

Муниципальное учреждение
Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи
«Стимул» Тутаевского муниципального района

«УТВЕРЖДЕНО»

Протоколом пед. совета

МУ Центр «Стимул»

№ 13/02-04 от 26.12. 2022 г.



Директор МУ Центр «Стимул»
Шпейнова Н.Н.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

«В поисках счастья»



Составитель: Петрова Светлана Александровна

Объект: подростки 12-17 лет

Объём программы: 5 часов

Форма работы: индивидуальная и подгрупповая (4-6 человек)

г. Тутаев

2024

Аутоагрессивное и суицидальное поведение в подростково-юношеской среде, к сожалению, становится частым явлением. Вследствие чего профилактика данных форм поведения становится особо актуальной, в том числе и ввиду превентивной меры предупреждения вовлечения в различные формы отклоняющегося поведения.

Программа «В поисках счастья» предназначена для ранней профилактики аутоагрессивного и суицидального поведения среди несовершеннолетних, имеющих нарушения в эмоциональном компоненте психологического благополучия и сниженные адаптационные возможности вследствие низкой жизнестойкости.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психолого-педагогического обследования. Проектируемым результатом реализации программы является повышение уровня психологического благополучия, овладение позитивными стратегиями совладания с эмоциями. Реализация программы способствует развитию навыков рефлексии, развитию мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, навыков управления собственными переживаниями.

Может быть использована педагогами-психологами, социальными педагогами.

Пояснительная записка

Аутодеструктивное поведение неразрывно связано с разными способами саморазрушения: от высокорискованных действий, нацеленных на поиск новых ощущений, до самоповреждений и суицидальных актов. Следствием этого поведения является ущерб (прямой или косвенный) собственному соматическому и психическому здоровью человека.

Аутодеструктивное поведение может скрывать под собой способ саморегуляции: действия в рамках такого поведения позволяют снять эмоциональное напряжение, восстановить чувство самоконтроля, избежать трудно переносимые эмоции; либо использоваться как способ межличностной регуляции: коммуникации, установления близких отношений, окружающих и привлечения к себе внимания.

Одним из ключевых психологических механизмов формирования аутодеструктивного поведения является эмоциональная дисрегуляция – нарушение нормальной регуляции эмоций. Преобладание негативных эмоциональных переживаний, импульсивность, эмоциональная опустошённость – признаки нарушения эмоциональной регуляции. Способы регуляции дезадаптивны, что ещё более усиливает дезадаптивное поведение.

В тоже время существуют и другие факторы возникновения аутодеструктивного поведения, обоснованные возрастными особенностями подросткового и юношеского возраста, такие как негативное отношение к собственному телу, ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа; социальными факторами: буллинг (кибербуллинг), насилие, которому подвергался и/или подвергается обучающийся в семье.

Согласно социологической теории Э. Дюркгейма суицидальные мысли появляются прежде всего в результате разрыва интерперсональных связей личности, отчуждения индивида от той социальной группы, к которой он принадлежит. Адлер утверждал, что в кризисной ситуации утрачивается

чувство общности; между человеком и окружающими устанавливается «дистанция», оправдывающая непереносимость трудностей.

Карен Хорни указывает на то, что кроме тревожности, в невротической ситуации человек чувствует одиночество, беспомощность, зависимость и враждебность. То есть в случае конфликта последующее ощущение чувства неполноценности, несоответствия образа идеального Я или социальным стандартам – это может стать основой аутоагрессивного или суицидального поведения.

Роль тревоги и других эмоциональных переживаний подчёркивалась и представителями гуманистического направления. Карл Роджерс полагал, что при утрате веры в себя, появляется ненависть и презрение к жизни, а усиление «Я» формируется во взаимодействии со средой и другими людьми.

Э. Шнейдман подчеркивал значимость понимания душевной боли, возникающей из-за фрустрации таких потребностей человека, как потребность в принадлежности, достижении, автономии, воспитании и понимании.

Таким образом, мотивом суицидального поведения становится желание избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной), которое проявляется в суицидальных мыслях и намерениях. Мотивами аутоагрессивного поведения являются потребность восстановить контроль над эмоциями; расслабиться; наказать себя; преодолеть эмоциональную боль.

