

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 2 от 03.11.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023г.

Директор ГБУ ЦППМСП

Володарская М.И.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**«Индивидуального психолого-педагогического сопровождения учащихся,
состоящих на ВШК и (или) КДН и ЗП»**

Возраст учащихся: подростки 13 – 17 лет

Срок реализации: 23 часа

Составители:

педагоги – психологи

Мошкова А.Н., Чернова Е.А.,

Якушева С.Н.

ГБУ ЦППМСП Пушкинского района

Разработчик:

заведующий структурным

**подразделением отклоняющегося и
противоправного поведения среди детей и
подростков,**

социальный педагог ГБУ ЦППМСП

Пушкинского района

Корочкина О.В.

Санкт – Петербург

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Адресат программы	3
1.3. Концептуальные компоненты программы	4
1.3.1. Целевое назначение программы	4
1.3.2. Параметры эффективности программы	4
1.3.3. Ведущие идеи, на которых базируется программа	4
1.4. Нормативно-правовое обеспечение программы	6
2. Методика построения курса	7
3. Исполнители, участники программы	8
3.1. Структурная организация программы	8
3.2. Организационно-педагогические условия.....	8
4. Содержательная характеристика программы	9
4.1. Условия реализации программы.....	9
4.2. Учебно-тематическое планирование.....	9
4.3. Календарный учебный график	11
4.4. Требования к уровню освоения программы	11
4.5. Тематический план	12
5. Список литературы	51
6. Приложения	53
6.1. Методика склонности к отклоняющему поведению	53
6.2. Метод незаконченных предложений	69
6.3. Список дополнительной диагностики	73
6.4. Психологический тренинг с педагогами	74
6.5. Родительское собрание с элементами тренинга	85
6.6. Согласие на работу педагога-психолога	96
6.7. Алгоритм взаимодействия с воспитательной службой школы	97
6.8. Справка по итогам работы педагога-психолога	98

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Осложнение социально-экономических условий жизни населения, воздействие средств массовой информации, распространяющих идеи и ценности, противоречащие установкам на формирование нравственно-экологического общества, обострили проблему «дети группы риска».

Принадлежность детей к группе риска обусловлена различной неблагоприятной этиологией, т.е. имеет разные социальные корни. Эта категория детей в силу определённых причин своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних.

Между тем, в соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами второго поколения подросток должен быть готов к развитию системы универсальных коммуникативных учебных действий, в том числе в области выявления, идентификации проблемы, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликта, принятия решения и его реализации; управления поведением. Должен уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

1.2. Адресат программы

Программа рассчитана на подростков 13 – 17 лет (7 – 10 классы), испытывающих трудности в социальной адаптации. Строится с учетом возрастных интересов.

1.3. Концептуальные компоненты структуры программы

1.3.1. Целевое назначение программы

Программа направлена на реализацию одного из требований ФГОС – к условиям образовательного процесса.

Цель программы: Формирование социально-адаптивной и социально-ответственной личности ребенка.

Основные **задачи программы:**

- ✓ Изучение личностных особенностей и черт характера подростков.
- ✓ Восстановления ощущения ценности собственной личности.
- ✓ Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром.
- ✓ Формирование позитивной моральной позиции.

1.3.2. Параметры эффективности программы

В начале и конце реализации программы оценивается эффективность проводимой работы с помощью:

- ✓ Методика склонности к отклоняющему поведению (СОП) А.Н. Орел (предназначена для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения).
- ✓ Метод незаконченных предложений С.И. Подмазин (предназначена для исследования направленности личности учащегося, системы его отношений).

Также возможно использовать дополнительные методики исследования личности, приведенные в Приложении, для того, чтобы установить точную направленность работы с конкретным подростком.

1.3.3. Ведущие идеи, на которых базируется программа

Усложняющие задачи, и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора как на

человеческую жизнь вообще, так и на участников образовательных отношений, особенно на жизнь современного подростка. Поэтому ведущей идеей программы становится феномен тревожности, как наиболее важное проявление развития личности:

- ✓ феномен тревожности как эмоциональное состояние (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.).
- ✓ тревожность как личностное свойство (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджжерс, 1951).
- ✓ источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк),
- ✓ роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

В школу пришёл новый образовательный стандарт, который предусматривает усложнение универсальных учебных действий (УУД), в том числе и коммуникативных по мере взросления обучающихся с каждым учебным годом. В связи с этим также актуальны идеи ФГОС:

- ✓ идеи Фундаментального ядра общего образования — ранее сформулированные в отечественной педагогике и психологии идеи: «ядра» и «оболочки» школьных курсов (А. И. Маркушевич);
- ✓ системно-деятельностного подхода, базирующегося на теоретических положениях Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, П. Я. Гальперина, В. В. Давыдова, А. Г. Асмолова, В. В. Рубцова.
- ✓ формирования универсальных учебных действий А.Г. Асмолова

1.4. Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке программы учитывались следующие нормативно – правовые документы:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании» ФЗ-273, 2015г.
- ✓ Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования – (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015г. № ВК – 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»).

2. Методика построения курса

Занятия строятся в форме индивидуальной консультации с элементами арт-терапии. В работе с подростками хорошо себя зарекомендовал метод сказкотерапии. Сказка – универсальный язык, способный в доступной форме донести до ребенка нужную информацию.

Основные методы работы с использованием сказки в ситуации оказания психологической помощи:

- ✓ рассказывание или чтение сказки;
- ✓ сочинение сказки;
- ✓ создание терапевтической метафоры, работа с обоюдными историями;
- ✓ анализ любимой сказки (книг, фильма и т.п.), любимого сказочного героя;
- ✓ создание игр и упражнений на основе сказочных сюжетов;
- ✓ работа со сказочными зачинами (начало сюжета, который необходимо продолжить);
- ✓ решение сказочных задач; создание образов героя художественными средствами;
- ✓ создание роликов на сюжет сказки;
- ✓ подбор музыкальных композиций к сказкам;
- ✓ драматизация (при групповой форме работы).

3. Исполнители, участники программы

3.1. Структурная организация программы

Данная программа может быть реализована как в ЦППМСП, так и непосредственно в образовательных учреждениях – общеобразовательных школах.

Программа предназначена для учащихся 7 – 10 классов. Ведущий, реализующий программу, должен иметь психологическое образование, иметь навыки работы с подростками, опыт проведения тренингов и групповых занятий.

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы.

Если позволяют условия, то для работы можно использовать кабинет психолога. При отсутствии такой возможности работа проводится в обычном классе.

3.2. Организационно – педагогические условия

Работа проводится по запросу учебно-воспитательной службы ОУ или по поручению КДН и ЗП. Занятия для подростков проводятся 1 раз в неделю (40-45 минут).

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления осуществляется комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03; СанПиН 2.4.4.3172-14.

- Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.
- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:
- для обучающихся 6-11х классов – не более 90 мин.

Программное обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий включает:

- систему дистанционного обучения с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных ресурсов (платформы: ZOOM, WhatsApp, и.т.д).

4. Содержательная характеристика программы

4.1. Условия реализации программы

Занятия строятся в форме групповой консультации с элементами арт-терапии.

Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников в общий результат.

Сроки реализации: в течение учебного 23 учебных часа (подростки – 15 часов, 1 час в неделю, педагоги 3 часа, родители – 3 часа).

