

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

*Э.Ф. Ахметова* Э.Ф. Ахметова

*20.08.2020* 20 *авг* г.



Утверждена

на педагогическом совете

протокол № \_\_\_\_\_ от «авг» 08 20авг г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
по предотвращению суицидального поведения среди подростков  
«Я выбираю жизнь!»

Категория, возраст детей: учащиеся

8-11 классов, 14-18 лет

Срок реализации: 2,5 месяца

Автор-составитель:

педагог-психолог

МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Павлова Я.С.

Уфа – 2020

## Пояснительная записка

### Актуальность и перспективность программы

Одной из важнейших социальных проблем современного мира является проблема подростковых самоубийств. Эта проблема актуальна в любой стране и Россия – не исключение. Более того, Российская Федерация периодически попадает в топ стран по частоте самоубийств детей подросткового возраста. Разумеется, это проблема не только общественного характера. За каждой единицей статистики стоит личная трагедия нескольких человек – погибшего ребенка, его родителей и близких.

Поэтому так важно научиться понимать и предвидеть кризисные ситуации, которые связаны именно с подростковым возрастом детей. Конфликты с окружением, острый стресс, болезненный переход от детства к юности, трансформация ценностных ориентиров, поиск своего места в жизни и смысла существования, отсутствие взаимопонимания с близкими – подобные обстоятельства становятся благоприятной средой для болезненно-острого восприятия проблем, проявления юношеского максимализма, эгоцентризма, свойственных юным людям. «Коктейль» эмоций, состоящий из отчаяния, чувства безысходности, отчуждения, одиночества, приводит к тому, что подросток не видит иного выхода кроме как покончить жизнь самоубийством.

Предложенная программа призвана помочь самим детям и их близким справиться с проблемами, укрепить образ своего Я, расширить внутренний потенциал. А также распознать признаки надвигающегося кризиса, научиться реагировать на стресс адекватно, предотвратить риск суицида.

Изложенный подход объясняется востребованностью проведения подобных упражнений и занятий для подростковой группы, которые дают возможность научиться справляться с эмоциональным стрессом и тревогой, а также способствуют осознанию и укреплению жизненных ориентиров и ценностей.

С целью профилактики суицидального поведения подростков необходимо проведение родительского собрания для родителей учащихся и педагогов, чтобы ознакомиться с аспектами данной проблемы, ее признаками, способами снижения риска и предотвращения.

### Научные, методологические, теоретические и нормативно-правовые основания программы

Методологической основой данной программы явились: идеи И.М. Сеченова, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева о психической регуляции деятельности, метод активной нервно-мышечной релаксации Е. Джейкобсона, метод аутогенной тренировки И. Шульца, система ценностных ориентаций М. Рокича, В. Франкла, Ш. Шварца и У. Билиски.

Ключевыми для нас стали следующие теоретические идеи:

- идея И.П. Павлова о механизме волевого движения, который подчиняется законам высшей нервной деятельности и является условным ассоциативным процессом;
- идея В.М. Бехтерева, его учеников и последователей – Л.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.Н. Мясищева – о важных аспектах психической саморегуляции;
- идея И. Шульца и Е. Джейкобсона о значимости мышечного расслабления как способе снижения тревожности и повышения сопротивляемости стрессовым воздействиям;
- идея М. Рокича о системе ценностных ориентаций, которые являются выражением человеческих убеждений о типах поведения и преобладающих целях;
- идея В. Франкла о системе ценностей, в которой находит свое проявление смысл жизни человека как базовое образование, а также субъективной значимости ценностей, которая сопровождается принятием человеком ответственности на себя за ее реализацию.

### **Практическая направленность программы**

Данная программа является программой дополнительного образования и имеет профилактическую направленность. Ее реализация будет выполнять информационно-просветительскую функцию в образовательном процессе, а также обеспечит профилактику подросткового суицида.

При отборе содержания и его организации мы опирались на следующие принципы:

- принцип позитивности – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества;
- принцип целостности развития – усиливает значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, помогает строить позитивное будущее;
- принцип развития и саморазвития личности – активизация творческих возможностей, способности к самопознанию и самосовершенствованию, саморегуляции.

### **Цель и задачи программы**

Цель данной программы – профилактика суицидального поведения у подростков и укрепление положительного внутреннего потенциала и адаптации к образу своего Я, окружающему миру и жизни.

Для достижения поставленной нами цели решаются следующие задачи:

- научить осознавать последствия и развить ответственность за свои решения;
- сформировать навыки саморегуляции (эмоциональная разрядка, мышечное расслабление);
- способствовать укреплению жизненных ориентиров, ценностей;
- развить у подростков понимание друг друга, чувство уверенности в себе;

### **Адресат**

Адресатами программы являются учащиеся 8-11 классов (подростки в возрасте 14-17 лет).