Наиболее уязвимым к суицидальному поведению является юношеский возраст в силу высоких требований к адаптационным механизмам личности, предъявляемым в этом возрасте.

Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом возрастного кризиса почти у четверти здоровых подростков. Для подросткового возраста характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критики, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. В

тоже время возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

Таким образом, такие факторы как повышенная напряжённость потребностей, стремление к эмоциональной близости, низкая способность к формированию психологических защитных механизмов, неумение ослабить фрустрацию, чувство вины и низкая самооценка, импульсивность, затруднение в перестройке ценностных ориентаций – будут снижать устойчивость личности к травматическому воздействию, что усилит риск аутоагрессивного или суицидального поведения.

В формулировке риска важно выделить значимость ресурсов. Ресурсы – это те «сильные стороны» подростка, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность позитивно преодолеть кризис. При этом важно является ли этот ресурс доступным, временно недоступным или безнадежно утраченным. К внутренним ресурсам относятся: инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем. Значимые другие, учебная деятельность – это внешние ресурсы, которые являются более доступными. Но подросток самостоятельно зачастую не способен в кризисных ситуациях оценить эти ресурсы, схватиться за них и использовать. При не обращении к ресурсам в силу их недостаточности для удовлетворения потребности, который присвоена высокая ценность, возникает невозможность позитивного мышления, а следовательно – депрессивные настроения.

Таким образом, поведение подростка будут определять собственные представления об окружающей среде и о себе в зависимости от предшествующего опыта и личностных особенностей, становясь частью жизненного стиля исходя из собственной Я-концепции (убеждения о том, кто я такой), Я-идеального (убеждения, каким я должен быть), образа мира и личного этического кодекса.

В профилактической программе «В поисках счастья» важная роль отводится: повышению потенциала способов мышления и поведения,

приносящих удовольствие через осознание своих ресурсов, дающих ощущение успешности, благополучия, способности разрешать противоречия, что в свою очередь определяет психологическое благополучие; развитию адаптированности, саморегуляции, устойчивости, как важных факторов жизнестойкости.

Цель программы – повышение психологического благополучия, жизнестойкости и гармонизация стратегий регуляции эмоций.

Задачи:

1. способствовать повышению уровня самопринятия и самопознанию через активизацию личностных ресурсов;
2. развивать чувство автономии и самостоятельности;
3. развивать стрессоустойчивость и совершенствовать навыки саморегуляции;
4. развивать ценностно-смысловую сферу и ценностное самоопределение обучающихся;
5. овладеть способами управления самим собой и окружающей действительностью;
6. расширить поведенческий репертуар в сложных жизненных ситуациях.

Программа реализуется с обучающимися с выявленными нарушениями в эмоционально-волевой сфере и сниженными адаптационными возможностями по результатам диагностического обследования по запросу родителей, обратившихся за консультативной помощью в решении проблем ребёнка.

Целевая аудитория – несовершеннолетние с 12 до 17 лет, со сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями и имеющие проявления аутоагрессивного поведения.

Реализация программы осуществляется в виде индивидуальных или подгрупповых занятий продолжительностью 1 час 1 раз в неделю.

Методы и приёмы: психогимнастические упражнения; элементы песочной терапии; телесно-ориентированные упражнения; приёмы

саморегуляции; ролевая игра; групповая работа; индивидуальная и групповая рефлексия; арт-терапевтические техники; визуализация; психотерапевтические этюды; музыкотерапия. Программа включает в себя терапевтические сказки (метафору) с целью формирования механизма самопомощи» и осознания возможности выхода из любой трудной ситуации. Арт-терапевтические элементы создают условия для развития чувства собственной значимости, формирования положительного образа «Я» и самооценки. Работа с кинетическим песком позволяет отреагировать негативные эмоции, что снижает психоэмоциональное напряжение. Использование метафорических ассоциативных карт (МАК-карты) способствует осознанности чувств и переживаний.

Техническое и методическое обеспечение программы

Требования к материально-технической оснащенности имеют типовой характер: кабинет, оборудованный для групповой формы работы, комплекс технических средств: компьютер (с доступом к системе Интернет, электронным библиотекам/ресурсам, содержащим психолого-педагогические программы и технологии), принтер, сканер, аудио-, видеовоспроизводящая аппаратура, канцелярские принадлежности.