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии, не превышает:

-для обучающихся в 6-11х классах — 15 минут;

4.2. Учебно-тематическое планирование

Для учащихся

№ п/п	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			Онлайн	Самостоятельная работа с инструкцией
1.	I. Входная диагностика	1	15 мин	30 мин
2.		1	15 мин	30 мин

3.	II. Занятия учащимися: Социометрия и правила поведения в группе.	1	15 мин	30 мин
4.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Тест СОП. Метод незаконченных предложений.	1	15 мин	30 мин
5.	Мои чувства, переживания. Мои ресурсы, как средства решения проблем.	1	15 мин	30 мин
6.	Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации.	1	15 мин	30 мин
7.	Неадаптивные психологические установки.	1	15 мин	30 мин
8.	Жизненные ценности.	1	15 мин	30 мин
9.	Понятие о Я-концепции и самооценке подростка.	1	15 мин	30 мин
10.	Актуализация эмоциональной привязанности	1	15 мин	30 мин
11.	Родственные связи и обязанности	1	15 мин	30 мин
12.	Чувство долга, понятие о чести	1	15 мин	30 мин
13.	Принятие норм общественного поведения	1	15 мин	30 мин
14.	Развитие навыков постановки жизненных целей	1	15 мин	30 мин
15.	Создание плана действий для достижения жизненных целей	1	15 мин	30 мин
16.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Тест СОП. Метод незаконченных предложений.	1	15 мин	30 мин
17.	III. Итоговая диагностика	17	15 мин	30 мин
	Итого часов	<u>17</u>	<u>5</u>	<u>9</u>
	Индивидуальные консультации (по запросу)			

Для родителей

№ п/п	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			Онлайн	Самостоятельная работа с инструкцией
1.	IV. Входная диагностика		15 мин	30 мин

2.			15 мин	30 мин
3.	V. Занятия родителями:			
4.	Лекторий для родителей «Особенности подросткового возраста»	1	15 мин	30 мин
5.	Тренинговое занятие: «Профилактика суицидального поведения подростков» (актуализация проблемы и выработка своей позиции, ответственности и возможностях помощи ребенку»	1	15 мин	30 мин
6.	VI. Итоговая диагностика			
7.	Итого часов	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
8.	Индивидуальные консультации (по запросу)			

Для педагогов

№ п/п	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			Онлайн	Самостоятельная работа с инструкцией
1.	VII. Входная диагностика	1	15 мин	30 мин
2.				
3.	VIII. Занятия с педагогами:			
4.	Лекторий для педагогов «Особенности подросткового возраста»	1	15 мин	30 мин
5.	Тренинговое занятие: «Профилактика суицидального поведения подростков» (актуализация проблемы и выработка своей позиции, ответственности и возможностях помощи ребенку»	1	15 мин	30 мин
6.	IX. Итоговая диагностика	1	15 мин	30 мин

7.	Итого часов	4	1	2
8.	Индивидуальные консультации (по запросу)			

4.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	в течение учебного года		15	15	1 раз в неделю

4.4. Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Базовый уровень	15 недель	15 часов	Формирование социально-адаптивной и социально ответственной личности ребенка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Восстановления ощущения ценности собственной личности. ✓ Овладение способами взаимодействиями с самим собой и окружающим миром. ✓ Формирование позитивной моральной позиции.

4.5. Тематический план

Блок 1: Работа с родителями (см. Приложение № 5)

Блок 2: Работа с педагогами (см. Приложение № 4)

Блок 3: Работа с подростками

Занятие № 1

Выявление изменений в эмоциональной сфере

1. Тест СОП (см. Приложение № 1)
2. Метод незаконченных предложений (см. Приложение № 2)

Занятие № 2

Мои чувства, переживания.

Мои ресурсы как средства решения проблем

2.1. Упражнение «Мой герб» – нарисуй, пожалуйста, (вылепи из кинетического песка) свой герб, который отражает твоё жизненное кредо, отношение к себе и к миру в целом.

Далее – беседа

2.2. Упражнение «Могущество» (ресурсы)

Ход работы:

1. Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 предложений).
2. Подчеркнуть среди них то, что может только автор списка и некоторые его знакомые.
3. Зачитать свои «Могущки».

Обсуждение – порассуждать о том, что такое могущество: «что такое могущество? Правильно – его основу составляют умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный человек – это сильный человек и совсем не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдаётся, не опускает руки, он готов научиться ещё чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумейте довести каждое дело до конца».

Затем предлагается задание составить новый список, предложения в котором будут начинаться со слов «Я смогу ...». На его выполнение дается 5 минут.

2.3. Упражнение «Дом мой души»

Задачи:

1. определение личностных ценностей;
2. формирование способности понимать невербальное поведение;
3. актуализация личностных ресурсов;
4. повышение уверенности в себе;

Ход работы:

Ставится спокойная, мелодичная музыка. Предлагается представить место, где тебе хорошо, самое любимое место, и рассмотреть пейзаж вокруг. Затем попросить мысленно построить там дом и постараться запомнить все детали образа. И в заключении — нарисовать увиденный образ.

2.4. Упражнение «Чувства»

Ведущий: *«Представьте трубу. По ней текут твои чувства. Они вытекают из 4-х кранов: радость, страх, грусть, злость.*

Нарисуй, пожалуйста, как каждое из этих чувств выливается».

Далее беседа по рисунку.

2.5. Техника «Безопасное место»

Цель: создание ресурса для клиента, который позволит снизить тревогу, расслабиться, справиться со стрессом и негативными эмоциями.

Ведущий: *«Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и продолжайте дышать нормально. Представьте картинку места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо. Представьте, что там стоите или сидите. Оглянитесь вокруг. Что вы заметили? Что видите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг вас. С какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и прикасаетесь к ним. Как вы себя чувствуете? Теперь посмотрим еще дальше. Что вы видите вокруг себя? А еще дальше на расстоянии? Попробуйте разглядеть различные цвета, формы и тени. Это ваше особое место, и вы можете представить все то, что вам хочется, чтобы там было. Когда там находитесь, вам спокойно и уютно.*

Представьте, что ваши босые ноги касаются земли. Какая земля на ощущение? Медленно пройдите, наблюдая за окружающей средой. Старайтесь увидеть, как выглядят вещи вокруг и какие они на ощупь; вы слышите звуки? Возможно, это нежный порыв ветра или пение птиц, или шум морских волн...

Вы чувствуете запахи? Возможно, это морской воздух или ароматные цветы, или ароматы вашей любимой еды? В вашем особом месте вы можете видеть все, что пожелаете; представьте, как касаетесь или чувствуете запах вещей и слышите приятные звуки. Вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Теперь представьте, что кто-то особенный находится вместе с вами в вашем особенном месте. Там с вами ваш хороший друг, который готов вам помогать, кто-то сильный и добрый. Он или она готов помочь вам и заботиться о вас.

Представьте, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь. С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность – ваш помощник и хорошо умеет справиться с различными проблемами.

Еще раз в вашем воображении оглянитесь вокруг. Хорошо присмотритесь ко всему.

Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда сможете представить, что вы в этом месте, если вам захочется почувствовать себя спокойно, безопасно и счастливо. Ваши помощники всегда будут там вместе с вами, когда они вам нужны. Теперь приготовьтесь открыть глаза и сейчас оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда только захотите. Как только откроете глаза, почувствуете себя спокойным и счастливым».

2.6. Упражнение «Книга о безопасной и здоровой жизни»

Цель: позитивизация Я-концепции подростков

Необходимые материалы: тетрадь, маленький альбом или блокнот; различные арт-материалы (в том числе ткань или мех для отделки обложки книги); сборник афоризмов или мудрых мыслей; сборники популярных среди подростков стихов (можно тексты песен), детские и другие фотографии из жизни подростка и их близких.

Ход работы:

1. Психолог рассказывает о том, что жизнь складывается из тех сюжетов, которые мы для себя пишем. Она может быть разной. Можно сказать, что совершая что-то, думая о чем-то мы пишем книгу своей жизни, самую главную историю, свою историю. Психолог предлагает подростку составить, используя предложенные материалы, книгу о безопасной и здоровой жизни.

2. Обложка. Психолог: «Каждый из нас уникален и его жизнь не похожа на жизнь других. Первое, что мы сделаем, это создадим обложку к своей книге. Постарайся через обложку передать индивидуальность своей жизни. Какой она будет? Используй разные материалы. Это может быть ткань, кожа или мех, которыми вы обернете книгу; аппликация из цветной бумаги или коллаж на внешней и внутренней стороне обложки; фото из личного архива и др. Обложка может быть в старинном или современном стиле, не бойтесь экспериментировать.

