**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Информационно-методические материалы**

**для специалистов психологической службы**

**по профилактике суицидального поведения  
среди обучающихся**

Донецк, 2017

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Вопрос о профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних снова становится актуальным по нескольким причинам.

Во-первых, это переживания детьми психотравмирующих ситуаций, связанных с боевыми действиями. У детей, в связи с этим, могут проявляться затяжные и отсроченные реакции на стрессовые ситуации, сопряженные с серьезной угрозой для жизни и здоровья. Такими последствиями могут быть проблемы в учебе, сложности в общении, повышенная тревожность, поведенческие нарушения (например, агрессия), утрата веры в окружающих людей, чувство страха, одиночества, ощущение отсутствия поддержки, переживания депрессивного спектра, утрата смысла жизни и бесперспективность будущего и т.д. При низком уровне личностной уязвимости (умения справляться с трудностями), эти факторы способны привести ребенка к суицидальным мыслям.

Во-вторых, это нововозникшая проблема увлечения детей суицидально опасными интернет-сообществами. В так называемых «группах смерти» пропагандируются действия саморазрушительного характера, и подростки, выполняя задания, причиняют себе вред, наносят различные повреждения, а некоторые доходят до последнего шага – суицида.

**В связи с этим необходимо принять срочные меры по недопущению распространения суицидальных тенденций среди несовершеннолетних, усилить методы профилактики самоповреждающего поведения и самоубийств. Решение возникшей проблемы возможно только при объединении усилий администрации, педагогов, психологов, социальных педагогов, родителей для организации совместной профилактической работы.** Необходимым видится проведение педагогами мероприятий воспитательного характера, а также проведение коррекционно-развивающих мероприятий специалистами психологической службы. **Лишь комплексная система работы всего коллектива образовательного учреждения может быть эффективным средством превенции суицидов среди детей.**

С целью оказания методической помощи и поддержки специалистов психологической службы по проблеме профилактики суицидального поведения среди детей и подростков, предлагаем информационно-методические материалы по данному направлению.

Материалы включают в себя рекомендации для специалистов психологической службы по профилактике суицидального поведения; информацию по профилактике суицидального поведения среди обучающихся, состоящих в опасных интернет-сообществах, которые пропагандируют самоубийство; перечень упражнений для использования в работе практических психологов (педагогов-психологов) с несовершеннолетними по профилактике суицидального поведения; перечень документации, предоставляемой в ДРУМЦ ПС СО по случаю суицида.

**Рекомендации для специалистов психологической службы**

**по профилактике суицидального поведения.**

Современная ситуация, сложившаяся в Донбассе, характеризуется опасностью возникновения суицидального поведения у детей и подростков. Это обусловлено переживанием кризисной ситуации, перенесенным многими из них травматическим стрессом, и наличием психотравмирующих переживаний, связанных с военными действиями и их последствиями. Суицидальное поведение может выступать в качестве дезадаптивного способа совладания с кризисной ситуацией в субъективном восприятии учащегося.

Психотравма разрушает сложившиеся представления ребенка о себе, о других людях, о жизни в целом и главным её (психотравмы) содержанием выступает утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю. Разрушается само представление учащегося о существовании. Происходит утрата и обессмысливание человеческих связей, жизнь кажется бесперспективной и безнадёжной. Безнадёжность (в зависимости от степени) является существенным фактором суицидоопасности. На субъективном уровне «пресуицидальное» состояние как раз и воспринимается через призму беспомощности, безнадежности и невозможности найти альтернативный выход.

У некоторых детей и подростков на фоне перенесенного психотравмирующего события и переживания травматического стресса развивается посттравматическое стрессовое расстройство. Одним из проявлений данного состояния являются возникновение чувства отстраненности и отчужденности от других, ощущение одиночества, чувства укороченного будущего, проявление пессимизма в отношении грядущего, представления о кратковременности предстоящего отрезка жизни, ожидания несчастья в будущем. Помимо того, опасным для личности ребенка, с психологической точки зрения, является обостренное чувство вины, особенно «вина выжившего» в случае гибели близких людей, сопровождающееся антивитальными переживаниями. В свете описанного чувства вины следует помнить о таком типе суицидального поведения, как «суицид по типу самонаказания», который является протестом против себя и, по существу, самообвинением.

Актуальным вопросом по профилактике суицидального поведения подростков является оказание психологической помощи тем учащимся (в основном подросткам), которые принимали и/или принимают добровольное участие в боевых действиях. Суициды среди данной категории лиц обусловлены несколькими причинами, одна из которых – чувство вины, вызванное опытом собственноручного выполнения боевых задач, связанных со смертью, гибелью, травмированием людей. Кроме того, у таких подростков нарушен процесс реадаптации и привыкания к мирной жизни, так как их боевой опыт оказывается в ней неуместным, иногда даже неадекватным (в случае проявления сверхбдительности, когда в ответ на обычный, привычный раздражитель ветеран проявляет гиперреакцию). Поэтому таких подростков зачастую преследует ощущение ненужности, неадекватности, отверженности, что, в свою очередь, усиливает рост самоповреждающего поведения (например, алкоголизма, самоубийств).

Превенция суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска. В случае выявления детей из группы высокого риска, психологом должны быть применены психокоррекционные программы предотвращения самоубийств, направлены на снижение факторов риска (депрессия, чувство безнадежности, стресс, беспокойство и гнев), а также на усиление личностных ресурсов (формирование навыков решения проблем, саморегуляции, повышение самооценки, формирования круга социальной поддержки).

Учитывая всё вышеизложенное, возникает необходимость акцентировать внимание практических психологов (педагогов-психологов) на своевременном выявлении суицидальных тенденций и профилактике суицидального поведения. Выявление суицидального поведения – это система, в которую включены все субъекты образовательной среды: учащиеся, родители, педагоги, психологи, администрация и другие сотрудники учреждения. Наличие поддержки со стороны родных, близких, друзей, соучеников, социальных служб является протективным фактором. Деятельность психолога по оказанию психологической помощи должна строиться таким образом, чтобы взаимодействовать со всей системой в целом. Также следует осуществлять межведомственное взаимодействие при необходимости оказания медицинской, правоохранительной, социальной, информационной и других видов помощи.

В целом, для профилактики самоубийств, применяются программы, направленные на улучшение психологической адаптации, снижающие вероятность развития антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения учащихся, улучшающие идентификацию своего «Я». На этапе возникновения антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения подростки чаще обращаются к друзьям, и намного реже к учителям, школьным психологам. Учащихся необходимо информировать о том, где они могут получить информацию, задать вопросы, узнать о том, как можно помочь себе и другим в случае навязчивого повторения мыслей о суициде.

Обращаем ваше внимание на то, что в случай состоявшегося детского или подросткового суицида является исключительным, трагическим событием. Данный случай соответственно тщательно рассматривается, разбирается и анализируется. В Донецкий республиканский учебно-методический центр ПС СО предоставляется соответствующая нижеприведенная документация. Следует отметить, что в предоставляемых психологом материалах обязательно должна быть отражена диагностическая и коррекционная работа, проводимая с данным учащимся, а также просветительские мероприятия по профилактики суицидов, проведенные в данном классе/группе.

**Информационно-методические рекомендации специалистам психологической службы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся, состоящих в опасных интернет-сообществах, которые пропагандируют самоубийство**

До недавнего времени казалось, что тема самоубийств среди подростков досконально изучена, определен спектр причин, факторов облегчающих принятие конечного решения и противодействующих этому, отмечены возможные пути психодиагностики и выявления, описан алгоритм работы коррекционной с суицидентом, расставлены акценты в оказании психологической помощи детям, совершившим суицидальную попытку и т.д. Однако, как оказалось, современное общество было не готово к своеобразной «мутации» детских суицидов. Новая проблема выросла на стыке виртуальной жизни ребенка и его поведения в реальности. Наиболее подвержены такому опасному увлечению дети в возрасте 11 – 16 лет, то есть, подростки.