Методическое оснащение программы подразумевает бланки для упражнений, МАК-карты, кинетический песок, световые столы.

Ожидаемые результаты реализации программы

Итогом профилактических занятий становится повторная диагностика для отслеживания динамики и оценки эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты после реализации программы:

- 1) повышение уровня психологического благополучия;
- 2) повышение жизнестойкости;
- 3) овладение позитивными стратегиями совладания с эмоциями;
- 4) развитие навыков рефлексии;
- 5) развитие навыков саморегуляции;
- 6) развитие мотивации подростков к самопознанию и саморазвитию.

Сведения об апробации

Программа была апробирована на базе МУ Центр «Стимул» в период с января 2024 г. по апрель 2024 г. В реализации программы принимало участие 12 подростков. По результатам первичного психолого-педагогического обследования у каждого было выявлено снижение эмоциональных и адаптационных возможностей, низкий уровень жизнестойкости. Все они посетили 5 занятий, направленных на снижение суицидального риска и повышение психологического благополучия, развитие жизнестойкости.

По окончании занятий была проведена повторная диагностика, которая показала, что программа даёт положительную динамику.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы была проведена повторная диагностика адаптационных способностей, особенностей эмоционального реагирования и жизнестойкости:

- 1. Опросник проявлений психологического благополучия (ППБП)** для подростков В.И. Моросановой, И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фоминой (русскоязычная адаптация 2018 года).
- 2. Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ)**
Е.И. Рассказовой, А.Б. Леоновой, И.В. Плужникова.
- 3. Тест жизнестойкости Мадди**

Для определения наличия особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей у обучающихся оценивали четыре показателя:

1. Суммарная шкала методики ППБП «Психологическое благополучие»
2. Суммарный показатель шкал блока негативных стратегий методики
3. Показатель шкал блока позитивных стратегий методики ОКРЭ
4. Показатель уровня жизнестойкости

Количественные результаты реализации программы

По результатам повторной диагностики у 43% подростков выявлено повышение уровня психологического благополучия, у 83% - отмечается

повышение уровня позитивных стратегий в процессе переживаний, 75% продемонстрировали положительную динамику оценки уровня негативных стратегий в процессе переживаний, у 92% - повышение баллов по шкале жизнестойкости, особая динамика наблюдается по шкале «контроль».

Качественные результаты

По итогам реализации программы наблюдается снижение негативного отношения к себе и сверстникам, повысился уровень самооценки, снижение тревожности, выраженный настрой на использование методов позитивного мышления. Положительная динамика во взаимодействии с окружающими по наблюдениям родителей.

Таким образом, результатом реализации программы стало повышение эмоциональных и адаптационных возможностей у детей 12 – 17 лет.

Тематическое планирование занятий

№	Название	Цель	Содержание
1.	Истории о чувствах	исследовать жизненный стиль через самопознание	-Температура самооценки -Упражнение «Линия жизни» -Сказка «Ручейки» -Упражнение «Айсберг» -Упражнение «Я – такое дерево» (МАК «Дерево») -Работа на световом столе «Источники силы дерева» -Обсуждение «Чем я могу себе помочь, когда я себя так чувствую (с отсылкой на упражнение айсберг)
2.	Я себя знаю	развитие потребности обрести смысл жизни через	-Упражнение «Если бы я был ...» -Упражнение «Баланс реальный и желаемый»

		осознание своих потребностей и позитивных способов их достижения	-Тест предельных смыслов «Правда это то, что я хочу?» -Арт-терапевтическое упражнение «Путешествие героя» -Обсуждение. Какие способы справляться с трудностями я не использую. -Упражнение «Подходящий зонтик»
3.	Береги свою жизнь	Коррекция иррациональных установок, развитие навыков «заботы о себе» и управления стрессом в различных трудных жизненных ситуациях	-Анализ карточек «Жизнь – это...» -Упражнение «Капля» -Упражнение «Три кита» (МАК «Калейдоскоп ресурсов») -Игра «Мишка в домике» -Визуализация «Цветок» -Арт-терапевтическое упражнение «Выход есть всегда» -Рефлексия. Упражнение «Автобусная остановка» (начать, продолжить, прекратить)
4.	Я дарю себе крылья	перераспределить ответственность за прошлые несчастья между собой и обстоятельствами жизни и взять на	-Упражнение «Мои успехи и мои неудачи» -Упражнение «Эксперимент» -Упражнение «Дотянуться до ...» -Психологическая игра «Дорога к...» -Упражнение «Карта будущего»