3. Название. Подростку предлагается придумать название своей книге и написать его на первой странице. Оформление названия на усмотрение подростка.

4. Заполнение книги. Психолог предлагает подростку используя афоризмы, стихи, тексты любимых ими песен и конечно свое творчество (стихи, истории, высказывания) начать заполнять книгу. Ее страницы могут быть посвящены каким-то конкретным темам или быть произвольными. Главное условие – книга должна быть о безопасной и здоровой жизни. Для иллюстраций используются собственные рисунки, фотографии, вырезки из журналов и т.п. Не обязательно заполнить книгу за один раз. На этом занятии делаются несколько наиболее интересных для подростка страниц. Остальные заполняются на последующих занятиях (работать над книгой можно в течение всей коррекционной программы).

5. Презентация. Подросток презентует свою книгу.

Обсуждение:

- Мы условно назвали нашу книгу «О безопасной и здоровой жизни», а какие еще по содержанию книги своей жизни пишут люди?
- Как тебе кажется, что может отражать обложка книги, что она говорит об авторе? О чем может сказать твоя обложка?
- А о чем говорит название?
- Чему посвящены первые страницы твоей книги?
- Кому бы ты хотел дать почитать свою книгу?
- Что на твой взгляд делает нашу жизнь безопасной и здоровой?

2.7. Притча «О жизненной силе»

Представьте себе: недалеко от одного селения из-под земли бил чистый родник. Вода в нем была изумительно прозрачной и целебной. Сила источника была так велика, что издали казалось, будто из-под земли бьет настоящий фонтан. Как это ни странно, не всем людям это нравилось. Многие привыкли к тому, что вода из источников обычно сочится по каплям. Именно это, говорили они, делает воду особенно ценной. Надо сказать, что у этих людей нашлось немало сторонников, и в скором времени каждый проходящий к роднику считал своим долгом принести камень, чтобы положить его в то место, откуда из-под земли била вода. Вскоре источник перестал издали напоминать фонтан. Его силуэт стал походить на курган. Вблизи между камнями просачивались лишь немногие капли, и люди с энтузиазмом и азартом ловили их в маленькие скляночки.

Прошло еще немного времени, и вблизи каменного кургана стало невероятно сыро, даже образовалось маленькое болотце. По-видимому, вода нашла какой-то иной способ просачиваться сквозь землю. Это новое состояние источника перестало нравиться людям, они больше не стремились к роднику, а если и приходили, то несли с собой доски, чтобы справиться с сыростью под ногами.

Еще через какое-то время об источнике позабыли, а место, где он находился, стали называть Новым Болотом. Вокруг Нового Болота налаживалась жизнь, ведь многие растения, насекомые, земноводные, животные и птицы любят жить на болоте. Люди приходили сюда за особыми кислыми ягодами и некоторыми травами. Вроде все шло хорошо, и можно было бы даже сказать, что источник приобрел новое качество...

Но однажды в это место забрел один человек. Может, он заблудился, а может, страсть к приключениям и исследованию нового потянула его сюда. Сначала он промочил ноги, потом попробовал кислых ягод, и вот увидел странный каменный курган. Любопытство вело его по узкой тропинке. Оказавшись вблизи кургана, он увидел, как из-под камней вытекает тонкая струйка воды и растворяется дальше в болотных травах. «Вот где, оказывается, скрывается источник этого болота! — догадался он. — Но зачем же здесь так много камней?!»

Он стал снимать камни и отбрасывать их в сторону. Один, другой, третий... Непонятно почему, но ему хотелось разобрать этот странный курган и узнать, что

лежит в его основании. Он работал не один день. Ему было интересно. Болоту тоже. Оно менялось день ото дня. То, что оно теперь собой представляло, кто-то мог бы назвать даже «садом камней».

По мере того как путник убирал камни, воды становилось больше. Она была вкусной, чистой. Теперь от бывшего кургана бежал веселый ручеек.

И вот остался последний ряд камней. Путник отвлекся, залюбовавшись полетом бабочки, и вдруг услышал необычный звук, похожий на голос бурлящей воды.

Вода действительно бурлила. Родник, набрав свою силу, уже самостоятельно отбрасывал последние камни. Каждый из камней нашел свое место, укрепив русло только что образовавшейся речушки.

Со временем вода так обточила камни, что они стали похожи на чудесные скульптуры...

2.8. Сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» (Г.Х. Андерсен)

Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей.

«Нет мне счастья!» — говаривал он.

История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?

Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах!

Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева.

Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.

— Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и роздал груши детям — пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнурка, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.

Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.

— Пуговицы теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, продернул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась!

Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками.

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!

— Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!»

Скажу то же самое и я.

Говорят же ведь: «возьми в рот белую щепочку и станешь невидимкою!» Но для этого нужно взять настоящую щепочку, которая дается нам на счастье от Господа Бога. Вот и мне дана такая, и я тоже могу извлечь из нее, как и токарь, звонкое, блестящее, лучшее в свете золото — то золото, что блестит огоньком в детских глазках, звенит смехом из детских уст и из уст их родителей. Они читают мои сказки, а я стою посреди комнаты невидимкою — у меня во рту белая щепочка! И увижу я, что они довольны моей сказкой, я тоже скажу: «Да, и в щепке порою скрывается счастье!»

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Что из того, что у тебя уже есть, могло бы сделать тебя счастливым?
- Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Занятие № 3

Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации

3.1. Притча «Об утешении»

Однажды ученик спросил суфия:

– Учитель, мир полон горестей! Скажи, в чем найти человеку утешение?

– Смотри, о каком человеке ты говоришь, – ответил суфий, – ибо мудрец утешается мыслью «Случилось то, что должно было случиться». Глупец же утешается мыслью «Такое случилось и с другими. Но со мной этого больше не случится!»

Обсуждение:

Обсудите с подростком, в чем люди находят утешение, в чем он может найти утешение?

Расскажите о том, что в жизни всякое бывает. Бывает даже, что в кризисных ситуациях люди теряют веру. Главное, не потерять себя. Так как если есть ты – то и вера найдется.

3.2. Притча о кольце царя Соломона

Жил-был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо – на нем высечена фраза «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!»

Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло – наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

Используя средства арт-терапии, можно сделать карточки самоподдержки, в которых прописать и красиво оформить все то неприятное, что сейчас есть в жизни подростка, и то, что в силу разных причин вскоре пройдет.

Занятие № 4

Неадаптивные психологические установки

4.1 Упражнение-медитация «Сказка про корягу»

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

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

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! *(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)*

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

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

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм

начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) (*Метафора: Вода и шторм – метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял мироощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.*)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (*Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.*)

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

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

«Сколько бедствий я перенесла, – думала Коряга, – и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (*Метафора: торжество*)

Вопросы: в каком месте сказки отклик? Какая сцена?

Проективная история. Говорит про себя.

Я не такой, переживание собственной ненужности. Кто-то поманил и пошел, чтобы быть нужным, принятым кем-то.

Проживание – куда несет, что со мной будет, неопределенность

Шторм, штитель – переживание эмоций, которые изменяют ее. Видоизменяет, становится другой. Нас выносит к другим берегам. Приходит кто-то другой и нас изменяет. Но риск, что изменит не в ту стороны.

Ловушка признания – трудно выбраться из колпака и найти себя в др. Признание очень важно и хочется задержаться в этом колпаке.

Сказка описывает много переживаний, этапов становления, трансформации.

Хорошо детям предпоздносткового возраста.

Важны переживания. Почему эта сцена важна, чем резонирует.

4.2. Притча о кресте

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой:

– Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?

И сказал Бог:

– Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов – выбери себе тот, который тебе самому понравится.

Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу:

– Позволь мне взять этот.

И Бог сказал:

– Так ведь это есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как примерить остальные.