### **Продолжительность программы**

Продолжительность программы составляет 2,5 месяца, всего 9 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час - 45 мин). Перед началом реализации программы и по ее итогам проводится психологическая диагностика подростков.

Все занятия проводятся по следующему алгоритму:

1. Приветствие.
2. Психологический блок.
3. Прощание: обсуждение с подростками итогов программы, анкетирование.

### **Требования к результатам усвоения программы**

Планируемыми результатами реализации программы являются – формирование у подростков ясного понимания данной проблемы, представления о способах ее предотвращения, позитивных установок относительно жизненных сложностей, навыков эмоциональной разрядки и мышечного расслабления, а также осознание своих личностных ценностных ориентаций, укрепление внутреннего потенциала.

### **Методические средства, используемые в программе:**

1. Релаксационные методы. В программу включены упражнения, основанные на методах аутогенной тренировки по И. Шульцу и активной нервно мышечной релаксации Е. Джейкобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.
2. Упражнения и занятия, направленные на осмысление своей жизни в настоящем и будущем, анализ своего отношения к жизненным ценностям.
3. Задания, направленные на актуализацию процесса социального самоопределения у подростков.

**Материалы, необходимые для реализации программы:** бумага А4, цветные карандаши, ватман, маркеры.

### Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I.	Знакомство	45 мин	20 мин	25 мин	Наблюдение
II.	Психологический интерактив «Ценность жизни»	45 мин	15 мин	30 мин	Наблюдение, беседа
III.	Саморегуляция в борьбе с эмоциональным и мышечным напряжением	135 мин	45 мин	90 мин	Рефлексия, беседа
IV.	Жизненные цели, ценности и смысл жизни	135 мин	45 мин	90 мин	Рефлексия, беседа
V.	Закрепление материала. Подведение итогов	45 мин	25 мин	20 мин	Анкетирование
Итого		405 мин (9 ак. ч)	150 мин (3,3 ак.ч.)	255 мин (5,6 ак.ч)	

### Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
I.	Знакомство	45 мин	20 мин	25 мин	Наблюдение
II.	Психологический интерактив «Ценность жизни»	45 мин	15 мин	30 мин	Наблюдение, беседа
III.	Саморегуляция в борьбе с эмоциональным и мышечным напряжением.	135 мин	45 мин	90 мин	
3.1	Преодоление состояния тревоги	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия, наблюдение
3.2	Снятие эмоционального и мышечного напряжения	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия
3.3	Психоэмоциональное и мышечное расслабление	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия
IV	Жизненные цели, ценности и смысл жизни	135 мин	45 мин	90 мин	
4.1	Мои цели – достижимы!	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия
4.2	Смысл жизни для меня	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа, рефлексия
4.3	Я принимаю себя таким, какой я есть	45 мин	15 мин	30 мин	Беседа, рефлексия

V.	Закрепление материала. Подведение итогов	45 мин	25 мин	20 мин	Анкетирование
	Итого:	405 мин (9 ак.ч)	150 мин (3,3 ак. ч.)	255 мин (5,6 ак.ч)	

### Список литературы

1. Исаев Д.С. Психология суицидального поведения. – Самара, 2001.
2. Лукас К., Сейден Г.М. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства / Пер. с англ. – М., 2000. – 255 с.
3. Молтсбергер Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – №1.
4. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. - Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. – 52 с.
5. Самоубийства, российская социологическая энциклопедия, Гишинский Я.И., под ред. Г.В. Осипова, М. 2007 г. изд., Норма-ИНФРА.
6. Синягин Ю.В., Митина М.Н. Особенности назначения и проведения судебно-психологических экспертиз суицидов. – М.: МГУ, 1994
7. Фурман Э. Некоторые трудности диагностики депрессии и суицидальных тенденций у детей // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – №1.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990
9. Хендин Г. Психотерапия и самоубийство // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – №1.
10. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 203 с.

## Содержание программы

### ТЕМА 1. ЗНАКОМСТВО.

**Материалы и оборудование:** по 2 листа А4 на каждого учащегося, наборы цветных карандашей, стирательные резинки на каждого участника.

#### 1. Приветствие 10 минут.

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие ребята! Меня зовут \_\_\_\_\_».

Ребята, представьтесь, пожалуйста, по кругу, можете немного рассказать о себе или поделиться своим настроением».

#### 2. Правила работы в группе – 5 минут.

Ведущий: «Теперь я бы хотела огласить некоторые правила на наших занятиях. Во-первых, мы не будем перебивать, грубить, выкрикивать и смеяться друг над другом. Также, было бы здорово, чтобы вы все принимали активное участие в беседах и упражнениях. В-третьих, обращаться друг к другу будем вежливо и по имени. Согласны?»