		себя самого ответственность за сегодняшнюю жизнь и своё собственное будущее	-Просмотр видеоролика «Лола» -Рефлексия. Послания «Энергия жизненных сил» Домашнее задание Упражнение «20 горошин»
5.	Счастье сейчас и всегда	осмысление общечеловеческой ценности «счастье» и формирование представления о ней на личном уровне	-Упражнение «Незаконченные предложения» -Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» -Визуализация «Самого себя любить» -Упражнение «Моё тотемное животное» -Работа с кинетическим песком «Поляна для животного» -Сказка «Письмо счастья» -Рефлексия «Моё богатство»
	ИТОГО		5 часов

Содержание занятий

Занятие 1. «Истории о чувствах»

1. Упражнение «Температура самооценки»

Цель: оценка позитивных и негативных установок.

Ведущий: Прочитайте утверждения о любви к себе и отметьте, насколько они соответствуют тому, что вы чувствуете.

- 1 = вообще нет
- 2 = скорее нет, чем да
- 3 = есть немного
- 4 = в целом да
- 5 = да, так и есть

Я горжусь собой.

Я доволен собой.

Я считаю себя ценным.

Я считаю, что у меня много достоинств.

Я принимаю свои недостатки.

Я признаю, что во мне есть как достоинства, так и недостатки.

Я проявляю доброту к себе, даже если не все идет по плану.

Я знаю, что я достаточно хороший.

Я чувствую, что меня любят.

Я признаю, что иногда совершаю ошибки, и могу попросить прощения за них.

Я хвалю себя.

Я понимаю, что не могу нравиться всем, как и все не могут нравиться мне.

Я не боюсь потерпеть неудачу, даже если это больно.

Обсуждение негативных установок и чувств участников с обязательной фиксацией на тех, установках, которые отмечены положительно, выясняя в чём это проявляется.

2. Упражнение «Линия жизни»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: оценка и анализ своего жизненного опыта, исследование жизненного стиля.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка или карандаш.

Ведущий: «Предлагаю сейчас вам взять лист бумаги и карандаш или ручку

и начертить на листе бумаги отрезок, и представить, что это ваша линия жизни, на которой необходимо отметить важные события, которые вы можете вспомнить от рождения до настоящего времени».

Далее ведущий предлагает обратить внимание на то, какие события были зафиксированы: только хорошие, позитивные или разные. Если у участников группы зафиксированы только позитивные (негативные) события, то ведущий предлагает вспомнить, что было сложного (лёгкого) в жизни, и сразу зафиксировать для себя, как удавалось преодолевать эти сложности (можно прописывать это на листе ниже линии).

Ведущий: «В нашей жизни всегда есть моменты, которые нельзя отнести к позитивным, но они являются важной составляющей вашего жизненного пути».

Далее ведущий предлагает совместно обсудить, как негативные ситуации влияли на жизнь участников, как им удавалось справляться с ними, а если не удавалось, что могло бы помочь с ними справиться, какие выводы они делали по итогу и в процессе обсуждения случаев (желающие могут рассказать случаи, либо ведущий может предложить смоделированные ситуации), группа совместно обсуждает, что может помогать справляться со сложными ситуациями, анализировать важность полученного опыта, который может быть очень полезен в будущем при столкновении с трудностями.

3. Погружение. Сказка «Ручейки»

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Ведущий зачитывает сказку:

«Однажды на свет из-под земли пробились два родниковых ключа. Они увидели солнце и небо, услышали пение птиц и радостно забурлили.

- Хорошо-то как! – воскликнул один из них, которого звали Хрусталик. – Так и хочется поскорее побежать, мир посмотреть и себя показать.

- Куда это побежать? – спросил у него второй ручеек, которого звали Холодок.
– А если ты попадешь в яму и не сможешь из неё, выбраться? А если

запутаешься в густых зарослях и не пройдешь сквозь них? Нет уж, в этом деле не спешка нужна, а осторожность.