Обсуждение:

Часто подростки говорят, что если бы они родились бы в другое время, в другом месте, в другой семье, их жизнь сложилась бы по-другому. Обсудите, в чем легкость того креста, который они несут. Ведь если можно говорить о тяжести, значит, можно поговорить и о другой его стороне. Важно осознание тех ценностей, которые подросток уже имеет.

Занятие № 5 **Жизненные ценности**

5.1. Сказка «Драгоценность» (Н. Сакович)

Пляжный песок двигался по направлению к морю. Каждая песчинка знала свой путь. Откуда приходило это знание? Неизвестно. Но как только песчинка появлялась на свет, она знала, что, если она дойдет до моря и ей повезет, через некоторое время она может стать жемчужиной. Набегавшая на песок волна лениво перебирала песчинки, грозно отбрасывая неподходящие. Не то чтобы она была очень строга, просто она выполняла свою великую миссию на службе морю. Песчинки, подгоняемые пляжным ветерком, торопливо бежали к волне, переливаясь на солнышке. Волна отбирала блестящие, прозрачные и чистые песчинки и быстро возвращалась с ними в море, где с шумом разбрасывала их в разные стороны. Дальше песчинки продолжали свой путь самостоятельно. Глубоко в море их ожидали маленькие раковины-жемчужницы. Каждая раковина встречала свою песчинку распростертыми створками. Этот момент был волшебным началом рождения прекрасных жемчужин. А песок продолжал свой путь к морю...

Однажды, когда солнце щедро дарило миру свое тепло, на море был штиль. Волна утомленно перебирала песочек, изредка советуясь с морем. Внезапно в ее ладони попала небольшая блестящая и прозрачная песчинка. Таких много было вокруг, но эту отличало то, что она была черна. Быть черной и прозрачной одновременно — удивительно. Волна подняла песчинку на гребне выше к солнышку, и та засветилась изнутри необыкновенным светом. Откуда взялась она тут, на этом пляже, неизвестно. Возможно, когда-то здесь было кострище и ветер разнес по пляжу крупинки остывших углей. Черная песчинка как будто помнила то пламя. Или оно было внутри нее? Волна задумалась. Что делать с находкой? Она отличалась от тех, которые привычно относились в море. Но оставить ее на берегу, отбросить волна не могла.

На море поднимался ветер, стало штормить. Вздохнув, волна решила отнести свою необыкновенную находку подальше в море, туда, где она в бешеном танце встречалась с другими волнами. Подхватив «искорку», она ринулась в море, и через несколько минут вместе с фонтаном брызг песчинка полетела навстречу своей судьбе. Там, глубоко внизу, ее ждала прекрасная раковина-жемчужница.

Прошло время. Песок так же двигался к морю... Волна часто вспоминала свою удивительную находку. Когда она бывала в море, она спрашивала у его жителей, не встречали ли они на своем пути песчинку-«искорку».

И вот однажды, когда из-за сильного ветра волна оказалась далеко в море, она услышала чарующее слух пение. Это пели русалки, собирающие жемчуг. В их песне воспевалась черная жемчужина, королева моря, великая драгоценность. Каждого, кто брал ее в руки, она освещала прекрасным внутренним светом, дарящим любовь и красоту. «Это моя „искорка"», — поняла волна.

Быть одновременно черной и драгоценной удивительно?

Обсуждение сказки

5.2. Сказка «Кругодыры» (В. Кротов)

Жили вокруг дыры кругодыры. Они думали, что дыра важнее всего в их жизни. Самые смелые заглядывали в нее. Самые умные размышляли: что там? Однажды из дыры вылетела одноглазая птица. Села передохнуть, осмотрелась и сказала: «Повезло вам! Так близко к небу живете». Полетела птица дальше вверх, а кругодыры подняли вслед за ней головы – и заметили НЕБО.

Обсуждение:

Обсудите с подростком, какие ценности, находящиеся у него «под носом» он не замечает. Помогите ему составить собственный список ценностей и смыслом, всего того, ради чего мы живем, всего того, что помогает жить даже в очень трудной ситуации.

Продолжая разговор о том, во что он верит, остановитесь на вере в себя. Что это значит? Чем отличаются люди которые верят в себя?

Занятие № 6

Понятие о Я-концепции и самооценке подростка

6.1. Упражнение-коллаж «Грани моего Я»

Ведущий: *«Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них на листе бумаги составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-либо не хватает и этого не нашлось в предлагаемых журналах, то вы можете дорисовать или дописать все необходимое самостоятельно».*

Во время работы над коллажем может звучать приятная музыка. Время работы – 30 минут.

Обсуждение коллажа.

6.2. Упражнение «Части моего „Я"» (рисование)

Ведущий: *«Вспомни, каким ты бываешь в разных ситуациях, в зависимости от обстоятельств (возможно, порой действуешь так не похоже на самого себя, будто это не ты, а другой человек), как части ведут внутренний диалог, и попытайся нарисовать эти разные части своего «Я».*

Это задание не требует хороших изобразительных навыков, изображение «частей» может быть символическим.

6.3. Упражнение «Три Я»

Ведущий: «Нарисуй, пожалуйста, три рисунка:

- *каким ты видишь себя*
- *как ты думаешь, каким тебя видят другие*
- *каким бы ты хотел быть»*

Беседа по рисунку.

Можно создать коллаж на тему

«Какой Я...», «Каким меня видят...», «Каким я хочу быть».

6.4. Упражнение «Самоценность»

Цель: позитивизация Я-концепции ребенка.

Ход работы:

Материалы: бумага, карандаши, стулья.

Ведущий: «Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас надо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них написать имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди, и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья так, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, озвучивать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача – ощутить свою ценность.»

Обсуждение:

- Что такое самооценность?
- Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе, и почему?
- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

6.5. Сказка «Колючка» (И. Стишенок)

Эта сказка рекомендуется для работы с теми, кто испытывает чувство острого одиночества, кому необходимо изменить взгляд на себя и свою жизнь.

Цель: помочь ощутить себя единым целым и пережить радость взаимного принятия.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много разных цветов и трав, высоко в небе светило солнышко, пели птицы, но колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, и если кто и растет рядом, то одни только репейники – колючие, жесткие и холодные.

Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она гордо росла на полянке, смотрела в синее небо и размышляла: вот небо – большое, чистое и светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное, но они так далеко от меня, так недосыгаемы. А я одинока и привязана к земле.

Она размышляла так изо дня в день, и все больше сжималась от одиночества, и все жестче становились ее иголочки. Но однажды утром случилось что-то необыкновенное. Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения.

Открыв глаза, она увидела солнечный Лучик.

– Привет, – сказал он ей. – Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

– Что значит – цветут? – удивилась Колючка, – я об этом ничего не знаю.

– А ты посмотри вокруг и увидишь, – улыбнулся Лучик. Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы – яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а птицы пели веселые песни.

– Как же так? – удивилась Колючка. – Вокруг такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо! Лучик! – воскликнула она, – помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

– Но это же так просто, – ответил ей Лучик, – доверься этому миру, открой ему себя, и все случится само собой.

– Как это? – подумала Колючка, но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, как земля поит ее своими соками, подняла голову и ощутила, как согревает солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка вдруг расцвела.

– Расцвела! Я расцвела! – воскликнула она. – Как это просто. И как сложно мне было к этому прийти. Спасибо тебе, Солнечный Лучик. Я смогла открыться и довериться миру, и мир протянул мне руку помощи. Он всегда готов помочь, а я об этом и не догадывалась.

Красавица Колючка радостно трепетала – у нее начиналась Новая Жизнь.

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Почему Колючка казалась себе одинокой?
- Кто помог Колючке изменить взгляд на жизнь? Каким образом?

- Что она сделала, чтобы расцвести?
- Есть ли среди ваших знакомых кто-нибудь, похожий на Колючку?
- Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывала Колючка?
- Как можно помочь человеку, похожему на сказочную Колючку?
- Чему может научить эта сказка?
- Нарисуйте наиболее запомнившуюся вам картину сказки.