Ещё десять лет назад психолог Змановская Е.В. указывала, что «по мере изменения жизни людей появляются новые формы зависимого поведения, например, сегодня чрезвычайно быстро распространяется компьютерная зависимость». Однако такая зависимость проявлялась в чрезмерной увлеченности детей компьютерными играми (так называемый «гэмблинг»). В данное же время современные подростки больше увлечены общением в социальных сетях, нежели привычными компьютерными играми. Виртуальное общение создает иллюзию полноценной коммуникации, дает ощущение поддержки и понимания со стороны виртуальных друзей, устраняет чувство одиночества и т.д. В реальной жизни ребенок, скорее всего этого недополучает, поэтому компенсируя нехватку, с головой погружается в другой, нереальный, мир.

Вступление в интернет-сообщества – это виртуальный аналог процесса слияния подростка с той или иной реальной группой. Как и в обычной жизни, в силу возрастных новообразований и особенностей протекания подросткового кризиса, дети стремятся ощутить свою принадлежность к группе сверстников, идентифицировать себя с членами референтной (значимой) группы, ощутить её поддержку, но при этом каким-то образом выделиться, заявить о себе, проявить индивидуальность, самореализоваться. Обе указанные тенденции отражаются в интернет-пространстве посредством демонстрации свой исключительности за счет принадлежности к тем или иным группам (особенно, если это группы закрытые, таинственные, секретные). По сути дела, это новая субкультура подростков, которая из реального мира и настоящих признаков перешла в мир виртуальный. Если раньше членов субкультуры можно было распознать невооруженным взглядом (необычный макияж, своеобразные прически, соответствующая музыка, татуаж, ношение цепей, заплатки, черный цвет в одежде и т.д.), то в сегодняшних интернет-субкультурах эти признаки размыты или стерты для стороннего наблюдателя, а, соответственно, распознать может их может осведомленный, посвященный человек, свободно ориентирующийся во «всемирной паутине». Поэтому важно объяснить родителям прямые и косвенные признаки, указывающие на высокую вероятность увлечения ребенка опасным интернет-сообществом.

В социальных сетях есть группы по интересам и увлечениям, группы единомышленников, группы, в которых подросток проводит свободное время и может обсудить какие-либо вопросы по интересующим темам. Через подобные сообщества ребенок получает массу полезной и увлекательной информации. Опасность же поджидает подростков в группах, которые создают пессимистичный настрой, передают и заражают депрессивными состояниями, распространяют информацию психоделического содержания, ориентируют на уход из жизни, пропагандируют суицид как свободу от внешнего давления, как легкий уход от проблем. Такие сообщества имеют свои специфические названия и символику, публикуют на своих «стенах» картинки и фотографии, демонстрирующие сцены селфхарма (самоповреждения) окровавленных людей или частей тела, убитых животных, опасные селфи, предсмертные фото, снимки с мест гибели, и т.п.

Такие фотографии изначально привлекают внимание подростков, несмотря на неприятные ощущения от просмотра и, временами, некоторое отвращение. В реальной жизни ребенок не так часто сталкивается с подобными «ужасами», но всё непривычное привлекает его внимание. Если до недавнего времени просмотреть видео чрезвычайных ситуаций, информационно опасных сюжетов и разного рода катастроф, можно было лишь став очевидцем либо из научно-популярных передач, то теперь эта возможность появилась, войдя в интернет. Современное информационное пространство наполнено множеством подобных любительских видеозаписей. То есть, срабатывает «эффект новизны» увиденной информации и через любопытство подростков реализуется ориентировочный рефлекс, о котором говорил И.П. Павлов (сложная реакция человека на новые раздражители, активизирующая центральную нервную систему, обостренность зрительного восприятия, настороженность слуха и т.п.). Поэтому далеко не все дети вступают в «группы смерти» с целью совершить последний шаг, большинством из них движет банальное любопытство.

Пребывание в «группах смерти» чревато рядом отрицательных последствий. Депрессивное информационное поле создает у ребенка соответствующий пессимистичный настрой, влияет на восприятие им жизни (в мрачных тонах и темном цвете), провоцирует появление негативных переживаний, а некоторых детей заставляет задуматься о смерти, и даже о самоубийстве. Наиболее подвержены принятию «последнего решения» те подростки, которые пребывают в психотравмирующей ситуации, испытывают значительные трудности в реальной жизни и не имеют личностных ресурсов с ними совладать. Дефицит внимания и любви, жесткое давление со стороны взрослых и сверстников, чувство одиночества, непонимание со стороны окружающих, бесперспективность будущего и утрата смысла жизни – неокончательный перечень индивидуальных причин, из-за которых подростки могут совершить самоубийство. Поиск решения указанных проблем приводит их в виртуальный мир и интернет-сообщества, где они получают ту поддержку и понимание, которое искали. Модераторы групп, создавая ребенку иллюзию принятия, укрепляют его предположение, что жизнь не удалась, навязывая мысль о возможности прекратить её собственноручно. Поэтому, группу суицидального риска составляют именно те дети, которые не просто решают развлечься, выполняя самоповреждающие квесты (задания), а испытывающие реальные психологические проблемы.

Суть игры заключается в выполнении заданий самоповреждающего характера, последним из которых является суицид. Однако довести до такого шага модераторам удается лишь малую часть участников опасных «игр», многие из подростков останавливаются, выполнив только несколько квестов. Причины, по которым дети увлекаются подобными играми, отличаются от привычных причин суицидального поведения. Здесь не всегда присутствует желание и цель лишить себя жизни. Проблема как раз кроется в том, что дети «заигрываясь», перестают отделять свою виртуальную жизнь от реальной, не в полной мере понимают реальность происходящего. Задания, обсуждения, комментарии, лайки (оценки), выставленные фото – это часть компьютерного мира, в настоящей жизни же остается лишь поведение (нанесение себе шрамов, тушение о себя сигарет, удерживание руки над пламенем и т.п.). Оторванности от реальности способствует специфический сленг, на котором самоубийство звучит как «выпил», «выпилиться». Оторванность от реальности усугубляется неадекватностью комментариев под прощальными сообщениями – пожелания удачи в совершении суицида и просьбой прислать предсмертные селфи.

Специалистам психологической службы в работе по вопросу увлечения детей опасными интернет-сообществами важно понимать, что проблема также кроется «по ту сторону экрана», то есть, действия модераторов и организаторов как минимум пропагандируют самоубийства, а, как максимум, доводят до суицида конкретных детей. Установление мотивов, причин и умысла противоправного поведения этих людей относится к компетенции правоохранительных органов. Но для психологов и социальных педагогов это означает, что дети, поддающиеся на подобные провокации, либо неспособны распознать завуалированные манипуляции, либо неспособны противостоять давлению извне.

**В рамках противодействия и превенции возникшей проблеме, со стороны Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики видится важным объединить усилия педагогических коллективов и родителей.** Работу специалистов психологической службы адресовать обучающимся (в первую очередь подросткового и старшего школьного возраста), педагогическим работникам и родителям. В соответствии с вышеуказанными причинами, организацию профилактической работы и коррекционно-восстановительной деятельности психологов и социальных работников с подростками необходимо направить на:

1) формирование позитивного отношения к жизни, понимание её ценности и смысла, выработку оптимистического взгляда на мир;

2) создание образа будущего, продумывание планов и жизненных перспектив (в том числе профессиональных);

3) выработку умения распознать манипуляцию, критически оценивать доводы, взвешивать все «за» и «против», а также сопротивляться внешнему давлению;

4) укрепление Я-идентичности ребенка, понимание им собственных границ, личностных ресурсов, своих сильных и слабых сторон, принятие себя.

