

- Как вы думаете, что сейчас происходит с близкими этого человека? - Дети высказываются.

- Ваши родители, узнав о случившемся, скорее всего тоже начали беспокоиться, чаще и пристальнее стали вас контролировать. Их можно понять, они вас любят и переживают за вас, теперь они лучше осознают, что вас плохо знают. Будьте в течение какого-то времени к ним более терпимы. Эта ситуация возможно, что-то поменяет в ваших взаимоотношениях, постарайтесь, чтобы они не ухудшились.

- Есть к вам еще одна просьба. В школе многие знают эту ситуацию, и некоторые учащиеся стараются обсудить ее, причем стараются привлечь к себе внимания, так сказать «пропиариться», обставляя случившееся придуманными фактами или стремясь услышать от вас какие-то подробности. Если кто-то к вам подходит и начинает провоцировать на подобный диалог, останавливайте разговор сразу. Можно сказать: «Я не собираюсь ничего обсуждать».

- Если вы хотите попрощаться с погибшим, можно сходить на похороны. Будьте готовы, что это эмоционально очень тяжело. Если вы не пойдете, вас никто не осудит, это право каждого - решать пойдет он или нет.

Для проведения упражнения «Рисуем эмоции» понадобятся листы бумаги и цветные карандаши каждому участнику.

«Нарисуйте свои эмоции, что вы почувствовали, когда узнали о случившемся.

Представьте себе: прошло время, а говорят, что время лечит. Останется светлая память о друге, товарище. В соответствии с этим измените свой рисунок на более позитивный.

Сейчас оцените свое состояние, как вы себя чувствуете?

Кому нужна индивидуальная консультация, останьтесь».

КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕННОГО СУИЦИДА

**Цель:** оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Психолог: «Все вы знаете, что произошло с одноклассницей(ком) вашего ребенка, каждый узнав об этом испытывал определенные чувства. Попытайтесь сейчас вспомнить, как вы узнали о случившемся и какие чувства испытывали».

По одному, родители высказываются о том, как они узнавали о произошедшем. Если во время разговора кто-то плачет, объяснить, что плач это тоже выражение эмоций не нужно их сдерживать, в данной ситуации слезы это нормально.

Если родителям трудно начать обсуждение, то можно помочь с помощью вопросов:

- Кто сообщил о случившемся? Был ли кто-то рядом, с кем было можно обсудить информацию, рассчитывая на поддержку?

- Вспомните и поделитесь, какие чувства испытывали в первый момент?

- Какие чувства испытываете сейчас, поговорив и помыслив на эту тему?

- Как получилось справиться со своим состоянием? У кого до сих пор не получается справиться, подумайте, кто вам может помочь, оказать моральную поддержку?

- Если кому-то необходима индивидуальная помощь, подойдите после общего обсуждения, я по возможности, дам информацию, где ее можно получить.

- Ваши дети, узнав о случившемся, думаю, тоже не остались равнодушными. С ними тоже будет (было) проведено классное собрание, где психолог будет работать с их состоянием. Из опыта работы, хочу сказать, что иногда из-за случившегося может поменяться настроение ребенка, возможно, эта потеря была очень значима для вашего сына или дочери. Окажите ему (ей) эмоциональную поддержку. Обычно в подобных ситуациях взрослые начинают усиливать контроль, поясняйте ребенку с чем это связано, говорите про свои чувства к ним: «Я волнуюсь за твое состояние, по поводу случившегося, если тебе нужна моя помощь, можешь на меня рассчитывать. Я люблю тебя и хочу поддержать». Будьте в течение какого-то времени друг с другом более терпимы. Эта ситуация возможно, что-то поменяет в ваших взаимных отношениях, постарайтесь, чтобы они не ухудшились.

- Если ваш ребенок хочет попрощаться, можно предложить сходить на похороны вместе, так как это очень тяжело эмоционально и такого опыта у него еще нет. Если он (она) не пойдет на похороны, объясните, что никто не осудит такой поступок, это личное право каждого человека.

В завершении можно вспомнить разные способы ресурсирования. Например: общение с друзьями, прогулки на природе, просматривание старых фотографий, посещение кино и театра. Пусть родители продолжат составление списка способов ресурсирования, предложат свои способы эмоциональной поддержки, которые существуют в разных семьях.

- Сейчас оцените свое состояние, как вы себя чувствуете? Кому нужна индивидуальная консультация, останьтесь.