Занятие № 7

Актуализация эмоциональной привязанности

7.1. Упражнение

Помогите подростку ответить на следующие вопросы:

- Кто важный есть в твоей жизни?
- Кого ты любишь? (с кем дружишь), и кто любит тебя?
- Чье присутствие в жизни доставляет тебе радость и делает тебя счастливее?

Расскажите подростку сказку, в которой были бы описаны идеальные эмоциональные привязанности.

7.2. Упражнение «Несказочные утверждения, или новая тема для сказки»

Цель: позитивизация мышления

Ход работы: Предложите подростку подумать над следующими утверждениями:

1. В этом мире есть по крайней мере 3 человека, которые любят тебя.
2. Как минимум 15 человек в большей или меньшей степени любят тебя.
3. Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя, - это то, что он хочет быть таким же, как ты.
4. Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
5. Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.
6. Для кого-то ты целый мир.
7. Кто-то не мог бы жить без тебя.
8. Ты особенный и неповторимый человек.
9. Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.
10. Даже, когда ты совершаешь самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.
11. Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего это ты отвернулся от него.
12. Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты скорее всего этого не добьешься. Но если веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.

13. Вспоминай почаще о комплиментах, которые тебе говорят. Забывай злые высказывания и насмешки.

Любое из утверждений является темой для новой сказки. Предложите ребенку выбрать тему и придумать сказку. Вместе обсудите ее. Таким образом, можно написать 13 сказок на каждое утверждение.

Кроме того, эти утверждения можно оформить в виде карточек самоподдержки (каждое утверждение на отдельной карточке) и пользоваться ими в случае возвращения чувства одиночества и боли.

7.3. Сказка «Щедрое дерево»

Жила в лесу дикая яблоня. И любила яблоня маленького мальчика. И мальчик каждый день прибежал к яблоне, собирал падавшие с неё листья, плел из них венок, надевал его как корону и играл в лесного короля. Он взбирался по стволу яблони и качался на её ветках. А потом они играли в прятки, и когда мальчик уставал, он засыпал в тени ее ветвей. И яблоня была счастлива.

Но шло время, и мальчик подрастал, и все чаще яблоня коротала дни в одиночестве.

Как-то раз пришел мальчик к яблоне. И яблоня сказала:

– Иди сюда, мальчик, покачайся на моих ветках, поешь моих яблочек, поиграй со мной, и нам будет хорошо!

– Я слишком взрослый, чтобы лазить по деревьям, – ответил мальчик. – Мне хотелось бы других развлечений. Но на это нужны деньги, а разве ты можешь мне дать их?

– Я бы рада, – вздохнула яблоня, – но у меня нет денег, одни только листья и яблоки. Возьми мои яблоки, продай их в городе, тогда у тебя будут деньги. И ты будешь счастлив!

И мальчик залез на яблоню и сорвал все яблоки, и унес их с собой. И яблоня была счастлива.

После этого мальчик долго не приходил, и яблоня опять загрустила. И когда однажды мальчик пришел, яблоня так и задрожала от радости.

– Иди скорее сюда, малыш! – воскликнула она. – Покачайся на моих ветках, и нам будет хорошо!

– У меня слишком много забот, чтобы лазить по деревьям, – ответил мальчик, – мне хотелось бы иметь семью, завести детей. Но для этого нужен дом, а у меня нет дома. Ты можешь дать мне дом?

– Я бы рада, – вздохнула яблоня, – но у меня нет дома. Мой дом – вот мой лес. Но зато у меня есть ветки. Сруби их и построй себе дом. И ты будешь счастлив.

И мальчик срубил ее ветки и унес их с собой, и построил себе дом. И яблоня была счастлива.

После этого мальчик долго-долго не приходил. А когда явился, яблоня чуть не онемела от радости.

– Иди сюда, мальчик, – прошептала она, – поиграй со мной.

– Я уже слишком стар, мне грустно и не до игр, – ответил мальчик. – Я хотел бы построить лодку и уплыть на ней далеко-далеко. Но разве ты можешь дать мне лодку?

– Спили мой ствол и сделай себе лодку, – сказала яблоня, – и ты сможешь уплыть на ней далеко-далеко. И ты будешь счастливым.

И тогда мальчик спилил ствол, и сделал из него лодку, и уплыл далеко-далеко. И яблоня была счастлива. Хотя в это и не легко поверить. Прошло много времени. И мальчик снова пришел к яблоне.

– Прости, мальчик, – вздохнула яблоня. – Но я больше ничего не могу тебе дать. Нет у меня яблок.

– На что яблоки? – ответил мальчик. – У меня почти не осталось зубов.

– У меня не осталось ветвей, – сказала яблоня. – Ты не сможешь посидеть на них.

– Я слишком стар, чтобы качаться на ветках, – ответил мальчик.

– У меня не осталось ствола, – сказала яблоня. – И тебе не по чему больше взбираться вверх.

– Я слишком устал, чтобы взбираться вверх, – ответил мальчик.

– Прости, – вздохнула яблоня, – мне бы очень хотелось дать тебе хоть что-нибудь, но у меня ничего не осталось. Я теперь только старый пенёк. Прости.

– А мне теперь много и не нужно, – ответил мальчик. Мне бы теперь только тихое и спокойное место, чтобы посидеть и отдохнуть. Я очень устал.

– Ну что ж, – сказала яблоня, – старый пенёк для этого как раз и годится. Иди сюда, мальчик, садись и отдыхай. Так мальчик и сделал. И яблоня была счастлива.

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Есть ли в твоей жизни кто-то, чей образ напоминает образ яблони?
- Почему яблоня грустила в ожидании мальчика?
- Как ты думаешь, что произошло бы с яблоней, если бы мальчик однажды пропал и никогда не вернулся к ней?
- Что сделало мальчика и яблоню счастливыми?

7.4. Притча об одиночестве

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.

Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?

Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

– Кто ты? – одними глазами спросила она.

– Я – Доверие, из страны Любви, – мягко улыбнулся он в ответ.

– Ты пришел, чтобы увести меня с собой?

– Только если ты сама этого захочешь.

– Но как же ты прошел мимо дракона?

– Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Важно помочь подростку найти тех, кому он может доверять даже в самой трудной ситуации. Рассказать, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны. Чтобы не быть одиноким, необходимо выйти из своего «замка». Ниже представлена сказка, которая рассказывает, что отношения могут строиться по инициативе разных сторон.

7.5. Сказка «Гора, полюбившая птицу»

Было это давным-давно. Среди пустынной равнины стояла одинокая Гора. Ни одно растение не росло на её склонах, ни один зверь не пробегал по её уступам, ни одно насекомое не проползало по её камням, ни одна птица не летала над ней. Только снег и дождь прикасались к Горе, да солнце согревало Гору, да ветер охлаждал её.

Днём и ночью Гора смотрела в небо, где проплывали причудливые облака. Днём она видела солнце, шествующее по небу, а ночью – луну. В безоблачные ночи мерцали звёзды. Но больше Горе ничего увидеть не удавалось.

И вдруг однажды над Горой появилась маленькая птичка. Сделав круг, она опустилась на уступ отдохнуть и почистить пёрышки. Птичка прыгала по Горе, цепляясь за острые камни маленькими нежными коготками, и Гора вдруг ощутила её прикосновение, ощутила тепло её живого тела. Никогда с неба ничего подобного не прилетало к Горе, и изумлённая Гора проговорила:

– Кто ты? И как тебя зовут?

– Я птица Джой, – прошептала птичка в ответ. – Я прилетела из далёкой страны, где всё зелено. Каждую весну я отправляюсь в путь, чтобы построить гнездо и вывести птенцов. Я лечу в такие края, где моим птенцам будет хорошо. Сейчас я отдохну и полечу дальше.