Работа с родителями и педагогами должна вестись в ключе обеспокоенного отношения к новой проблеме, однако, без устрашающих и запугивающих интонаций, без страха и панических настроений. Позиция психолога и социального педагога должна быть уверенной, собранной и демонстрировать другим участникам образовательных отношений, что это вопрос, который посильно решить, если действовать сообща: педагоги, родители, психологи, социальные педагоги, социум в целом. В связи с этим, работа специалиста психологической службы с педагогами и родителями должна быть направлена на:

1) понимание индивидуальности каждого ребенка, уважение чувства взрослости подростков;

2) разумное информирование о проблеме увлечения детей опасными интернет-сообществами;

3) актуализацию поддержки детей со стороны родителей, реабилитацию института семьи и восстановление семейных традиций как базовой основы для ощущения благополучия ребенка;

4) обеспечение психологического комфорта и психического здоровья ребенка, как в образовательных организациях, так и дома;

5) укрепление авторитета (а не авторитарности) родителей и педагогов, демонстрацию собственным поведением образцов для подражания;

6)поддержание доверительных отношений с детьми.

Для борьбы с новообразовавшейся проблемой необходимо сосредоточить усилия всей общественности и институтов Республики, повернуться к детям лицом, установить доверие, увидеть их трудности и узнать об их переживаниях. Искренний интерес к ребенку и демонстрация принятия его как личности, позволит установить теплые отношения, предложить альтернативу виртуальной жизни и увлечься реальными событиями.

**Перечень упражнений для использования в работе практических психологов (педагогов-психологов) с несовершеннолетними по профилактике суицидального поведения**

Ниже приведена подборка упражнений, которые можно включать в коррекционно-восстановительные и развивающие занятия по работе с проблемой суицидальных тенденций и профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних. Упражнения собраны в тематические блоки с учетом значимой цели.

**I блок**

**Упражнения, актуализирующие направленность и стремление жить, прорабатывающие образ будущего**

Инструментами формирования образа будущего могут являться разнообразные методики, позволяющие рационально продумывать и выстраивать перспективу собственной жизни. К ним относятся методики, исследующие психологическое время личности, соотношение составляющих «прошлое-настоящее-будущее», а также описывающие варианты работы с главными жизненными событиями.

Ниже приведены упражнения и их модификации, которые можно использовать психологам в работе с детьми подросткового и старшего школьного возраста. Такие техники эффективно применять в работе с детьми, пережившими психотравмирующее событие, утративших смысл и цель жизни, выявляющих суицидальные тенденции, а также в других случаях, где необходимо укрепление образа будущего.

Техника первичного прояснения будущего (Ю. Ушакова)

Подростку предлагается в беседе (индивидуальной или групповой) письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой я хочу видеть свою жизнь:

Завтра –

Через неделю –

Через месяц –

Через год –

Через 5 лет –

Через 10 лет –

К середине своей жизни –

2. Кем я хочу быть сегодня –

3. Кем я хочу стать через несколько лет –

4. Какие способности я имею, чтобы стать таким:

5. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути:

6. Что я собираюсь делать по использованию своих способностей и возможностей:

7. Что я собираюсь делать со своими препятствиями и ограничениями:

В последующем необходимо провести обсуждение написанного (в индивидуальной форме или во время групповой беседы).

«Изменение образа жизни» (И.Г. Малкина-Пых)

Подростку предлагается в беседе (индивидуальной или групповой) письменно ответить на следующие вопросы:

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?

2. Что она могла бы значить?

3. Что моя жизнь значит для других сейчас?

4. Что она могла бы значить для других?

5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т.д., которые вы цените больше всего в жизни).

6. Каковы приоритеты моих ценностей? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости).

7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?

8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?

9. Что ещё я для этого сделаю?

10. Какие обязательства придают моей жизни смысл?

11. Какие переживания придают моей жизни смысл?

12. Какие достижения придают моей жизни смысл?

13. Что заставляет мое сердце петь?

14. Что служит для меня неизменным источником радости?

15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?

17. Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:

• то, что придает моей жизни смысл?

• то, что заставляет мое сердце петь?

• то, что служит для меня источником радости?

• то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

• то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

18. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше:

• того, что придает моей жизни смысл?

• того, что заставляет мое сердце петь?

• того, что делает меня по-настоящему счастливым?

• того, что служит для меня неизменным источником радости?

• того, что регулярно доставляет мне удовольствие?

В последующем необходимо провести обсуждение написанного (в индивидуальной форме или во время групповой беседы).

Упражнение «Я из будущего» (И.Г. Малкина-Пых)

В этом упражнении вы сможете встретиться со своим будущим профессиональным Я и посмотреть, чему оно сможет вас научить. Упражнение продлится около 15 минут, и затем мы можем обсудить полученный вами опыт и поговорить о том, как он связан с вторичной травмой.

Разумеется, ваше участие полностью добровольно. Я только попрошу после того, как начнется упражнение, не вставать, чтобы не беспокоить других.

Релаксация:

Устройтесь поудобнее, можете снять обувь, если вам ничего не мешает, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Погружаясь в мягкий ритм своего дыхания – вдох и выдох, вдох и выдох, – вы почувствуете, как волны расслабления охватывают вас. С каждым выдохом выходит напряжение, с каждым вдохом по телу распространяется расслабление. Вы чувствуете расслабление во всех частях тела, от верхушки головы. Лоб, глаза, рот, лицо, шея, плечи, руки, кисти, торс, бедра, ноги, ступни, пальцы ног расслабляются. Все тело расслаблено, и расслабление увеличивается с каждым вдохом.

Почувствуйте, как вы покачиваетесь на мягком, пушистом облаке. Почувствуйте мягкость воздуха, нежность ветерка, ощутите спокойствие и безопасность. До вас могут доноситься разные звуки, мысли приходят вам в голову. Просто отметьте их и отпустите, и возвращайтесь к своему дыханию.

Облако может медленно дрейфовать туда, куда вы хотите, оно плывет в ваше будущее. Медленно, по мере того, как вы будете чувствовать себя готовыми, облако останавливается и мягко растворяется, оставляя вас для встречи с вашим будущим профессиональным Я.

Основная часть:

Представьте, как вы входите в кабинет или другое рабочее место в будущем. Ваше будущее Я приветствует вас, а вы оглядываетесь по сторонам. "Каким вам видится окружающее пространство? Какие предметы перед вами? Каким вам видится ваше будущее Я? Как вы выглядите? Как вы изменились? Вы выросли, стали более зрелым? Дайте себе время, чтобы осознать, что вы чувствуете, находясь в этом пространстве. Найдите возможность занять место рядом или напротив своего будущего Я. Почувствуйте опору стула или кресла, на котором вы сидите. Обратите внимание на свет и цвета, которые вас окружают, на звуки и запахи, температуру.

А теперь прислушайтесь к тому, что говорит о вашей профессиональной жизни ваше будущее Я. Есть ли какие-то вопросы, которые вы хотели бы задать своему будущему Я. Спросите и выслушайте ответ. Что ваше будущее Я чувствует по поводу работы? Что доставляет наибольшее удовлетворение? Какие воспоминания вызывают особую гордость? Что утешает больше всего?

Как себя чувствует ваше будущее Я в конце рабочего дня? Послушайте и задайте любые вопросы, которые вас волнуют.