- Вот и осторожничай себе! – воскликнул Хрусталик. – А я считаю, что нет ничего более глупого, чем бояться заранее, поэтому я побегу. Пока! – И он, звеня, сбежал с горки прямо в пшеничное поле.

- Безрассудный какой, – проворчал Холодок вслед Хрусталику. – Нет уж, я сначала выберу направление своего пути, посмотрю, не опасно ли там, и только потом сдвинусь с места.

И он огляделся по сторонам: впереди колосилось пшеничное поле, позади шумел густой лес, справа бежала тонкая тропинка, а слева, в некотором отдалении, стояли жилые дома.

- Неудачные все места, – пробормотал себе под нос Холодок, – в поле я могу затеряться, из леса не выбраться, на тропинке меня могут затоптать, а среди домов даже не заметят – у них и так много воды.

И, вздохнув с облегчением, он решил: «Останусь здесь, в самом безопасном месте».

А пока Холодок оглядывался по сторонам, Хрусталик весело бежал по полю и знакомился со встречными колосками, цветами и травинками. Птицы, ужи и полевые мышки утоляли у него свою жажду и рассказывали последние новости.

Однажды ручеек узнал, что в соседние дома плохо поступает вода и людям ее очень не хватает.

- «Побегу туда и напою их», – подумал Хрусталик и устремился в дорогу.

Но не успел он пробежать и половину пути, как угодил в широкий и глубокий котлован, вырытый для постройки нового дома.

- «Говорил же мне Холодок не спешить и смотреть по сторонам, – вспомнил вдруг Хрусталик слова друга, лежа на дне, – попробуй теперь отсюда выбраться».

И он так загрустил, что незаметно для себя уснул. А, как известно, во сне мы все растем. Так и Хрусталик с каждой минутой становился все больше и

больше, а когда проснулся, с удивлением заметил, что стал совсем не похож на тот ручеек, который бежал по пшеничному полю. На месте котлована появилось прозрачное голубое озеро, у берегов которого стояли и улыбались люди.

Со временем Хрустальное озеро стало их любимым местом отдыха: здесь собирались компании, загорали, купались, пели песни и фотографировались на память. И в домах у людей появилась чистая родниковая вода.

А как же Холодок? Он еще долго сидел на своем безопасном месте и не решался отправиться в дорогу. Лишь редкие путники замечали родничок и утоляли жажду. Но однажды, устав от одиночества и страха, Холодок спросил себя: «А действительно, есть ли что-нибудь более жалкое и глупое, чем бояться заранее?»

И, не найдя ответа на этот вопрос, он решил отправиться в путь через лес. Шаг за шагом Холодок открывал неизведанные места, познавал жизнь и знакомился с обитателями леса. Он поил их родниковой водой и с радостью бежал дальше. Конечно, ручейку в пути встречались препятствия. Однажды большая толстая коряга загрозила Холодку дорогу, и он долго и настойчиво обходил ее. В другой раз густые заросли колючек попытались остановить и запутать его, но Холодок продолжал идти вперед и пробился сквозь них. Показалось, что можно пройти даже через лес, если очень этого хочешь.

Холодок одолел трудный путь и заметил, что стал более общительным, решительным и уверенным в себе. Он больше не боялся неожиданностей и поэтому легко побежал по зеленой траве и песку, пока не оказался у широкой реки, воды которой нежно блестели в лучах золотого солнца. Не раздумывая, Холодок влился в нее и продолжил свой путь вместе с другими ручейками, которые попали туда раньше его.

Так два друга, Хрусталик и Холодок, нашли свое место среди просторов родной земли, и каждый из них по праву мог бы сказать: «Ручеек, который боится ошибиться и упасть, и тот, кто избавился от этого страха, – разные ручейки».

Анализ сказки:

- Изобразите на световом столе самую яркую картинку сказки. Что вас в ней наиболее привлекло?
- О чем эта сказка?
- Кто их героев вам понравился больше всего? Почему?
- Какой девиз был у Хрусталика?
- Что руководило Хрусталиком, когда он побежал в пшеничное поле и к жилым домам?
- Что мешало Холодку двинуться в путь?
- Почему Холодок всё-таки решился отправиться в дорогу?
- Какие препятствия встретились Холодку на пути и как он с ними справился?
- Как изменился Холодок, пройдя трудный путь?
- Какие уроки мы можем вынести из этой сказки?