#### 3. Знакомство с темой программы – 5 минут.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Сегодня мы начинаем цикл занятий программы «Я выбираю жить!» В течение наших встреч мы затронем много тем, которые посвящены проблемам, с которыми встречаете вы, вашему эмоциональному состоянию, когда вы встречаетесь с теми или иными проблемами, а также способам выхода из них. Вместе мы будем много общаться, выполнять упражнения и с огромной пользой проведем время».

#### 4. Разминка. Игра «Внимание» – 10 минут.

Все участники группы встают в шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону(при численности группы 14–20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию).

Ведущий: «Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги - тот, у кого самый небольшой рост. Начали!»

После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить друг друга.

Можно использовать следующие задания: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце — с самыми светлыми; начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря, расположиться надо по датам рождения (без учета года рождения).

**5. Диагностика эмоционального состояния, возможностей человека к адаптации, устойчивости к стрессовым ситуациям «Человек под дождем» (Приложение 1) – 15 минут.**

Ведущий: «Теперь я попрошу вас взять чистые листы бумаги и цветные карандаши, которые вы принесли. Пожалуйста, нарисуйте человека».

После того, как подростки закончили рисунок, нужно попросить, чтобы на обратной стороне они его подписали и сдали.

Ведущий: «Нарисуйте, пожалуйста, человека под дождем».

После этого, учащиеся также подписывают работу и сдают.

#### 6. Завершение – 2 минуты.

Ведущий: «Ребята! Я была очень рада с вами сегодня познакомиться. На следующем занятии мы поговорим об одной из самых серьезных проблем. Подумайте, какую проблему лично вы назвали бы серьезнейшей в подростковой среде? На следующем занятии мы обсудим ваши версии. До свидания!»

## **ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРАКТИВ «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ».**

### **1. Приветствие – 5 минут.**

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Сегодня я бы хотела начать наше занятие с небольшого обсуждения – как вы считаете, какие проблемы являются серьезными для подростков 14-18 лет?» (Варианты учащих, обсуждение).

### **2. Интерактив – 30 минут.**

Ведущий: «Есть основные негативные состояния, характерные для подросткового возраста - тревожность, страх, вспыльчивость, гнев, раздражительность и пр., которые могут привести к серьезным проблемам. Одной из таких крайних проблем – это частые депрессивные состояния. Подтолкнуть к таким состояниям могут разного рода трудности, с которыми сталкиваются не только подростки, но и взрослые ежедневно, пытаясь решить их.

Естественно, проблемы есть абсолютно у всех, все они одинаковые, но у каждого разное к ним отношение, потому что разница заключается в восприятии этих трудностей, реакции на них. То есть, реакция на ситуацию характеризует самого человека. Общаясь с приятелем, другом или подругой, зная при этом их характер, манеру поведения и пр., мы уже можем предположить или спрогнозировать результат их реакции на возникновение трудности. Результат реакции может начаться от небольшого расстройства, например, человек может расплакаться, это может привести его к нервному срыву, что иногда заканчивается серьезными намерениями, от которых впоследствии очень тяжело избавиться. Но прежде, чем случится непоправимое, всегда есть конкретные признаки, которые говорят о том, что человек находится на грани срыва. Эти признаки называются маркеры проблем. Что это может быть? (Обсуждение).

Ведущий: «Ребята, как вы считаете, с какими проблемами человек может столкнуться? (Обсуждение). Проблемы у людей типичные, все как-то справляются с трудностями, решают их. А как вы справляетесь с такими ситуациями? Делаете ли вы что-то специально или поддаетесь эмоциям?» (Обсуждение). Всегда можно помочь самому себе справиться со своим негативным внутренним состоянием, напряжением.

### **3. Завершение – 10 минут.**

Ведущий: «Ребята, сейчас я предлагаю вам на листе бумаги написать или нарисовать позитивное пожелание другому участнику. Как только вы закончите, сложите листочек несколько раз и положите его в коробочку. Когда все листочки будут собраны, каждый участник подойдет и выберет себе пожелание. Читать его можно только про себя, не показывая и не рассказывая его содержание».

**Форма контроля:** беседа, наблюдение за эмоциональным состоянием учащихся после психологического интерактива. Стоит обратить внимание на подростков, которые дистанцированы и не участвуют в обсуждении.

Ведущий: «Ребята, даю вам небольшое задание для следующего занятия: замечали ли вы как часто бываете расстроены? Попробуйте, посчитать, как часто у вас бывает плохое настроение? Спасибо вам за активное участие в сегодняшней беседе, продолжим наш разговор в следующий раз. До свидания!»

## **ТЕМА 3. «САМОРЕГУЛЯЦИЯ В БОРЬБЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ».**

### **ЗАНЯТИЕ 3.1. ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ.**

#### **1. Приветствие– 10 минут.**

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Я рада снова видеть вас сегодня. Как прошла ваша неделя? Подумали ли вы над тем, как часто меняется ваше настроение? Что этому предшествует? (Обсуждение).