Может, у вашего будущего Я есть вопросы к вам? Что-нибудь, что оно вам хочет сказать, предложить или дать?

Хотя прошло совсем немного времени, но вы можете почувствовать, что вы уже получили то, что хотели от встречи со своим будущим Я. Время, которое вам требовалось провести вместе, почти закончилось, и ваше будущее Я предлагает вам прийти к нему в любой момент, когда вам понадобится. Есть ли что-то в кабинете, что-то в окружающем пространстве или какие-то предметы, которые помогут вам сохранить связь с вашим будущим Я? Вы можете взять их и принести с собой сюда, в ваше настоящее.

Время прощаться. Вы знаете, что еще сможете встретиться со своим будущим Я.

Выход:

После того как вы закроете двери, позвольте вновь мягкому облаку подобрать вас и осторожно понести назад, в настоящее. Медленно вернитесь в комнату, чувствуя, что вы получили то, в чем нуждались. По мере того как я буду считать от 10 до 1, вы будете чувствовать, как к вам постепенно возвращается рабочий настрой и готовность оказаться здесь. (Считайте от десяти до одного, повторяя слова о возвращении рабочего настроя и готовности скоро открыть глаза.) Вернитесь к ощущению себя в настоящем и, когда будете готовы, открывайте глаза.

Обсуждение:

Вы можете задать участникам следующие вопросы. – Как выглядит будущее Я и пространство, в котором оно находится?

– Что оно чувствует?

– Что вы узнали от него? Что вы сможете взять с собой?

– Что вы ощущали, видя себя в будущем?

– Какие перемены вы отметили?

Вариантом этого упражнения может быть предложение встретиться с мудрецом. Это может быть какая-то известная участнику личность или его собственная мудрая часть, его внутренняя мудрость.

Упражнение «Три желания» (И.Г. Малкина-Пых)

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.

2. Выберите одно, наиболее важное для вас.

3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.

4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?

5. Каковы препятствия для ее достижения?

6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Упражнение – 20минут, обсуждение – 3-5 минут на каждого участника.

Графическая методика «Линия жизни» (В.Н. Куницына)

Методика делает акцент на временном аспекте субъективной картины жизни. Суть её в том, что изучаемый отмечает на горизонтальной прямой основные даты своей жизни, отграничивает прошлое, настоящее и будущее.

Инструкция: Начертите горизонтальную линию, которая будет означать Ваш жизненный путь от рождения до смерти. Затем поставьте на ней две точки ("рубежи"), отграничивающие Ваше прошлое от настоящего и настоящее от будущего.

Повторите эту линию с отметками на ней и датируйте рубежи.

Напишите, какие события, причины, факты послужили для определения "Рубежа". Подчеркните главные события.

«История жизненных переживаний личности» (Н.Г. Осухова)

По предложению психолога человек на листе чертит систему координат: на листе бумаги вертикальная линия – положительный-отрицательный полюса переживаний; горизонтальная линия – переживания прошлого-будущего. В ходе беседы на ней отмечаются наиболее важные события жизни в прошлом, настоящем и предполагаемом будущем. Далее отмеченные события соединяются линией.

Во время беседы психолог задает вопросы о наиболее важных событиях, а также о переживаниях человека, которые вызвало каждое из этих событий. Дальнейшая работа проводится на построение позитивного образа будущего. Обсуждение жизненного пути позволяет самому человеку взглянуть на свои проблемы со стороны, принять своё прошлое, осознать уникальность своей жизни, попытаться простроить линию жизни по направлению к будущему.

При анализе необходимо учитывать, что человек называет «переломными событиями жизни», т.е. значимыми событиями, нарушающими преемственность его существования. Как известно, изменения в кризисной ситуации могут носить как позитивный характер личностного роста, так и негативный характер сужения возможностей личностного развития. Переломное значение события разделяет временную ось биографии на время «до» и «после», возникает феномен «неравноправия этапов прошлого», который определяет репертуар выборов в процессе жизнетворчества обращением лишь к недавним событиям.

В одной из вариаций использования графического изображения линии жизни (Е.А. Иванова-Кружкова) предлагается отмечать отрезки жизни, условно соответствующие трем годам, начиная с рождения. Вместо соотнесения с событий к позитивному и негативному полюсу здесь предлагается разукрашивать отмеченные отрезки цветными карандашами. Выбор цвета соответствует отражению основного настроения и эмоций каждого периода. При дальнейшем обсуждении психолог расспрашивает о выборе и значении цвета (особенно темных оттенков), а также интересуется, что помогло пережить тяжелые события, на какие ресурсы опирался человек, и что из этого может пригодиться в будущем.

Использование элементов арт-терапии в построении образа будущего

Вариантами работы по формированию образа будущего являются арт-терапевтические методики. Например, создание триптиха с изображением человеком себя в прошлом, настоящем и будущем. Инструкция может содержать предложение нарисовать отрицательные и положительные моменты своего будущего. Также можно предложить: «Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения, а каждое направление раскрасьте определенным цветом»; «Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда движетесь»; «Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется?» и т.д.

Венгер А.Л. предлагает изображать на одном листе «Прошлое. Настоящее. Будущее», при этом отмечает, что тревожным знаком для психолога является отсутствие в рисунке клиента изображения (в сфере будущего) какой-либо его мечты. Если нет мечты, то нет желаемой цели, и помощь специалиста должна быть направлена на проработку с клиентом того, что ему бы хотелось в целом, к чему тот стремится. Следующим шагом является построение плана действий, который возможен в том случае, если определены желаемые перспективы и цели. «Тогда мы можем уже говорить о планировании – о выстраивании своей сегодняшней жизни не как периода, который надо переждать, а как вполне содержательного периода жизни».

Одним из вариантов использования арт-терапии является задание изобразить символически суть своего жизненного пути (типа экслибриса, оттиска и др.), сформулировать девиз своей жизни. Результаты выполнения заданий в виде рисунков и девизов обсуждаются с их авторами. Это упражнение стимулирует на более ответственное и осознанное отношение к ходу своей жизнедеятельности, а также и стремление дорожить временем жизни.

Упражнение «Осознание жизненных кризисов» (П. Ферручи)

1. Вспомните три кризиса, пережитых вами в жизни (ситуации, которые вызвали у вас сильное переживание). Затем сделайте свободный рисунок каждого из них, выражая чувства, которые вы испытывали во время кризиса, и существо случившегося. Рисуйте свободно, не пытаясь сделать рисунок красивым.

2. Теперь возьмите рисунки, представляющие 3 кризиса, и положите перед собой в соответствии с хронологией событий.

3. Всмотритесь в ваши рисунки, проследите в них непрерывность, если можете ее почувствовать. Вы можете рассматривать кризис как переход между двумя фазами вашего развития. Попытайтесь усмотреть в каждом кризисе новый жизненный импульс, новую черту вашей личности, которая рождается и прокладывает себе путь.

4. Осознайте также, каким образом вы встречали свои кризисы. Пытались ли вы отсрочить или игнорировать их? Усиливали ли возникающую боль, цеплялись ли за старые привычки? Были ли вы мужественны перед лицом кризисов? Переживали ли каждый кризис по-разному?

5. Помните: кризис означает, что существующий порядок рушится, а новый, возможно, более совершенный, занимает своё место. В период между старым и новым порядком возникают временные дезинтеграция и переживания, боль. Но это естественный процесс, т.к. жизнь – это школа, а кризисные ситуации – наиболее важные уроки. Поэтому принятие кризисов есть самый практический способ быть свободным и в трудной ситуации.

Использование метафорических ассоциативных карт для работы по формированию образа будущего.