4. Упражнение «Айсберг»

Цель: создание условий для рефлексии своего эмоционального состояния, выявления паттернов поведенческих реакций, способствующих эмоциональному напряжению.

Ведущий: «Нарисуйте айсберг. В надводной части айсберга нарисуйте те эмоции, которые Вы без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые Вы предпочитаете скрывать от других людей».

Обсуждение: Какие эмоции оказались в надводной части айсберга? Какие эмоции оказались в подводной части? Каких эмоций оказалось больше?

Психологический смысл упражнения: осознать значимость конструктивного проявления каждой эмоции.

5. Упражнение «Я – такое дерево» (МАК «Дерево»)

Цель: более глубокое знакомство, определение ресурсности подростка.

Ведущий: выберите из метафорических карт, разложенных картинками вверх дерево, про которое можно сказать: «Оно напоминает меня» и прокомментируйте свой выбор.

Ответить на вопросы: в каких условиях растёт, ухаживают ли за ним, чего этому дереву не хватает.

6. Работа на световом столе «Источники силы дерева»

Цель: осознание ресурсов, поиск новых внешних и внутренних ресурсов.

Ведущий: на световом столе, положив в центр карту дерева, а рядом с помощью миниатюрных фигур передать то, что даёт силу дереву.

При подгрупповой работе участники могут выбрать в качестве подарка каждому деревья, символизирующие для этого человека самую подходящую «силу».

7. Рефлексия. Обсуждение «Чем я могу себе помочь, когда я себя так чувствую (с отсылкой на упражнение айсберг)»

Занятие 2. «Я себя знаю»

1. Упражнение «Если бы я был ...»

Цель: фокусировка на ресурсах подростка

Ведущий: Закончи фразу «Если бы я была цветком, то каким...»

«Если бы я был растением, то каким...»

«Если бы я был животным, то каким...»

«Если бы я был деревом, то каким...»

«Если бы я была насекомым...»

2. Упражнение «Баланс реальный и желательный» (две картинки батона)

Цель: оценка жизненного баланса, осознание потребности в изменении сложившейся ситуации.

Ведущий: Отдели часть батона, сколько ты тратишь на учёбу,

- на общение с друзьями,
- на общение с родными
- на здоровье
- на саморазвитие
- на увлечения

Это реальная картина. Хочется тебе что-то изменить?

Теперь возьми второй батон и распредели те же части, как тебе хочется, чтобы было.

Обсуждение. Что можно сделать, чтобы приблизиться к желаемому балансу? От кого или от чего это зависит?

3. Тест предельных смыслов «Правда это то, что я хочу?»

Цель: сформировать представление о высших целях и смыслах своей жизнедеятельности; показать значимость ощущения смысла жизни.

Необходимый материал: листы формата А4 (по 3-5 штук для каждого участника), карандаши или фломастеры, скотч на бумажной основе.

Ведущий:

1. У вас в руках три листа бумаги. Пронумеруйте в любом из углов эти листы (чтобы потом не было путаницы).
2. Возьмите лист бумаги №1 и крупно в середине листа напишите печатными буквами ответ на вопрос: «ЧТО Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ? Какая ваша цель?»
3. Хорошо. Написали. Теперь возьмите первый лист в левую руку, прочитайте, что там написано, и на листе № 2 напишите ответ на другой вопрос: «А ЗАЧЕМ ЛИЧНО ВАМ НУЖНО ТО, ЧТО НАПИСАНО НА ЛИСТЕ №1?»
4. Написали. Можете догадаться, что я вас попрошу сделать сейчас? Да, теперь возьмите лист № 2 в левую руку, а на следующем чистом листе снова напишите ответ на вопрос: «А ЗАЧЕМ ИМЕННО ВАМ НУЖНО ТО, ЧТО НАПИСАНО НА ЛИСТЕ № 1?»
5. Кому нужен еще один чистый лист (четвертый)?
6. А кому нужен пятый лист? Кто еще не дошел до самого высшего (предельного) смысла?
7. Теперь возьмите свои листы, скотч и прикрепите листы на этой стене по зонам. Здесь (слева) будут висеть только листы № 1, здесь (справа) — все ваши листы №2 и т. д.