Сегодня наше занятие будет посвящено состоянию тревоги и способам ее преодоления. Как вы думаете, что такое тревога? Каковы причины ее возникновения? (Обсуждение).

Тревога – это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. Причины тревоги обычно не осознаются, она может быть связана с социальным аспектом, например, когда ценности, убеждения или мнение человека подвергаются осмеянию, обесцениванию и т.д. Также тревога связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии. И в этом случае, она рассматривается как эмоциональное состояние. Положительный аспект тревоги заключается в том, что она может предотвратить участие человека в потенциально вредном или опасном поведении либо побуждает человека к определенным действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

## **2. Развивающее занятие «Как преодолевать тревогу» - 30 минут.**

Данное занятие способствует обучению учащихся приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, формированию необходимых умений, знаний и навыков, ведущих к повышению работоспособности, к созданию «запаса прочности».

Ведущий: «Ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно?» (Идет обсуждение. Учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скуку, обиду, чувство вины и др.)

Ведущий: «А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, как вы думаете, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром? (Обсуждение. Учащиеся называют беспокойство и тревогу.)

Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах школьник испытывает тревожность в школе? (Обсуждение. Перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением, то есть в ответственных ситуациях.)

А можно ли себе помочь при повышенной тревожности? (Обсуждение. Можно, но этому нужно учиться.)

Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

**Способ 1.** Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (Звучат записи.) При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз. (Учащиеся выполняют задание ведущего.)

**Способ 2.** Вам известно, что «...от улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица, попеременно растягивая мимические мышцы лица. (Учащиеся выполняют упражнение). А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

**Способ 3.** А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревогу, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги, сосредоточивается на мысли о том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как удачно выступить, выступить прекрасно во что бы то ни стало, еще больше повышают ответственность. А как лучше ставить цель?» (Обсуждение, в ходе которого учащиеся приходят к выводу: перед выходом на сцену надо просто сказать себе: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «Сейчас я буду петь» и проч.)

**Способ 4.** Вы выступите на сцене или у доски более удачно, если отрепетируете свое выступление заранее. Представьте, что все происходит по-настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте свой голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться? (Обсуждение и вывод - чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.)

**Способ 5.** В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабленности. В соответствующих ситуациях человеку достаточно вспомнить это состояние и дать телу «команду» «Я спокоен, расслаблен».

Ведущий: «Ребята, сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

**Способ 6.** Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд и медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах? (Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять).

### **3. Завершение – 5 минут.**

**Форма контроля:** рефлексия, наблюдение за эмоциональным состоянием учащихся, стоит обратить внимание на подростков, которые не выполняют предложенные упражнения, не участвуют в обсуждении.

Ведущий: «Ребята, сегодня вы узнали и попробовали на себе как можно справиться с состоянием тревоги. Попробуйте использовать предложенные рекомендации после тяжелого учебного дня или перед сном. В следующий раз расскажете об эффекте».

## **ЗАНЯТИЕ 3.2. СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

**Материалы и оборудование:** ватманы 4-5 штук, наборы цветных карандашей, фломастеры.

### **1. Приветствие – 10 минут.**

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! Пробовали ли вы использовать для себя способы снятия тревожности? Получилось ли у вас? (Обсуждение).

Сегодня мы с вами узнаем, что такое саморегуляция, для чего она необходима человеку, а также научимся приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации.

Практически каждый человек может овладеть методами саморегуляции. Процесс развития в себе способности к эмоционально-волевому контролю и самоуправлению строится на следующих моментах: мышечном расслаблении, управлении дыханием, построением зрительных образов (метод визуализации). Давайте попробуем сейчас провести одно упражнение, которое совмещает в себе эти три момента».

### **2. Упражнение «Коллочка» – 15 минут.**

В этом упражнении идет обучение участников приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации.

Ведущий: «Сейчас я расскажу вам небольшую историю. На большой солнечной поляне росла одинокая Коллочка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Коллочке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Коллочка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголочки.

Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, непонятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь?

Сейчас я покажу вам приемы, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться. Закройте глаза. Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног, высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3 – 5 раз.)

Теперь еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение и оценим его.

Упражнение повторяется 4 – 5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

### **3. Арт-практикум по работе с выражением эмоций «Мое состояние» – 20 минут.**

Данное упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения, выражение эмоций подростков.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам необходимо поделиться на небольшие группы, по 5-6 человек в каждой. Каждая группа возьмет один ватман, набор цветных карандашей, фломастеры. Ваша задача – создать совместный рисунок, который называется «Мое состояние». В этом рисунке вы изображаете свое состояние, можете дать ему название».