Одним из современных и эффективных методов работы в диагностической работе, консультировании и коррекционной деятельности психологов являются метафорические ассоциативные карты. Трансформируя через ассоциации свою проблему, человек с помощью специалиста, ищет способы её решения, приходит к пониманию определенных событий в его жизни и выбору оптимальных путей выхода из ситуации. Ассоциативные метафорические карты позволяют аккуратно и бережно прикоснуться к болезненным темам, проработать неприятные моменты и сложные переживания.

В упражнениях на проработку травматических переживаний предлагается выбрать ассоциативную карту, соответствующую самой ситуации. Затем выбрать ряд карт, соотносящихся с тем, что человек чувствовал в тот момент, что ему мешало, а что помогало, и какой урок он извлек из случившегося. Для простраивания образа будущего можно предложить выбрать карты, соответствующие тем «палочкам-выручалочкам», которые помогли преодолеть кризисные ситуации, и обсудить, что из этого арсенала может помочь в будущем преодолевать трудности. Просьба выбрать ассоциативную карту, которая соответствует образу клиента в будущем, заставляет его замыслиться над жизненными перспективами.

Использование метафорических ассоциативных карт для построения образа будущего возможно, как в групповой работе с детьми, так и в индивидуальной проработке с обучающимся, проявляющим суицидальные склонности.

Упражнение «Карта будущего» (И.Г. Малкина-Пых)

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

«Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут».

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?

- Насколько они сочетаются друг с другом?

- Где вас подстерегают опасности?

- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение – 30 минут, обсуждение – 10 минут на каждого участника.

Упражнение «Растущие цели» (И.Г. Малкина-Пых)

Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель, видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2. Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3. Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4. Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение:

- Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?

- Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Подготовка – 5 минут, упражнение – 10 минут, обсуждение – 5-7 минут на каждого участника.

Упражнение «Шаг к цели»

Подростков просят нарисовать горизонтальный отрезок и отметить на нём 11 точек на равном расстоянии друг от друга, обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью. Подросткам предлагается написать рядом с каждой из двух точек несколько слов, которые бы описали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел. После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то насколько они близки к своей цели. Они отмечают соответствующую цифру, потом надо нарисовать от этой точки стрелку к следующей «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели, даже если пока она полностью не достижима, хотя бы этот шаг сделать можно и нужно». Подумайте, что нужно сделать и когда именно вы это сделаете.

По ходу проводится групповое обсуждение.

Упражнение «5 шагов»

Смысл упражнения – повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Игра может проводиться как в круге (для 6 – 12 участников), так и при работе с классом. Среднее время на игру – 30-40 минут. Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие поп росы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем, обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу объединить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

Упражнение «Планирование будущего»

Упражнение способствует осознанному выстраиванию образа своего будущего, конкретизации целей и планов.

Присутствующим предлагается написать приблизительный план своего будущего. При этом рекомендуется для начала выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейную, профессиональную, досуговую.

Инструкция: «В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты».

Обращается внимание на наличие или отсутствие противоречий между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Помогают ли они друг другу, или не оказывают друг на друга никакого негативного влияния? Важно постараться согласовать их.

Далее участникам предлагается оценить свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей и определить пути преодоления этих недостатков.

Далее необходимо отметит все внешние препятствия на пути к обозначенным целям, после чего определить пути преодоления внешних препятствий.

Важно также предложить присутствующим оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

Последним этапом выполнения упражнения является ответ на вопрос: «С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату».

По возможности необходимо провести групповое обсуждение.

Упражнение «Объявления» (И.Г. Малкина-Пых)

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух свои цели, утвердиться в них и принять их как само собой разумеющееся.

«У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз:

- что именно вы ищете,

- каковы ваши конкретные пожелания,

- что вы готовы предложить взамен.

Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удается подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение:

- Легко ли было сформулировать цели, конкретизировать пожелания, и то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение – 30 минут, обсуждение – 3-5 минут на каждого участника.

Игра «Спящий город» (Б.Б. Айсмонтас)

Цель: актуализация особенностей поведения каждого из участников в межличностном взаимодействии с целью учета этих особенностей в совершении жизненного выбора. Первоначально данная игра была разработана для помощи старшеклассникам в более обоснованном выборе профиля дальнейшего профессионального обучения.

Игра может быть проведена как с группой в 12-15 человек, так и с целым классом и рассчитана на учащихся 9-11 классов. Длительность – 1 час.

Оборудование: интерактивная доска, компьютер, ватманы, маркеры.

Ход занятия:

Игровая процедура построена по принципу традиционных деловых игр и включает следующие этапы:

1) Инструкция: «В некотором городе, примерно в таком городе, как наш, некоторые злые силы околдовали всех жителей, превратив их в вялых, почти спящих существ. Чтобы разбудить людей необходимо как-то зажечь в них искру жизни. Для этого нужно предложить жителям простые и понятные, но при этом реалистичные программы улучшения жизни». По условию игры наш класс (или группа) должен в течение урока разработать программы по следующим направлениям:

1 - порядок и спокойствие в городе, снижение числа преступлений и правонарушений (юридические аспекты);

2 - более совершенное управление городом (мэрская власть, управление);

3 - оживление экономической жизни, повышение благосостояния и занятости жителей (экономика в широком смысле);

4 - счастье жителей, помощь в решении семейных, личностных проблем, помощь в поиске смысла жизни (психологические аспекты);

5 - здоровье жителей, профилактика заболеваний, решение экологических проблем (медицина).

Сейчас мы разобьёмся на группы и в соответствии с перечисленными программами попробуем составить программы, чтобы пробудить жителей города.Но при этом мы должны выполнить важно условие: если хотя бы одна из программ вообще никем не будет разрабатываться, то спящие жители даже и слушать нас не захотят, не то, чтобы просыпаться».

2) Ведущий кратко записывает на доске названия программ (порядок, управление, экономика, счастье людей, здоровье). Далее он предлагает поднять руки тем участникам, которые хотели бы поработать над первой программой (порядок), и выписывает количество желающих на доске. После этого – желающих поработать над второй программой и т.д. Если окажется, что для какой-то программы желающих вообще не найдется, то нужно будет напомнить о том, что в этом случае игры не получатся.

3) Далее ведущий рассаживает все команды за отдельные столы и дает следующее задание: «В течение 10-15 минут каждая группа должна на листочке определить 5 основных дел для реализации своей программы. Сначала можно выписать не 5, а больше таких дел, но потом в процессе группового обсуждения необходимо оставить только 5 самых важных направлений работы. При этом все выделенные дела (направления работы) обязательно должны быть реалистичными, т.е. необходимо учитывать реальную ситуацию (примерно такую же, как в вашем городе на данный момент...). Желательно, чтобы предлагаемые программы поменьше напоминали то, что предлагают обычно так называемые экономические и политические лидеры, т.е. постарайтесь предложить более толковые программы... После этого каждая группа должна будет определить, кто из ее участников выступит от имени данной группы (представит разработанную программу) и ответит на вопросы остальных участников игры».

4) Участники приступают к работе. Некоторое время ведущий не вмешивается в обсуждения и лишь отвечает на уточняющие вопросы, а далее все чаще и чаще напоминает участникам об истекающем времени и что в каждой группе должен быть выбран докладчик (или два докладчика), которые представили бы свой проект программы.

5) Наконец, докладчики от каждой группы представляют свои программы и отвечают на вопрос. Чтобы данный этап проходил интереснее, ведущий также должен быть готов задавать вопросы в случаях, если учащиеся вдруг растеряются и перестанут задавать свои вопросы докладчикам. Поэтому ведущему предварительно следует заготовить небольшой перечень острых вопросов для каждой группы. На данном этапе особенно важно поддерживать высокую динамику обсуждения. Опыт проведения данной игры показал, что учащиеся проводят обсуждение достаточно серьезно и заинтересованно. Например, многие программы часто оказывались мало реалистичными из-за «проблем с финансированием» или из-за «слабой подготовки кадров»...