– Я никогда не видела птиц, – сказала Гора. – Не могла бы ты не улетать, а остаться здесь?

– Нет, – ответила Джой. – Птицы – живые существа, они должны есть и пить, здесь же ничего не растёт такого, что я могла бы поклевать, и нет ручьёв, из которых можно пить.

– Тогда, – сказала Гора, – если ты не можешь остаться, может быть, ты как-нибудь ещё раз прилетишь ко мне?

Джой ответила не сразу.

– Я пролетаю огромные расстояния, – наконец сказала она, – на моём пути встречается много гор, но ни одна гора не интересовалась мной и не просила прилететь ещё раз. Следующей весной я постараюсь опять пролететь мимо тебя. Но смогу побыть недолго, так как здесь на многие километры вокруг нет ни пищи, ни воды.

– Я никогда не видела птиц, – повторила Гора, – я буду рада, если ты прилетишь ко мне хоть на несколько часов.

– Однако вот что ты должна ещё знать, – сказала Джой. – Горы живут вечно, а птицы нет. И если даже я буду прилетать к тебе каждую весну, то всё равно это будет всего лишь несколько раз.

– Как это печально! – сказала Гора. – Но ещё печальнее будет, если я вообще больше не увижу тебя.

Джой нежно прижалась к Горе и вдруг запела. Её песня была похожа на колокольчик. Это была первая музыка, которую услышала Гора. Закончив петь, Джой сказала:

– Ни одна Гора, кроме тебя, не интересовалась, когда я прилечу к ней и когда улечу, и я даю тебе обещание – каждую весну прилетать к тебе, приветствовать тебя, летать над тобой и петь тебе. Когда же меня не будет, так как жизнь моя не вечна, к тебе прилетит одна из моих дочерей, которой я дам своё имя, и расскажу, где тебя найти. А потом будет прилетать дочь моей дочери, которую тоже будут звать Джой и которой её мама тоже расскажет, как тебя найти. И так будет всегда. Каждую весну к тебе будет прилетать маленькая птичка по имени Джой. Она будет приветствовать тебя, летать над тобой и петь тебе.

Гора была счастлива, услышав всё это, и ей стало ещё печальнее оттого, что Джой должна улететь.

– Мне пора, – сказала Джой. – Ведь отсюда так далеко до пищи и воды. Жди меня в будущем году.

И, раскрыв крылья навстречу солнцу, Джой полетела. Гора следила за ней, пока Джой не скрылась вдали.

С тех пор каждый год, когда наступала весна, маленькая птичка прилетала к Горе и приветствовала её: «Я Джой, – пела она, – и прилетела сказать тебе «Здравствуй»».

Птичка кружилась над Горой, пела ей песенки и нежно прижималась своими мягкими пёрышками к её холодным уступам. И каждый раз, когда птичка

собиралась в путь, Гора спрашивала её: «Не можешь ли ты все-таки остаться?» И Джой всегда отвечала: «Не могу, но я прилечу к тебе следующей весной».

С нетерпением ждала Гора появления Джой, и с каждым годом ждать становилось все труднее и труднее. Прошло девяносто девять вёсен. И когда в сотую весну Гора в сотый раз задала Джой вопрос: «Не можешь ли ты все-таки остаться?», и вновь услышала в ответ: «Не могу», и увидела, как Джой опять исчезает в небе, сердце Горы не выдержало. Внутри у Горы что-то треснуло, и потоки воды, вырвавшись из самых глубин, потекли по её камням. Это были слёзы Горы.

Наступила следующая весна, и птичка Джой опять прилетела к Горе, но Гора уже не могла говорить. Сердце Горы было разбито. Гора могла теперь только плакать. Джой сидела на каменном склоне и смотрела на ручей. Это был поток слёз Горы. Гора плакала о том, что Джой сейчас улетит, и снова потянутся долгие месяцы ожидания. Джой сделала несколько кругов над Горой, спела ей свою песенку и стала прощаться. Гора уже ни о чём не спрашивала её, она только плакала. Тогда Джой сама пообещала ей ласково: «Я обязательно прилечу к тебе на будущий год».

И Джой прилетела. На этот раз в клюве у неё было маленькое семечко. По уступам Горы всё ещё стекал ручей. Джой осторожно положила семечко рядом с ручьём, в расщелину между камнями, так, чтобы семечко всегда оставалось влажным. Потом Джой спела Горе песенку и, не услышав от Горы ни слова, улетела. Гора по-прежнему не могла говорить.

Прошло несколько недель. Семечко в расщелине скалы пустило вниз тонкие корни. Корни, прорастая всё глубже и глубже, проникали в самые мелкие трещины, медленно разрушая камень. Разрушенный камень растворялся в воде, корни пили воду, и росток тянулся вверх к солнцу, распуская маленькие зелёные листья.

Однако Гора ничего этого не видела. Она была слепа от слёз и не заметила маленького ростка.

Пришла весна, и Джой снова принесла семечко, а на следующую весну ещё. Она опускала семена между камнями возле ручья и пела песенки. Шли годы. Корни растений разрушали камни у берегов ручья, превращая их в почву. На почве на северных склонах скал вырос мох, а между камнями у самого ручья появились трава и цветы. К цветам с попутным ветром прилетели насекомые. Они ползали по листьям и летали от цветка к цветку. Тем временем из ростка самого первого семечка ввысь поднялось молодое дерево с кроной зеленых листьев, сияющих на солнце. Корни этого дерева проросли в самую сердцевину Горы, заполняя трещины. Словно нежными пальцами, они заживляли сердце Горы. И Гора вдруг прозрела. Она увидела мох на камнях, траву и цветы вдоль ручья. Она увидела молодое дерево, которое тянулось к солнцу. И слёзы радости вместо слёз печали потекли по её уступам.

Каждый год Джой прилетала к Горе и приносила новые семена. Весёлые ручьи бежали по склонам Горы. И земля, орошённая, зеленела, покрываясь травами, цветами и деревьями.

Гора обрела дар речи, и так как больше всех она любила птичку Джой, она задавала ей всё тот же вопрос:

– Ну, теперь-то ты можешь оставаться?

– Нет, – всё ещё отвечала Джой, – но я прилечу к тебе на следующий год.

Много лет прошло, прежде чем ручьи принесли жизнь в долину, и всё зазеленело вокруг Горы. Отовсюду начали сбегаться маленькие зверьки. Здесь была вода, летали насекомые, росли травы, и зверкам было чем кормить своих детей. И у Горы снова появилась надежда, что и птичка Джой тоже сможет когда-нибудь свить здесь гнездо для своих птенцов. И тогда, раскрыв самые глубокие тайники, Гора отдала всю свою силу корням деревьев. И деревья, вскинув ввысь ветки, понесли к солнцу в каждом своём листке надежду Горы и её любовь к птичке Джой.

И вот, наконец, пришла та весна, когда птичка Джой прилетела к Горе, и в клюве у неё уже было не семечко, а маленький прутик. Джой села на самое высокое дерево, которое выросло из самого первого семечка, и, выбрав удобное место для гнезда, положила туда прутик.

– Я Джой, – пропела она, – я прилетела для того, чтобы остаться здесь.

Каждый из нас может построить отношения с тем, кто ему нравится, кто ему близок. На это, конечно, понадобится время, но результат стоит того. Обсудите с подростком смысл этой сказки, определите, с кем он хотел бы быть ближе, можно выработать схему построения отношений.

Также важно показать, как эмоциональные связи с другими спасают в случае кризиса или потери.

Занятие № 8

Родственные связи и обязанности

8.1. Упражнение

Ребенку важно знать: что бы ни случилось, есть люди, которые поймут, простят, поддержат, не дадут пропасть.

Выяснить в разговоре с подростком, может ли он в трудной ситуации получить помощь в семье, к кому обращается, кто и в чем мог бы помочь.

На примере сказки «Репка» можно выстроить систему помощи подростку в кризисной ситуации: чем могут помочь бабушка с дедушкой, родители, брат (сестра), кошка, собака и т.д.