После завершения рисунков, каждая группа показывает свой и рассказывает о нем

#### **4. Завершение – 2 минут.**

**Форма контроля:** рефлексия.

Ведущий: «Ребята! Сегодня мы с вами здорово поработали и очень много узнали. Понравилось ли вам занятие? Какое упражнение для вас было самым интересным?»

## **ЗАНЯТИЕ 3.3. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ.**

**Материалы и оборудование:** текст медитации «Сад моей души». (Приложение 2).

### **1. Приветствие – 5 минут.**

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Знаете ли вы что такое медитация? Многие считают это чем-то эзотерическим, мистическим. На самом деле это можно считать психологической техникой».

### **2. Упражнение «Сад моей души» (Приложение 3) – 30 минут.**

### **3. Завершение – 10 минут.**

**Форма контроля:** рефлексия.

Ведущий: «Ребята, понравилось ли вам занятие? Поделитесь своими впечатлениями? Даю вам небольшое задание: подумайте и напишите, есть ли смысл жизни? Как он формируется? Увидимся с вами на следующем занятии».

## **ТЕМА 4. «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ И СМЫСЛ ЖИЗНИ».**

### **ЗАНЯТИЕ 4.1. МОИ ЦЕЛИ ДОСТИЖИМЫ!**

**Материалы и оборудование:** ноутбук, видеофильмы (Приложение 3).

### **1. Приветствие – 2 минуты.**

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Я снова рада всех вас видеть. На предыдущем занятии вам было дано небольшое задание про смысл жизни. Хотелось бы услышать ваше мнение». (Обсуждение).

## **2. Упражнение «Мои жизненные цели» - 10 минут.**

Ведущий: «Смысл возникает из наших целей и желаний. Человек является хозяином своей жизни. Он создает, ведет, управляет ею, создавая свои жизненные цели, которых достигает. Предлагаю вам сейчас написать 5-10 целей на целый год. Можете написать наиболее невероятные цели, если они вас привлекают, но они должны быть реальными. Затем вам необходимо выбрать три наиболее важные. Рядом укажите средства и способы их достижения. Далее из трех указанных попытайтесь определить самую главную, значимую для вас».

Участники поочередно зачитывают свои цели, а ведущий записывает их, группируя на доске (4-5 групп).

## **3. Видеофильмы «Сергеич. Человек со «спецэффектами», «Ник Вуйчич. Что-то больше» и «Данил Плужников – человек неограниченных возможностей» (Приложение 3) - 30 минут.**

Ведущий: «Если человек ставит себе цели, он их добивается, несмотря на обстоятельства. Для примера хочу показать вам три короткометражных видеофильма, чьи герои добились своих целей, невзирая на многочисленные жизненные преграды и трудности». (Просмотр видеофильмов).

Ведущий: «Ребята, какая история вас больше всего впечатлила? Почему? Что вам показалось важным, значимым?» (Обсуждение).

### **Завершение – 3 минуты.**

**Форма контроля:** рефлексия.

Ведущий: «Ребята, поделитесь своими впечатлениями о сегодняшнем занятии? Мне хочется, чтобы каждый из вас почерпнул что-то полезное для себя. На следующее занятие принесите глянцевые журналы, ножницы и клей, мы пройдем еще один интересный практикум. До встречи!».

## **ЗАНЯТИЕ 4.2. СМЫСЛ ЖИЗНИ ДЛЯ МЕНЯ.**

**Материалы и оборудование:** ватман, цветные карандаши, ручки, фломастеры, список ценностей. (Приложение 4)

### **1. Приветствие – 2 минуты.**

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята. Сегодня мы с вами продолжим наше занятие, посвященное жизненным ценностям и смыслу жизни человека».

### **2. Упражнение «В чем смысл жизни» - 20 минут.**

Это упражнение помогает актуализировать процесс социального самоопределения у подростков, способствует осмыслению ими своей жизни в настоящем и в будущем. Для этого используется бумага, маркеры, таблички с названиями ценностей. Затем формируются команды (по 5-7 человек). После идет разъяснение данного упражнения.

Ведущий: «Сейчас мы с вами выполним небольшое упражнение про смысл жизни. Предлагаю вам разбиться на команды по 5-7 человек. Представьте, что Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будет предложен ряд понятий, отражающих ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с написанными на них словами «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др. В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на ценности, которые есть. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным. Члены команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия.

В конце ведущий подводит итоги. Предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?»

### **3. Арт-техника «Коллаж мечты» - 20 минут.**

Ведущий: «Теперь, когда мы выполнили предыдущее упражнение, хочу предложить всем создать коллективный «Коллаж мечты». Вы можете наглядно представить цели, желания, смысл жизни и воссоздать их с помощью ватмана и картинок».

После завершения участники рассказывают про то, какой «Коллаж мечты» они сделали.