*Приложение 3*

**ПАМЯТКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поведенческие | | | Словесные | | Эмоциональные | |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | | | Уверения в беспомощности и зависимости от других | | Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу") | |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | | | Прощание | | Беспомощность, безнадежность | |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | | | Разговоры или шутки о желании умереть | | Переживание горя | |
| Посещение врача без очевидной необходимости | | | Сообщение о конкретном плане суицида | | Признаки депрессии | |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | | | Двойственная оценка значимых событий | | Вина или ощущение неудачи, поражения | |
| Приобретение средств совершения суицида | | | Медленная, маловыразительная речь | | Чрезмерные опасения или страхи | |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | | | Высказывания самообвинения | | Чувство собственной малозначимости | |
| Пренебрежение внешним видом | | |  | | Рассеянность или растерянность | |
| КАК НАДО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ | | | | |
| *Если вы слышите...* | *Обязательно скажите...* | | *Не говорите* | |
| Ненавижу школу | Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать? | | Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй! | |
| Все кажется таким безнадежным. . . . Что толку? | Иногда мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь. | | Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе | |
| Всем было бы лучше без меня | "Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит. | | "Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом | |
| Вы не понимаете меня! | "Скажи мне, как ты чувствуешь себя: действительно хочу это знать | | Кто же может понять подростка в наши дни? | |
| Мама, я совершил скверный поступок | Давай сядем и поговорим об этом | | Что посеешь, то и пожнешь | |
| Что, если у меня не получится | Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное | | Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался! | |

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

С СУИЦИДАЛЬНЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ ИЛИ ОТЧАЯВШИМСЯ

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасать ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

**13. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| НЕЛЬЗЯ | МОЖНО |
| Стыдить, ругать ребенка  за его намерения | Поддержите ребенка, проявите  эмпатию, помогите разобраться  в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида,  даже если ребенок внешне легко  обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать  степень риска суицида. Обратите  внимание, не изменилось ли поведение  ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения,  общие фразы, банальные решения,  не учитывающие конкретную  жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность,  отзывчивость, любовь и заботу. Дайте  понять ребенку, что вы его слышите.  Помогите выяснить, что конкретно  может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного  в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного,  привлеките других близких, друзей.  Покажите ребенку, что окружающие  заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать  и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой  и опорой, что поможет справиться  с возникшими трудностями |

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПРИ ВОВЛЕЧЕНИИ РЕБЕНКА К «ГРУППУ СМЕРТИ»

В случае если Ваш ребенок оказался вовлеченным в «группу смерти» или содержание его страницы в сети Интернет вызывает у Вас тревогу, запомните несколько важных правил:

1. Соблюдайте деликатность. Не пытайтесь обвинять ребенка, выяснять с ним отношения, запрещать, бесцеремонно вторгаться на его страницу и требовать объяснений. Эти действия лишь отдалят его от Вас еще больше, он предпримет дополнительные меры конспирации, либо Ваши действия могут ускорить принятие решения уйти из жизни.
2. Присмотритесь к поведению своего ребенка. Любые его изменения должны Вас насторожить. Помните, это только казалось, что дети-суициденты не выглядели подавленными, замкнутыми, у них не было проблем в семье и школе, а потом неожиданно уходили из жизни. У всех детей наблюдались изменения в поведении, были, так называемые, признаки суицидального поведения. Вот лишь некоторые из них.

* Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких.
* Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам (например, превышение скорости на мопеде, прыжки с обрыва, ходьба по перилам балкона на высоте и т.д.).
* Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
* Посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе («медвежья болезнь») без видимых оснований.
* Расставание с дорогими вещами или деньгами (раздаривает).
* Приобретение средств для совершения суицида (например, в доме появилась крепкая веревка. На вопрос зачем, дети находят убедительные ответы. Могут прямо сказать: «Вешаться». Родители в первом случае, безоговорочно, верят, во-втором случае, принимают слова за шутку).
* Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу (завершают все ранее оставленные дела, приводят свои вещи в порядок, стирают всю информацию с компьютера, планшета, телефона и т.д.).
* Пренебрежение внешним видом (перестают следить за собой. Особенно хорошо проявляется у чистюль).
* «Туннельное» сознание (не видят и не пытаются найти вариантов решения проблемы, думают только о проблеме).
* Уверения в беспомощности и зависимости от других.
* Прощание («прощайте», «не поминайте лихом», «будьте счастливы» и т.д. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни)
* Разговоры или шутки о желании умереть.
* Сообщение о конкретном плане суицида.
* Двойственная оценка значимых событий (например: «это очень плохо, что так хорошо»)
* Медленная, маловыразительная речь.
* Высказывания самообвинения.
* Безнадежность.
* Переживание горя.
* Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль, потеря вкуса к жизни, интереса к любимым занятиям и т.д.
* Вина или ощущение неудачи, поражения.
* Чрезмерные опасения или страхи.
* Чувство собственной малозначимости.
* Рассеянность или растерянность и другие.

Наличие в поведении ребенка вышеперечисленных признаков не означает, что ребенок обязательно совершит самоубийство. Но если у него наблюдается 3 и более признака, то Вам необходимо срочно обратиться за консультацией к опытному психологу.

«Группы смерти» мимикрируют, меняют названия, адреса страниц, сайты, хэштеги. Поэтому будьте бдительны, интересуйтесь реальной и виртуальной жизнью своих детей, любите их безусловной любовью, прощайте, хвалите, содействуйте, поддерживайте, подбадривайте, учитесь слушать и слышать, дружите с ними. Будьте с ними «ВКонтакте» и в контакте!