Еще одна важная тема – это обязанности подростка по отношению к своей семье. Какие надежды родители возлагают на ребенка, что он делает уже сейчас?

Коллаж на тему: «Каким меня видят мои родители», «Моя семья»

8.2. Упражнение

На одном листе нарисовать в метафоре 4 понятия:

1. власть
2. свобода
3. ответственность
4. долг

8.3. Сказка «Коровы врозь – тигру радость»

В давние времена неподалёку от леса паслось стадо коров. Держались они всегда вместе, ни одна от стада не отходила.

А в лесу жил тигр, и был он очень хитёр и коварен. Давно уж хотелось ему задрать какую-нибудь корову, но стадо было точно каменная скала - попробуй тут утащить хоть одну!

Тогда тигр решил как-нибудь разобщить стадо, рассорить коров.

Вот однажды подобрался он к одной корове и стал ей нащёптывать:

- Послушай, круторога! А знаешь, что вон та, с загнутыми рогами и впалыми боками, надумала забодать тебя?

Потом он подполз к другой корове:

- Эй, длиннохвостая! Ты, я вижу, пасёшься как ни в чём не бывало. Или не видишь, как пыжится вон та корова, с прямыми рогами? Да ведь она забодать тебя собирается!

Поверили коровы хитрому тигру, стали подозрительно вглядываться друг в друга и вскоре перессорились из-за какого-то пустяка. Они уже не держались все вместе, как раньше, - порознь траву щиплют, порознь на водопой шагают.

Перессорил тигр всех коров, и теперь ему ничего не стоило задрать их одну за другой: и круторогую, и длиннохвостую, и пятнистую, и ту, что со впалыми боками. Так и съел всё стадо.

С тех пор люди говорят: «Коровы врозь - тигру радость».

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Что значит «Пока коровы в стаде – они как каменная скала»?
- Есть ли в твоей жизни люди, среди которых ты чувствуешь себя защищенным?
- Что необходимо сделать, чтобы сообща, всей семьей справиться с трудной ситуацией?

8.4. Притча «Птица на ветке»

Однажды уставшая птица села отдохнуть на ветку. Она наслаждалась своей безопасностью и открывшимся ей видом. Она пела и играла с другими птицами. Но не успела она привыкнуть к этой ветке, к надежной опоре под ногами и безопасности, как налетел сильный ветер и начал раскачивать ветку из стороны в сторону с такой силой, что, казалось, она вот-вот сломается. Но птица ничуть не волновалась, потому что знала две важные истины. Во-первых, **даже если ветки и не будет, она (птица) сможет взлететь** - два собственных крыла обеспечат ей

безопасность. Во-вторых, **кругом множество других веток**, на которых она может обрести временное пристанище.

8.5. Сказка «Птенец» (Стишенок И.В.)

Большое белое яйцо лежало на траве, а внутри у него билось маленькое сердце. Птенец, который должен был вот-вот появиться на свет, находился еще там, но уже испытывал непонятное беспокойство. Скорлупа, просторная прежде, вдруг стала тесной. Теплый дом, который защищал от холода, ветра и дождя, охранял от косых взглядов и острых когтей, начал мешать. Птенец вдруг почувствовал, что не может расправить крылья и взлететь, не знает, что находится за тонкой и прочной стенкой, хотя звуки и голоса, доносившиеся оттуда, он слышал постоянно.

— Я хочу увидеть, что там, — подумал птенец и тронул крылом скорлупу.

Она осталась невредимой, но недовольно сказала: — Что ты делаешь, глупый птенчик? Зачем покидать родной дом, который вырастил и воспитал тебя? Окружающий мир суров, он не будет заботиться о тебе так, как забочусь я. Тебе самому придется искать себе пищу и кров. Хотя, если хочешь, можешь сломать меня. Не тебе ведь будет больно.

Птенец растерялся: как же он раньше не подумал о скорлупе? Там, за стенкой, был неизвестный мир, который звал и манил. Неведомая сила влекла его туда, влекла так, что сидеть взаперти было уже невозможно. Но скорлупа... Она всегда охраняла его от опасностей и согревала.

— Какой я неблагодарный, — подумал птенец, — как я мог решиться на такое?

И он притих, а затем сказал:

— Попробую жить, как прежде. Ведь было же мне раньше хорошо, тепло и уютно. А неизвестный мир? Может быть, он действительно холодный и колючий?

И птенчик остался в скорлупе.

Но беспокойство почему-то не проходило, с каждым днем птенцу становилось все труднее дышать.

— Если я останусь здесь, то никогда не научусь летать, — вдруг громко сказал птенец и почувствовал силу в крыльях.

Он посмотрел на скорлупу и добавил:

— Прости, но моя жизнь не должна пройти здесь. Ты помогла мне вырасти, но сейчас я хочу увидеть новый мир, жить в нем и, конечно, летать. А с трудностями, которые встретятся на моем пути, я справлюсь сам.

Скорлупа молчала. Наконец она сказала:

— Ты прав, мой птенец. Из-за большой любви к тебе я даже не заметила, как ты вырос и окреп. Лети же, и пусть удача будет с тобой!

Птенец расколот клювом скорлупу и вышел в незнакомый, удивительный, таинственный и такой желанный мир.

Сказка для родителей и детей, имеющих сложности во взаимоотношениях.

Сказка помогает дать оценку своей роли в семье и жизни, осмыслить ее и выйти на новый уровень взаимоотношений. Также сказка помогает найти путь раскрытия личностного потенциала и способствует самореализации.

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Как вы думаете, в каких обстоятельствах может возникнуть подобная ситуация?
- Кто из героев вам наиболее близок? Почему?
- Знакома ли вам подобная ситуация и те чувства, которые испытывали герои?
- Есть ли смысл в том, что птенец вышел в незнакомый мир?
- Что произошло, если бы птенец остался в скорлупе?
- Чему мы можем научиться у этой сказки?
- Нарисуйте самую яркую для вас картинку сказки.

Занятие № 9

Чувство долга, понятие о чести

У многих современных подростков понятие «долг» и «честь» слабо сформированы или отсутствуют вообще. Важно сделать акцент на этих понятиях, проговорить вместе с подростком, что эти понятия значат для него, чем он может их наполнить (долг перед родителями, долг перед друзьями, перед обществом, перед собой, а также понятие чести).

9.1. Суфийская притча

Один ученик спросил своего наставника-суфия:

— Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моём падении?

— Вставай!

— А на следующий раз?

— Снова вставай!

— И сколько это может продолжаться — всё падать и подниматься?

— Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Были ли у тебя прежде падения?
- Что (кто) помогало тебе встать и продолжить свой путь?
- Что бы ты посоветовал сделать подросткам, оказавшимся в похожей ситуации, чтобы подняться и остаться живыми?

Честь и достоинство помогают нам преодолевать препятствия, возникающие на нашем пути, не позволяют сломаться. Пока у нас есть честь – мы выдержим любое испытание.

В разговоре с подростком обсудите понятия долга, чести, достоинства. Поищите вместе с ним множество значений этих слов. Предложите в качестве опор сюжеты сказок и историй, где честь и долг главного героя позволяют ему справиться со всеми трудностями и выйти победителем.

9.2. Сказка «Лён» (Г.Х. Андерсен)

Лён цвёл чудесными голубенькими цветочками, мягкими и нежными, как крылья мотыльков, даже ещё нежнее! Солнце ласкало его, дождь поливал, и льну это было так же полезно и приятно, как маленьким детям, когда мать сначала умывает их, а потом поцелует, дети от этого хорошеют, хорошел и лён.

- Все говорят, что я уродился на славу! - сказал лён. - Говорят, что я ещё вытянусь, и потом из меня выйдет отличный кусок холста! Ах, какой я счастливый! Право, я счастливее всех! Это так приятно, что и я пригожусь на что-нибудь! Солнышко меня веселит и оживляет, дождичек питает и освежает! Ах, я так счастлив, так счастлив! Я счастливее всех!