### **4. Завершение: - 5 минут.**

**Форма контроля:** беседа, рефлексия.

Ведущий: «Ребята, как вам занятие? Что было интересным, важным для вас? В заключении хочу сказать, что у каждого из нас есть цели, желания, ценности, смысл жизни. Ставьте себе интересные задачи и добивайтесь их!»

## **ЗАНЯТИЕ 4.3. Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ.**

**Материалы и оборудование:** Психотерапевтическая сказка «Коряга» (Приложение 5).

### **1. Приветствие – 5 минут.**

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие будет посвящено самопринятию. Самопринятие - способность человека принимать себя таким, каков он есть в действительности, со всеми достоинствами и недостатками, без самоосуждения или, напротив, самообожания. Принятие себя способствует адекватной самооценке, эмоциональной стабильности и душевному здоровью.»

### **2. Психотерапевтическая сказка «Коряга» (Приложение 5) – 40 минут.**

Ведущий: «Ребята, сейчас я предлагаю вам прослушать небольшую историю закрытыми глазами. По окончании рассказа, каждому из вас необходимо будет придумать свое завершение этой истории.

Вопросы для обсуждения: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию, то есть принимать себя со всеми своими достоинствами и недостатками, такими, какие вы есть.

### **1. Завершение: - 5 минут.**

**Форма контроля:** рефлексия, беседа.

Ведущий: «Ребята! Следующее занятие станет заключительным. Поэтому принесите в следующий раз цветные карандаши. Увидимся с вами через неделю».

## **ТЕМА 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

**Материалы и оборудования:** наборы цветных карандашей по количеству участников, бланки «Волшебная страна чувств» (Приложение 6), анкеты (Приложение 7) на каждого участника группы.

### **1. Приветствие – 10 минут.**

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Вот и подошел к концу цикл наших занятий, посвященный сложной подростковой проблеме. Давайте, вспомним, чему вы научились? Что у нас было на первом занятии? (Обсуждение). Если помните, мы говорили об острых эмоциональных состояниях, проблемах. Какие негативные состояния, эмоции можете вспомнить? Какие могут быть последствия проблем вплоть до самых тяжелых? (Обсуждение).

За время нашей работы мы научились справляться с внутренним напряжением, тревожностью. Какие способы вы можете вспомнить и назвать? (Обсуждение).

Также мы научились ставить цели, чтобы их достигать, понимать и осознавать, что любых целей можно достичь, имея при этом сильное желание, не смотря на те трудности, которые встают у нас на пути».

## **2. Диагностика эмоционального состояния «Волшебная страна чувств» (Приложение 6) – 15 минут.**

Ведущий: «Теперь я попрошу вас взять цветные карандаши, которые вы принесли и листочки, которые я вам раздала.

Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое-то чувство живет в красном домике, какое-то в синем, какое-то в черном, какое-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики».

Пожалуйста, помогите жителям нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где написано слово «Домики».

«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят.

## **3. Анкетирование (Приложение 7) – 10 минут.**

Ведущий: «Ребята! Теперь я раздам вам анкету, ответьте, пожалуйста, на вопросы».

## **4. Релаксация «Дыхание» – 5 минут.**

Ведущий: «Дыхание – есть жизнь. Сейчас мы с вами научимся отдыхать, используя дыхание. Для этого с выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову. Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул. Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание. Медленно выдохните через нос,

расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Повторяем данное упражнение три-пять раз».

Ведущий: «Дорогие ребята! Спасибо вам за интересные беседы, активное участие в работе. Мне было очень приятно с вами работать. Надеюсь, что те знания и опыт, который вы получили, помогут вам в дальнейшем. Используйте то, чему вы научились. Удачи!»

**Диагностика эмоционального состояния, возможностей человека к адаптации, устойчивости к стрессовым ситуациям «Человек под дождем»**

**Обработка**

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями. Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

**Рекомендации**

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

**Интерпретация**

Экспозиция, положение на листе. В рисунке «человек под дождем» по сравнению с рисунком «человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право):

- если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен;
- если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.



Трансформация фигуры, увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений эго-реакций.

Функция одежды – «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

#### **Оценка характера линий**

- легкие линии – недостаток энергии, скованность;
- линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность;
- неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

#### **Контур фигуры**

- неотрывные линии – изоляция;
- разрыв контура – сфера конфликта;
- много острых углов – агрессивность, плохая адаптация;
- двойные линии – тревога, страх, подозрительность;
- штриховка – зона тревожности.

#### **Направление фигуры человека**

В проективной методике «человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека:

- повернута влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;
- повернута вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен;
- виден затылок, человек изображен спиной – проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

#### **Средства защиты от дождя**

Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий, с точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о

сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих.

### **Тело**

Голова – сфера интеллекта и контроля. Непропорционально большая голова говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления. Маленькая голова – переживание интеллектуальной неадекватности, неполноценности.