6) При подведении общего итога все участники сами должны определить по каждой группе, насколько предложенные программы были продуманными, реалистичными, интересными и насколько удалось сделать эти программы не противоречащими друг другу... Если большинство программ удовлетворяют этим условиям, то можно сказать, что жители города если и не проснутся окончательно, то хотя бы приоткроют глаза и «потянутся»...

Обсуждение: участники высказываются по кругу «Что понравилось?», «Что узнал(а) нового?», «Что удалось, а что нет?».

**II блок**

**Упражнения, помогающие осознать конечность жизни и бытия, реальность смерти**

Упражнения, приведенные ниже, призваны актуализировать размышления о конечности жизни, её быстротечности, задуматься о ценности проживаемого в настоящее время момента, о важности наслаждаться каждой минутой настоящего. С помощью таких упражнений зарубежные психотерапевты стараются избавить человека от навязчивого страха смерти, приучить думать о ней спокойно, без ужаса и истерики, без паники и парализующих душу фантазий. Ценным является то, что подобные упражнения позволяют продемонстрировать каждому подростку, что лучший способ размышлений о смерти – это серьезное отношение к своей жизни.

При проведении упражнений данного блока важно понимать серьезность темы, быть подготовленным к обсуждению ситуаций утраты и горя. Использование упражнений в индивидуальной или групповой форме – на усмотрение психолога.

Упражнение «Жизнь и смерть»

Участникам раздаются по одной салфетке. Задание: сделать из нее символ жизни. По кругу комментируются работы. Далее, из этой же салфетки сделать символ смерти и прокомментировать. И последнее, опять сделать символ жизни. Почему не получилось? Подвести участников к мысли ценности жизни, что она легко может «превратиться» в смерть, а наоборот – нет!

### Упражнение «Мудрый старец»(Дж. Рейнуотер) или

### «Смысл жизни» (И.Г. Малкиной-Пых)

Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов. Вообразите, что вы находитесь в старом большом доме, где сейчас никто не живет. Пройдите через все комнаты, посмотрите на старую мебель, лампы, картины, интерьер.

Поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдитесь по спальням.

Вы замечаете бархатный занавес, который прикрывает какую-то дверь. Отодвиньте занавес и откройте дверь. За ней вы видите ступени, по которым, судя по пыли, давным-давно никто не ходил. Поднимитесь по ступеням. Вы видите дверь, откройте ее и войдите.

Вы находитесь в заставленной книгами комнате, куда со всех сторон и сверху проникает свет. Вы начинаете читать названия книг и вдруг замечаете, что в одном из углов комнаты сидит старец.

«Я ждал тебя», — говорит он. И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы, которые вы ему зададите.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы.

А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение:

«Мудрый старец» — это, конечно, скрытая мудрость, которая есть в каждом из нас. Многие не решаются это признать и поэтому ищут ее вовне, в других.

Получили ли вы ответ на заданный вопрос? Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение «Взгляд из старости» (Дж. Рейнуотер)

Вообразите, что вы — очень старый человек. Оглянитесь назад, на прожитую жизнь. О какой самой важной вещи вы хотите, чтобы знали ваши друзья, семья и мир после того, как вы уйдете?

Что происходившее с вами было особенно значимым? Запишите ваши ответы.

Упражнение «Понимание целей» (И.Г. Малкина-Пых)

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите вверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите вверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?» Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?

- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной?

- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?

- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение – 15 минут на одного участника, обсуждение – 5–7 минут на каждого участника.

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

Упражнение «Три года» (Дж. Рейнуотер)

Упражнение направлено на осмысление приоритетов жизни и её интенсификацию

1. Упражнению предшествует непродолжительная релаксация.

2. Представьте, что вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время. Какова ваша первая реакция… Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что так мало времени?

3. Вместо того чтобы думать о надвигающейся смерти и негодовать, решите, как вам хочется провести это оставшееся время. Где бы вы хотели его прожить? С кем? Хотите ли вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать?

4. После того, как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните её с той жизнью, которую вы ведете сейчас. В чём сходство, в чем отличие между ними? Есть ли в воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в вашу нынешнюю реальную жизнь?

5. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о вашей смерти через три года – это только игра воображения. Отбросьте эти мысли. Но сохраните то, что вам хочется, что подходит вам. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение «Семь дней»

Упражнение проводится аналогично упражнению «Три года» (Дж. Рейнуотер), только отведенное время не три года, а семь дней, и задача человека определить, чем он будет заниматься (что и как делать, с кем встречаться и зачем и т. д.) в каждый из этих дней и в какой последовательности.

«Продумайте ваш план и запишите его. Постарайтесь всерьез проиграть предложенную ситуацию. А затем спросите себя:

а) почему я выбрал именно эти действия, а не другие?

б) что мешает мне жить в соответствии с этими намерениями уже сегодня, ведь на самом деле передо мной не неделя, а долгие десятилетия жизни?»

Смысл подобных упражнений прост: мы ставим самих себя в ситуацию «перед лицом смерти», а реально оказываемся лицом к лицу со своей жизнью. Размышления о смерти помогают осознать, что мы действительно думаем о жизни и о своих возможностях, как мы представляем себя как личность.

**III блок**

**Упражнения, помогающие противостоять манипуляциям**

Для того чтобы ребенок мог понимать стратегии возможной манипуляции с ним (в виртуальном и реальном пространстве), распознавать внешнее давление, критично взвешивать предложения окружающих (в том числе в интернет-сообществах), принимать ответственное решение, научиться технике уверенного отказа, применяются соответствующие упражнения, помогающие выработать необходимые навыки. Так как стратегии отказа от неприемлемых предложений схожи, то можно использовать в работе с подростками упражнения, направленные на умение говорить «нет» в ситуациях склонения к употреблению алкоголя или наркотического вещества. В рефлексии упражнений можно затронуть тему манипуляций и давления в виртуальном пространстве, провести параллель с непринятием предложения в реальной жизни и отказом модератору интернет-сообщества, или друзьям в социальных сетях.

Данный блок упражнений эффективно применять непосредственно в рамках работы с проблемой увлечения несовершеннолетними виртуальными «группами смерти».

Упражнение «Да и нет»

С помощью этого упражнения подростки могут проследить разнообразные варианты давления со стороны оппонента, понять свои реакции, прочувствовать оптимальный способ сопротивления и т.п. Упражнение проводится в свободном движении, можно под ритмичную музыку.

Инструкция: «Объединитесь в пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Говорить можно только эти слова. Один из вас начинает игру, произнеся слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит «да», может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает «нет», и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но вы можете произносить его по-разному, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор».

Обсуждение: Как вы сейчас себя чувствуете? Как вам удобнее спорить – произнося слово «да» или произнося слово «нет»? Громко или тихо вы говорили? Сложнее говорить «нет» под натиском или в ответ на уговоры?

Упражнение «Марионетка»

Данное упражнение направлено на осознание подростками манипуляции и на понимание своих ощущений от бездумного подчинения. Следует подвести детей к мысли о том, что все мы подвергаемся давлению социума (семьи, близких, учителей), требованиям закона или правил общества, однако существуют люди-манипуляторы, которые в обход здравому смыслу и нашей критичности нас заставляют принимать неверные решения, заставляют полностью подчиняться их воле, причем делают это разными способами.

Далее детям сообщается, что сейчас им предлагается почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие.

Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника – марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль «куклы», не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли «куклы»?

- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?

- Хотелось ли что-то сделать самому?

Упражнение «Машинки»

Упражнение направлено на понимание своих ощущений в ситуации бездумного подчинения и невозможности самостоятельного выбора. Как и в упражнении «Марионетка», для детей необходимо развести понятие «осознанное подчинение требованиям закона и правил общественной жизни» и «слепое подчинение воли манипулятора», т.е. человека, который использует других в своих корыстных целях.

Участникам объясняется, что с помощью следующей игры присутствующие попробуют узнать, как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие.

Описание. Участники делятся на две подгруппы – водители и машинки. У «машинок» закрыты глаза. Водители управляют машинками (2 мин.):

- руки на плечах «машинок» – едем,

- убрали руку с левого плеча – поворот направо,

- убрали руку с правого плеча – поворот налево (поворот делается в ту сторону, на каком плече осталась рука).

- убираем обе руки с плеч – стоп.

- легонько похлопать по спине – срабатывает сигнал.

Затем «водители» и «машинки» меняются ролями.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали, когда были «машинками»?

- Как вы себя чувствовали, когда были «водителями»?

- Понравилось ли вам нести ответственность за ситуацию?

- Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

Вывод*:* когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой, это неприятно.

Упражнение «Тосты»

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

- Что внутри вас помогало вам отказаться?

Цель упражнения: позволить в игровой форме исследовать ситуацию "соблазнения". Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Упражнение «Отказ»

Цель: отработка навыков отказа, овладение навыками уверенного поведения, выбор наиболее эффективных стратегий отказа и аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группа делится на 3-4 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи,

-одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит купить наркотик.

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Обсуждение:

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?

- Какой вариант отказа оказался более эффективным?

- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

**IV блок**

**Упражнения на осознание себя, принятия себя, самоидентификацию, повышение уровня субъектности личности на жизненном пути**

Для проработки можно использовать упражнения, помогающие осознать своё Я, понять сильные и слабые качества собственной личности, укрепить самооценку, задуматься о многогранности и разносторонней направленности своего Я, принятия себя и стремление к самосовершенствованию.

Упражнение «Четыре квадрата»

Благодаря этому упражнению подростки могут проанализировать свои личностные особенности, сделать шаг на пути формирования положительного отношения к себе и принятия себя. Кроме того, оно способствует развитию и поддержанию толерантных отношений с окружающими. Можно проводить как в индивидуальной, так и групповой форме.

Участника дается инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, тренер предлагает «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваши качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете не­гативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3, тренер предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Такой человек в штыки воспринимает любые слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает. Даже то, что вы «белый и пушистый», дико раздражает. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего недруга) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться. А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения неприятеля. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я»».

Иногда участники испытывают затруднения при переформулировании своих качеств. Нужно предоставить им возможность обратиться за помощью к тренеру или к группе в целом (в этом случае процесс может стать увлекательной тренировкой для всей группы). Обсуждение может касаться того, какие качества было труднее анализировать и переформулировать, положительные или отрицательные, в каких ситуациях может пригодиться этот навык.

Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет. Каждый сам выбирает, как относиться к себе. Если видеть только квадраты 3 и 4 (негатив), то человек будет себя презирать, ругать, ненавидеть. Если вы стараетесь увидеть квадраты 1 и 2 (позитив), то вы будете уважать, ценить и принимать себя. А от того, как вы к себе относитесь, зависит, как вас воспринимают окружающие, и какими видите их вы.

Упражнения на развитие компетентности во времени жизни (Хомик В.С.)

Психотерапия, ориентированная на будущее (ПОРБ) автора Фредерика Мелджеса основана на повторном решении бывших жизненных задач с позиций нынешнего состояния личности - субъекта жизни. В ПОРБ человеку помогают структурировать образ Я-будушего. Используется приём, который называется самофутурирование– яркое зрительное представление будущих событий.

Самофутурирование сводится к перенесению воображаемого будущего в психологическое настоящее. В соответствии с этим производится планирование предполагаемых поступков, репетиция будущего поведения на пути к поставленной цели. Психолог облегчает обратную связь, побуждает человека анализировать недавние жизненные события, чтобы тот осознавал, в какой мере они приближают его к целям.

Также в рамках ПОРБ Мелджес предлагает ролевую игру времен*,* когда клиент входит последовательно в образы Я-будущий, Я-настоящий, Я-прошлый и создает диалог между этими разными модусами Я. Игра производится в воображении человека, который должен закрыть глаза и брать на себя попеременно роль разных Я. Для усиления эффекта клиент «усаживает» в пустое кресло напротив себя своё Я-актуальное, с которым ведет диалог с позиции Я-будущее.

«Повелитель времени» (Н.Н. Толстых)

Занятие направлено на прояснение жизненных планов и формирование у старшеклассников представления о собственном будущем.

Процедура занятия «Повелитель времени»:

1. Упражнения на установление контакта. Беседа о важности целей жизни.

2. Работа с группой по определению жизненных целей участников тренинга. Для этого каждый участник должен:

- составить сценарий фильма о своем будущем;

- нарисовать на бумаге свой портрет в будущем, каким человек хочет стать. Можно рисовать символически;

- выполнить упражнения на самосознание, отвечая вслух на вопросы: что и почему делает меня счастливым, что я люблю делать больше всего;

- участвовать в групповой дискуссии по высказываниям участников.

3. Лекция психолога о резервах психики, о том, что человек может многого добиться, если станет хозяином своей судьбы.

4. Психолог с группой составляют список из 12 характеристик неудачника и 12 характеристик удачливого человека-победителя в жизни.

5. Каждый участник из полученных 24 высказываний выбирает подходящие к его характеру черты, анализирует, из какого списка попало больше черт.

6.Психолог проводит упражнения на самокоррекцию.

7. Все вновь обращаются к сценарию фильма о своей жизни. Описывают его персонажей, дискутируют по содержанию сценариев.

Упражнение "Круг субличностей" (Дж. Рейнуотер)

Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса. В системе Роберто Ассаджиоли внутренние голоса были названы субличностями. Их количество и особенности могут быть разными у разных людей. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Учитель, Ученик, Пациент, Врач, Потребитель, Антрепренер, «Собака-сверху», «Собака-снизу», «Обвинитель», «Злобный демон», Критик, Саботажник, Жертва и т.д. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности. Сила каждого желания и соответствующей ему субличности может зависеть от ситуации, в которой впервые возникло это желание.

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству»!

Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, я приведу наиболее часто встречающиеся желания:

– не болеть,

– быть хорошим родителем,

– иметь много денег,

– закончить учебу,

– достигнуть успеха в работе/бизнесе,

– любить,

– быть любимым,

– получить хорошее образование.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список вашихсобственных (!) желаний.

3. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее: «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «Я». А в самом кольце разместите те пять-шесть субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте пастелью или цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Мать-Земля, Герой-Любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей И Гончих, Девушка Из Провинции, Лесной Эльф, Мисс Божество и т.д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл, названия.

7. Теперь раскрасьте свое "Я".

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа

- хорошая обстановка в стране

- общественное признание

- материальный достаток

- любовь

- семья

- удовольствия, развлечения

- самосовершенствование

- свобода

- справедливость

- доброта

- честность

- искренность

- вера

- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Камешки дружбы» (С. Керрел)

Цели: Обсуждение опыта пребывания в позитивной и негативной группах; рассмотрение общих возможностей группы в сравнении с возможностями одного человека.

Материалы: банка или любая емкость; камешек или бусинка для каждого участника, шарики с отверстиями (они не должны быть совсем легкими); нить, леска, если вы хотите сделать ожерелье, краски и кисти, если вы хотите рисовать на камнях; клеенка, чтобы постелить ее под банку с водой; доска или планшет.