8. Почтайте все записи по сравнению с другими участниками. Где больше отличий — в зоне первых листов или зоне третьих? Что вы чувствовали во время упражнения?

Обсуждение. Подведение к мысли о важности опознавания своих потребностей и формулирования на основе этого целей.

4. Арт-терапевтическое упражнение «Путешествие героя»

Цель: осознание способов выхода из трудных жизненных ситуаций.

Ведущий: выберите на страницах журнала героя, который чем-то откликается и вырежете его. На лист А3 наклейте этого героя в левой стороне листа и нарисуйте его путь на другой конец листа, изображая на пути препятствия, с которыми он будет сталкиваться. Когда рисунок будет готов, проанализируйте как он будет справляться с этими препятствиями.

Обсуждение. Какие способы справляться с трудностями я не использую.

5. Упражнение «Походящий зонтик»

Цель: увидеть рабочий арсенал стратегий, размышление над тем, в каких ситуациях стратегии эффективны, а в каких нет, какие стратегии используются без учёта особенностей ситуации.

Инструкция: выбери себе карточки с незавершёнными предложениями, которые актуальны для тебя. Подбери к каждой из них наиболее подходящий, с твоей точки зрения, зонтик. Можно положить карточки с образами, вытянутыми вслепую, после чего рассмотреть получившиеся пары, представить и рассказать, как будет развиваться ситуация.

Комментарий: соединяя изображение зонтика с незаконченным предложением, клиент интегрирует эмоциональный отклик с когнитивной переработкой. Это помогает вскрыть неочевидные противоречия или смыслы, увидеть многообразие проблемных ситуаций и такое же многообразие способов совладания с ними.

Занятие 3. «Береги свою жизнь»

1. Анализ карточек «Жизнь – это...»

Цель: выявление и осознание иррациональных установок, фокусирование на позитивных аспектах.

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, сыграй в неё.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь – это богатство, храни его.

Жизнь – это таинство, познай его.

Жизнь – это любовь, наслаждайся ею.

Жизнь – это обещание, исполни его.

Жизнь – это скорбь, преодолей ее.

Жизнь – это песня, спой ее.

Жизнь – это борьба, прими ее.

Жизнь – это трагедия, перебори ее.

Жизнь – это возможность, не упusti ее.

Жизнь – это красота, восхищайся ею.

Жизнь – это блаженство, вкуси его.

Жизнь – это мечта, реализуй ее.

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это приключение, испытай его.

Жизнь – это удача, поймай ее.

Жизнь драгоценна, не разрушай ее.

Жизнь – это борьба, борись за нее.

2. Упражнение «Капля»

Цель: показать, что многие конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ведущий каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей всё, что захочет: может подуть на неё, чтобы получилось какое-то изображение, может из неё что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: не делать из мухи слона!

3. Упражнение «Три кита» (МАК «Калейдоскоп ресурсов»)

Цель: выявление ценностных ориентиров.

Ведущий: Весь жизненный путь человека состоит из ежедневных выборов и даже решение не делать выбор – это тоже выбор. Однако выборы производятся на основе каких-либо фундаментальных мировоззрений или подсознательных убеждений. Древние народы имели своё представление об устройстве мира. Они считали, что Земля плоская и держится на трёх китах, которые плавают в безбрежном всемирном океане. Эти киты были, по их представлениям, подножием мира, основой основ.

Выберите карты, на каких китах держится ваш мир.

4. Психологическая игра «Мишка в домике»

Цель: расширение репертуара и отработка способов эмоциональной саморегуляции.

Ведущий: выберите ситуации, оказавшись в которых человек может потерять ценности.

Может ли это случиться с вами?

Подберите ресурсы для решения сложившихся ситуаций и коррекции эмоционального состояния.

5. Визуализация «Цветы» (релаксационное упражнение)

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Обратите свой мысленный взор внутрь себя.

Представьте себе: греет ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытым цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные,

хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то – карамелькой, ванильный мороженым, приятной горчинкой...

Какой бы ни был цветком – он неповторим...

С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительный красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим...

Представьте себе, что ты тоже цветок из этого великолепия... Постарайтесь рассмотреть себя в капельке росы...

Что ты за цветок? Как ты выглядишь? Какого цвета? Какой аромат? ...

Этот луч настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек. Стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок...

Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром... Ты так нужен им.

Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими...

Сделай глубокий вдох... Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, открой глаза.

6. Арт-терапевтическое упражнение «Выход есть всегда»

Цель: опытным путём осознание влияния трудных жизненных ситуаций на подростка.

Ведущий: нарисуйте на листе цветок, который больше всего запомнился вам на поляне, обязательно создав фон. Теперь закрасьте его чёрной краской вместе с фоном. Смойте проточной водой.

Обсуждение. Что стало с цветком?

7. Рефлексия. Упражнение «Автобусная остановка» (начать, продолжить, прекратить)

Занятие 4. «Я дарю себе крылья»

1. Упражнение «Мои успехи и мои неудачи»

Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере.

Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение

Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?

2. Упражнение «Эксперимент»

3. Упражнение «Дотянуться до ...»

4. Психологическая игра «Дорога к...» (с использованием платформы «Дорога к...»)

Цель: выработка стратегий для достижения цели

Ведущий: сформулируйте цель и выберите путь, по которому будете к ней идти.

5. Упражнение «Карта будущего»

Цель: осознание своих целей

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?

6. Просмотр видеоролика «Лола»

Цель: демонстрация значимости позитивного мышления для развития жизнестойкости.

7. Рефлексия. Послания «Энергия жизненных сил» (с использованием метафорических карт)

Домашнее задание Упражнение «20 горошин»

Цель: формирование позитивного мышления.

При каждом замеченном собственном позитивном реагировании перекладывать по одной горошинке из одного кармана в другой.

Занятие 5. «Счастье сейчас и всегда»

1. Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: формирование ценности «счастья»

Закончи предложение «Счастье – это ...»

«Я счастлива, когда ...»

«Ощущение счастья нужно мне для ...»

«Ощущение счастья помогает мне ...»

Обсуждение. Схожесть общих представлений подростков при разных ощущениях.

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: развитие уважения к себе, осознание наличия защиты от всех неприятностей внешнего мира.

Материалы и оборудование: песочный стол, МАК «Зонтики», лист А4, восковые мелки, ленточки из бумаги.

Ведущий: нарисуйте на песочном столе солнце, в центре солнца положить карту, ассоциируемую с собой. Вдоль лучей необходимо разложить ленточки из бумаги, на которых написать всё хорошее, что подросток думает о себе, все его лучшие качества, всё то, что ему удаётся, всё что у него получается.

Затем рисует второй рисунок – тучу, из которой льётся дождь. Вдоль капель также раскладываются ленточки из бумаги, где пишутся все неприятности и страхи ребёнка, его отрицательные качества.

Теперь необходимо нарисовать зонтик на листе бумаги, а под зонтиком – улыбающегося подростка, либо выбрать для себя другую карту. На зонтике подросток раскладывает карты, ассоциируемые с защитой от страхов, неприятностей, проблем, что поможет ему справиться с отрицательными чертами его характера (ассоциации могут быть любыми. Если подросток затрудняется – психолог ему подсказывает. Например, это могут «семья, друзья, родители, я сам, школа»

3. Визуализация «Самого себя любить»

Цель: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство

учащихся подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это. А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

4. Упражнение «Моё тотемное животное» (МАК «Тотемное животное»)

Цель: выявление внутренних ресурсов и их присвоение

Ведущий: из карт выберите то животное, которое похоже на вас.

Обсуждение. Что мы знаем об этом животном. В чём его сила?

Психологический смысл упражнения: помочь в любом увидеть сильные стороны.

5. Работа с кинетическим песком «Поляна для животного»

Цель: отреагирование эмоционального напряжения, осознание ресурсности среды.

Ведущий: возьмите то количества песка, которое вам необходимо. С закрытыми глазами на столе плавными движениями раскатайте полянку для своего животного. Теперь дайте вашему животному насладиться свободой – пусть погуляет. Дайте волю рукам и оставьте на полянке следы этого животного.

6. Притча

Цель: перефокусировка взгляда на возникающие трудности

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия. Казалось, бабочка сделала все что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял нож и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек

продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Обсуждение. В чем же смысл этой притчи?

Да!!!! ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ ПОМОГАЕТ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ.

7. Рефлексия «Моё богатство»

Цель: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни за что не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка, мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время наших занятий».