Шея – связь разума с чувствами. Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий сознает свои телесные импульсы и старается их контролировать. Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов. Короткая толстая шея – рисующий делает уступки своим слабостям, желаниям. Шея перевязана платком – разрыв связи между разумом и чувствами.

Плечи – признак физической силы. Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании. Плечи мелкие – ощущение собственной малоценности, ничтожности. Покатые плечи – уныние, отчаяние, чувство вины.

Туловище чрезмерно крупное – наличие неудовлетворенных потребностей, желаний. Тело квадратное – признак мужественности. Тело очень маленькое – чувство унижения, малоценности.

Лицо показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт. Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом, или не прорисовано – стремление избегать неприятных воздействий.

Глаза. Большие, заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду. Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. Ресницы – кокетливость, демонстративность.

Большие уши – чувствительность к критике, заинтересованность в положительном мнении окружающих. Уши маленькие, отсутствие ушей – избегание критики, нежелание слушать о себе плохое.

Конечности, руки – символ межперсонального взаимодействия. Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям. Если руки шире у запястий, чем у плеч, это говорит об импульсивности в действиях. Если руки изображены отдельно от тела – импульсы тела для рисующего неподконтрольны. Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем. Руки слишком длинные – большие амбиции. Руки напряжены и прижаты к телу – ригидность, неповоротливость, напряжение. Отсутствие рук – нежелание общаться, чувство собственной неадекватности. Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию. Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

### **Атрибуты дождя**

Дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии – тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые гроззовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

#### **Дополнительные детали**

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

#### **Тенденции**

Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды.

Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками; рисунок человека в виде ребенка.

Признаки недоверия себе – нарисован мальчик; зонт над человеком держит кто-то или что-то; у одежды очень много застежек; человек уходит влево.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонтика в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

#### **Цвет в рисунках**

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие, предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего

набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

#### **Заключительный этап**

Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, можно сделать выводы об:

- отношении художника к жизненным трудностям,
- о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает.

Обычно картинки получаются настолько красноречивыми и символичными, что понять их и проинтерпретировать способен даже неспециалист.

Некоторые рисунки показывают – насколько не сформированы у тестируемого навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);

- изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования – по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

- изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство – покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик – это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.

- изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

После рисования можно провести обсуждение.

Примеры вопросов психолога:

- расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?
- насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
- какое у него настроение?
- что ему больше всего хочется сделать?
- дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?
- человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?
- любите ли вы дождь? почему?
- в какой момент времени мы его застали?
- какие у него перспективы?
- если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?
- что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

**«Сад моей души»**

«Откиньтесь на спинку стула, примите удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна растекается по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев, пенье птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожке и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете... Откройте глаза и взгляните на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что он думает, как ему в этом мире...

Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы, что вы сейчас испытываете к цветку, к миру? Скажите об этом. Скажите, что вы его любите. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь.

Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место».

**Видеофильмы**

«Сергей Кутергин. Человек со «спецэффектами»

«Ник Вуйчич. Что-то большее»

«Данил Плужников – человек неограниченных возможностей»

**Список ценностей**

**СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ**

**ЛЮБИМАЯ РАБОТА**

**ДРУЗЬЯ**

**ВЕРА**

**ЛЮБОВЬ**

**БОГАТСТВО**

**СВОБОДА**

**МАШИНА**

**ЗНАНИЯ**

### Психотерапевтическая сказка «Коряга»

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку. Как ей было обидно!

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...».

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ...

В довершение всех унижений телегу неожиданно трянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза).

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно

уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики...

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слышала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью: «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно».



«Волшебная страна чувств»

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

*Домики:*

*Жители:*

*Карта страны*

Радость

Удовольствие

Страх

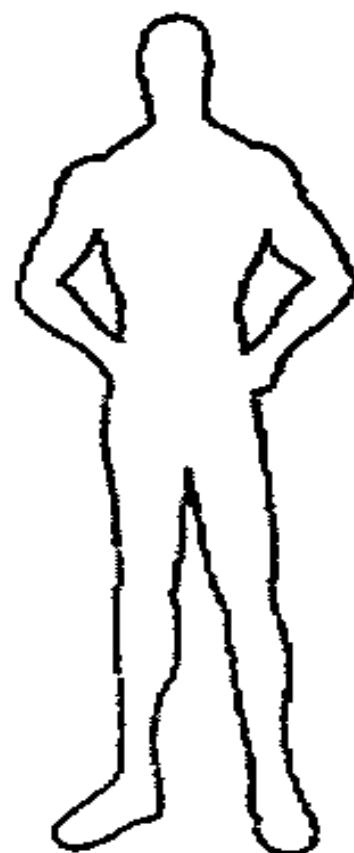
Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес



### **Обработка результатов теста «Волшебная страна чувств» (диагностика эмоционального состояния)**

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

Анкета для участников программы  
«Ценность жизни»

1. Фамилия, имя \_\_\_\_\_
2. Класс \_\_\_\_\_
3. Что нового ты узнал на занятиях?  
\_\_\_\_\_
4. Что тебе больше всего понравилось на занятиях?  
\_\_\_\_\_
5. Что тебе не понравилось?  
\_\_\_\_\_
6. Хотел бы ты еще позаниматься по какой-нибудь программе?  
\_\_\_\_\_
7. Как ты думаешь, тебе и твоим одноклассникам пригодятся в жизни новые знания?  
\_\_\_\_\_
8. Как ты думаешь, зачем нужны эти занятия?  
\_\_\_\_\_
9. Что ты чувствуешь в настоящий момент?  
\_\_\_\_\_
10. Испытываешь ли ты какие-то негативные чувства и эмоции?  
\_\_\_\_\_

**Родительское собрание №1 на тему:  
«Я выбираю жить!»**

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас! Меня зовут \_\_\_\_\_ (должность, место работы).

Сегодня наша встреча будет посвящена безопасности жизни детей, а именно - проблеме суицидов в подростковый период.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. И к сожалению, наиболее уязвимы и подвержены суицидальному поведению - это дети подросткового возраста.

Что же такое суицид? Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Суицидальное поведение – это ответ на глубинные переживания ребенка.

Привести к суициду могут экономические проблемы в семье, безнадёжность, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца и т.д.

Тяжёлые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая может привести к возникновению суицидальных намерений. Хотя, обратите внимание, что депрессивная модель мира подростка часто формируется на основе семейных ценностей. Для ребенка любого возраста определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи.

Суицидальное поведение - это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Итак, подростковая депрессия. Данное состояние может проявляться в виде следующих симптомов: потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие, изменение аппетита и веса, потеря энергии, изменение продолжительности сна, активности, мысли о смерти, суицидальные намерения или попытки, снижение успеваемости или изменение отношения к школе, соматические жалобы, агрессивность.

Также причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаемая печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением ПАВ, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Многим, склонным к самоубийству подросткам свойственны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Эти дети должны наблюдаться у специалиста - психиатра. Нередко совершаются попытки суицида без тяжелых медицинских последствий. Подростки и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, или кого-то наказать, демонстрируя суицидальные намерения. Но к несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными.

### **Особенности подросткового суицида:**

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;
- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);
- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

Хочу обратить ваше внимание на следующий момент: если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

#### **Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне - спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать неряшливым;
  - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

#### **Словесные признаки:**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### **Ситуационные признаки**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что ребенок проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, необходимо установить доверительный контакт с ребенком, побеседовать с ним о том, что его тревожит. Вероятнее всего, у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам – психологу или врачу. В противном случае, обратитесь к специалистам сами, чтобы вместе с ними разработать стратегию помощи ребенку.

Мы дарим детям любовь, и формы любви бывают разные. Существуют несколько языков любви. Известный консультант в сфере супружеских отношений Гэри Чепмен выделяет пять основных языков любви: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки.

Любовь - наша основная эмоциональная потребность, и, когда другой человек удовлетворяет её, мы испытываем к нему тёплое эмоциональное чувство. Эмоциональный климат семьи может в значительной степени измениться, если все члены семьи научатся говорить на «родных языках любви» друг друга. Давайте наполнять сосуды, говорить на доступном для вашего ребёнка языке.

Предлагаю вам ознакомиться с памятками, которые сейчас получите.

#### **Что может удержать ребенка от совершения суицида?**

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

- Будьте внимательным слушателем

- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

- Помогите определить источник психического дискомфорта

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

- Внимательно выслушайте ребенка!

#### **Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей и подростков**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти ребенку жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Семья и школа – два социальных института, имеющих значительное влияние на детей. Наше воздействие будет тем эффективнее, чем полнее и глубже мы будем использовать свои возможности.

Спасибо всем за внимание! Спасибо всем за участие, общение, взаимодействие. Всего вам доброго!

## Приложение 9

### **Родительское собрание №2 на тему: Подведение итогов программы «Я выбираю жить!»**

Ведущий: «Здравствуйте уважаемые родители. Снова приветствую вас. Итак, на протяжении нескольких месяцев ваши дети прошли обучение по программе «Подростковый суицид. Как его предотвратить?».

Как вы думаете, что узнали ваши дети и чему они научились? Рассказывали они о своих достижениях дома? (Обсуждение).

Уважаемые родители!

Заметили ли вы какие-либо изменения в поведении детей? Есть ли какие-либо тревожные признаки?

Есть ли вопросы ко мне?

Спасибо за внимание, если вам или вашим детям понадобится консультация, я буду рада вас принять! До свидания!»