Ведущий ставит емкость с водой в центр группового круга.

Участникам сообщается, что сегодня им предстоит рассмотреть проблему групп и членства в группах, а также обсудить дружбу в этих группах.

Затем участникам предлагается составить список позитивных и негативных групп. Ведущий пишет задание на доске; в случае если подростки недостаточно зрелые, им может потребоваться ваша помощь. Ниже приводится памятка для ведущего.

|  |  |
| --- | --- |
| **Позитивная группа** | **Негативная группа** |
| Позволяет быть самим собой | Настаивает на том, чтобы ты мыслил, чувствовал и вёл себя так, как предписывает группа |
| Позволяет тебе быть несогласным | Не позволяет иметь другую точку зрения |
| Приветствует индивидуальность | Настаивает на приверженности мнению большинства |
| Оказывает поддержку, когда у тебя проблемы | Заботится только о групповом распорядке (не приветствуется откровенность и личные переживания, т.е. твои проблемы ничего не значат) |
| Позволяет уйти, когда ты этого хочешь | Не позволяет тебе уйти |
| Не требует от тебя преданности | Может потребовать доказательства верности, настаивая на участии членов в нечестных, подлых, криминальных или агрессивных действиях |

Затем участникам предлагается определить позитивные и негативные группы, в которых они состоят или состояли. Это может быть семья, лагерь, кружок, спортивная команда, молодежная банда, интернет-сообщество и т. п. Обсуждение идёт по кругу, взрослый подчёркивает, что участие именно в этой (тренинговой) группе может оказаться хорошим опытом.

Передавая корзину с камешками по кругу, предлагается каждому участнику выбрать себе камень. «Выберите себе камень, который вам больше всего нравиться, который больше всего вам напоминает себя, привлекает внимание, и стимулирует воображение».

Одному из участников предлагается бросить свой камень в воду (камень остается в воде), получается небольшой всплеск. Затем ещё кто-то бросает (также немного брызг). Далее ведущий собирает все камешки, включая те, которые были в воде, и бросает сразу все камни в ёмкость с водой. Получается большой всплеск и много брызг, некоторые участники могут намокнуть. То есть, происходит демонстрация возможности целой группы в сравнении с возможностями одного человека.

Затем идет обсуждение и обмен мнениями, о чем это может сказать. Ведущий подводит к мысли о том, что вместе – мы сила, что один в поле не воин, что каждый из присутствующих может положиться на группу, ведь она как раз позитивная (в свете перечисленных выше признаков), что дружеские отношения укрепляют человека и т.п.

«Кто желает ещё выговориться? У кого какие мысли о дружбе появились? Какими ценностями должен обладать друг? А сами вы всегда придерживаетесь этих ценностей? Что вам мешает?».

Завершить занятие можно тем, что группа делает ожерелья из камешков или рисует на них (в зависимости от материала), желательно это делать под песни о дружбе. Например, дается следующая инструкция:

«А теперь я хочу вас попросить разукрасить ваши камушки, подписать, нарисовать что-либо на них, но так, чтобы было понятно, что это ваш камень. Дома подержите эти камни в своей комнате, чтобы они пропитались вашими мыслями, чувствами, вашим отношением к жизни, а когда вам будет тяжело, вы подержите камень дружбы в руках, вспомните нас, и он обязательно вам поможет».

Грани моего Я /Ролевая карта (А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская)

Содержание: участникам группы предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в различных ролях и личностных проявлениях. Можно предоставить им полную свободу выбора, хотя в некоторых случаях можно попросить их принести фотографии, отражающие как положительные, так и отрицательные (с их точки зрения либо с точки зрения окружающих) проявления их личности, либо любимые и нелюбимые роли.

Во время занятия происходит представление и обсуждение снимков. Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, их размещения в альбоме и т.д.

Упражнение «Поделись со мной»

Упражнение предназначено для эмпатийной диагностики личностных качеств и расширения репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

• нежность,

• умение сочувствовать,

• умение создавать хорошее настроение,

• эмоциональность,

• доброжелательность,

• интеллект,

• организаторские способности,

• твердость характера,

• решительность,

• креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество.

Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого, какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится – 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

**Перечень документации, предоставляемой в ДРУМЦ ПС СО  
по случаю суицида**

1. Городскими и районными отделами образования.

1. Информация по делу гибели учащегося
2. Приказ о назначении комиссии по расследованию причин суицида.
3. План (городских, районных) мероприятий по профилактике суицидального поведения учащегося.

2. Администрацией учреждений образования.

1. Докладная записка директора (завуча по ВР).
2. Приказ о создании комиссии по расследованию причин случившегося.
3. Акт служебного расследования по факту самоубийства.
4. Постановление по факту суицида.

2.5. Мероприятия по профилактике суицидального поведения (выписка из годового плана учреждения).

2.6. Протоколы педагогических составов и Советов Профилактики по проблеме.

3. Психологам.

1. Индивидуальная карточка психолого-педагогического сопровождения обучающегося.
2. Результаты диагностической и коррекционно-развивающейся работы с ребенком.
3. Просветительские мероприятия, проводимые с классом (группой).
4. Схема организации профилактики суицидального поведения (в учебном заведении).
5. Мероприятия по предупреждению самоубийства (выписка из годового плана).
6. Информация о наличии ТД (телефон доверия), ПД (почты доверия) информационного уголка.

4. Классным руководителям.

1. Докладная записка.
2. Перечень мероприятий, проводимых с классом и индивидуальные занятия (пед. диагностика и предупреждения суицидальных тенденций).
3. Сведения о семье (отразить состав семьи):

- статус ребенка в семье;

- кто занимался воспитанием;

- семейные конфликты.

4.4. Характеристика на обучающегося (раскрыть особенности межличностных взаимоотношений с одноклассниками и взрослыми).

- статус ребенка в коллективе;

- участие во внеклассных и внешкольных мероприятиях;

- состоял ли ребенок на внутри- и внешкольном учете;

- интерес к учебе, посещение занятий.

* 1. Табель успеваемости.
  2. Выписка из плана воспитательной работы (мероприятия по профилактике суицида).

При разработке рекомендаций была использована следующая литература:

1. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

3. Шнейдман Э. Душа самоубийцы. Монография, Москва, издательство "Смысл", 2001. –132 с.

4. Шелехов И.Л, Каштанова Т.В., Корнетов А.Н., Толстолес Е.С. Суицидология: учебное пособие / И.Л.Шелехов, Т.В.Каштанова, А.Н.Корнетов, Е.С.Толстолес – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2011. – 203 с.

5.Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 288 с.

6. Логинова Н.А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие. - Алматы: Казак университетi, 2001. – 172с.

7. Иванова-Кружкова Е.А. Проективные методики: "Линия жизни", "Прошлое. Настоящее. Будущее", "Изобразите гнев". Электронный ресурс: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2011/12/25/proektivnye-metodiki-liniya-zhizni-proshloe>

8.Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.– М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

9.ДжанеттРейнуотер. ЭТО В ВАШИХ СИЛАХ. Как стать собственным психотерапевтом. Москва, "Прогресс", 1992. – 240 с.

10.Хомик B.C. Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего личности//Время деятельности личности. Черновцы: ЧГУ, 1991. С. 63-66

11.Толстых Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени//Актуальные методы в работе школьного психолога. М.: АПП СССР, 1991. С. 62-73.

12. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-ерапия детей и подростков.2-е стереотип, изд. – М.: «Когито-Цеитр», 2014. – 197 с.

13.Керрел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002. – 224с.