- Да, да, да! - сказали колья изгороди, - Ты ещё не знаешь света, а мы так вот знаем, - вишь, какие мы сучковатые! И они жалобно заскрипели:

Оглянуться не успеешь,

Как уж песенке конец!

- Вовсе не конец! - сказал лён. - И завтра опять будет греть солнышко, опять пойдет дождик! Я чувствую, что расту и цвету! Я счастливее всех на свете!

Но вот раз явились люди, схватили лён за макушку и вырвали с корнем. Больно было! Потом его положили в воду, словно собирались утопить, а после того держали над огнем, будто хотели изжарить. Ужас что такое!

- Не вечно же нам жить в свое удовольствие! - сказал лён. - Приходится и потерпеть. Зато поумнеешь!

Но льну приходилось уж очень плохо. Чего-чего только с ним не делали: и мяли, и тискали, и трепали, и чесали - да просто всего и не упомнишь! Наконец, он очутился на прялке. Жжж! Тут уж поневоле все мысли вразброд пошли!

“Я ведь так долго был несказанно счастлив! - думал он во время этих мучений. - Что ж, надо быть благодарным и за то хорошее, что выпало нам на долю! Да, надо, надо!.. Ох!”

И он повторял то же самое, даже попав на ткацкий станок. Но вот, наконец из него вышел большой кусок великолепного холста. Весь лён до последнего стебелька пошел на этот кусок.

- Но ведь это же бесподобно! Вот уж не думал, не гадал-то! Как мне, однако, везет! А колья-то все твердили: “Оглянуться не успеешь, как уж песенке конец!” Много они смыслили, нечего сказать! Песенке вовсе не конец! Она только теперь и начинается. Вот счастье-то! Да, если мне и пришлось пострадать немножко, то зато теперь из меня и вышло кое-что. Нет, я счастливее всех на

свете! Какой я теперь крепкий, мягкий, белый и длинный! Это небось получше, чем просто расти или даже цвести в поле! Там никто за мною не ухаживал, воду я только и видал, что в дождик, а теперь ко мне приставили прислугу, каждое утро меня переворачивают на другой бок, каждый вечер поливают из лейки! Сама пасторша держала надо мною речь и сказала, что во всем околотке не найдется лучшего куска! Ну, можно ли быть счастливее меня!

Холст взяли в дом, и он попал под ножницы. Ну, и досталось же ему! Его и резали, и кроили, и кололи иголками - да, да! Нельзя сказать, чтобы это было приятно! Зато из холста вышло двенадцать пар... таких принадлежностей туалета, которые не принято называть в обществе, но в которых все нуждаются. Целых двенадцать пар!

- Так вот когда только из меня вышло кое-что! Вот каково было мое назначение! Да ведь это же просто благодать! Теперь и я приношу пользу миру, а в этом ведь вся и суть, в этом-то вся и радость жизни! Нас двенадцать пар, но все же мы одно целое, мы - дюжина! Вот так счастье!

Прошли года, и бельё износилось.

- Всему на свете бывает конец! - сказала оно. - Я бы и радо было послужить ещё, но невозможное - невозможно!

И вот бельё разорвали на тряпки. Они было уже думали, что им совсем пришёл конец, так их принялись рубить, мять, варить, тискать... Ан, глядь - они превратились в тонкую белую бумагу!

- Нет, вот сюрприз так сюрприз! - сказала бумага. - Теперь я тоньше прежнего, и на мне можно писать. Чего только на мне не напишут! Какое счастье!

И на ней написали чудеснейшие рассказы. Слушая их, люди становились добрее и умнее, - так хорошо и умно они были написаны. Какое счастье, что люди смогли их прочитать!

- Ну, этого мне и во сне не снилось, когда я цвела в поле голубенькими цветочками! - говорила бумага. - И могла ли я в то время думать, что мне выпадет на долю, счастье нести людям радость и знания! Я все ещё не могу придти в себя от счастья! Самой себе не верю! Но ведь это так! Господь бог знает, что сама я тут ни при чем, я старалась только по мере слабых сил своих не даром занимать место! И вот он ведет меня от одной радости и почести к другой! Всякий раз, как я подумаю: "Ну, вот и песенке конец", - тут-то как раз и начинается для меня новая, ещё высшая, лучшая жизнь! Теперь я думаю отправиться в путь-дорогу, обойти весь свет, чтобы все люди могли прочесть написанное на мне! Так ведь и должно быть! Прежде у меня были голубенькие цветочки, теперь каждый цветочек расцвел прекраснейшею мыслью! Счастливее меня нет никого на свете!

Но бумага не отправилась в путешествие, а попала в типографию, и все, что на ней было написано, перепечатали в книгу, да не в одну, а в сотни, тысячи книг. Они могли принести пользу и доставить удовольствие бесконечно большому числу людей, нежели одна та бумага, на которой были написаны рассказы: бегая по белу свету, она бы истрепалась на полпути.

"Да, конечно, так дело-то будет вернее! - подумала исписанная бумага. - Это мне и в голову не приходило! Я останусь дома отдыхать, и меня будут

почитать, как старую бабушку! На мне ведь всё написано, слова стекали с пера прямо на меня! Я останусь, а книги будут бегать по белу свету! Вот это дело! Нет, как я счастлива, как я счастлива!”

Тут все отдельные листы бумаги собрали, связали вместе и положили на полку.

- Ну, можно теперь и опочить на лаврах! - сказала бумага. - Не мешает тоже собраться с мыслями и сосредоточиться! Теперь только я поняла как следует, что во мне есть! А познать себя самое - большой шаг вперед. Но что же будет со мной потом? Одно я знаю - что непременно двинусь вперед! Всё на свете постоянно идет вперед, к совершенству.

В один прекрасный день бумагу взяли да и сунули в плиту; её решили сжечь, так как её нельзя было продать в мелочную лавочку на обертку для масла и сахара.

Дети обступили плиту; им хотелось посмотреть, как бумага вспыхнет и как потом по золе начнут перебегать и потухать одна за другою шаловливые, блестящие искорки! Точь-в-точь ребятишки бегут домой из школы! После всех выходит учитель - это последняя искра. Но иногда думают, что он уже вышел - ан нет! Он выходит ещё много времени спустя после самого последнего школьника!

И вот огонь охватил бумагу. Как она вспыхнула!

- Уф! - сказала она и в ту же минуту превратилась в столб пламени, которое взвилось в воздух высоко-высоко, лён никогда не мог поднять так высоко своих голубеньких цветочных головок, и пламя сияло таким ослепительным блеском, каким никогда не сиял белый холст. Написанные на бумаге буквы в одно мгновение зарделись, и все слова и мысли обратились в пламя!

- Теперь я взвьюсь прямо к солнцу! - сказала пламя, словно тысячами голосов зараз, и взвилось в трубу. А в воздухе запорхали крошечные незримые существа, легче, воздушного пламени, из которого родились. Их было столько же, сколько когда-то было цветочков на льне. Когда пламя погасло, они ещё раз проплясали по черной золе, оставляя на ней блестящие следы в виде золотых искорок. Ребятишки выбежали из школы, за ними вышел и учитель; любо было поглядеть на них! И дети запели над мёртвою золой:

Оглянуться не успеешь,

Как уж песенке конец!

Но незримые крошечные существа говорили:

- Песенка никогда не кончается - вот что самое чудесное! Мы знаем это, и потому мы счастливее всех!

Но дети не расслышали ни одного слова, а если б и расслышали, - не поняли бы. Да и не надо! Не всё же знать детям!

Обсуждение:

- О чем эта сказка?
- Что помогало льну преодолевать жизненные испытания?
- Что становилось для льна честью?
- Почему он до конца оставался счастливее всех?

- В чем он видел свой долг?
- В чем заключается твое достоинство и твой долг?

9.3. Притча о том, как изменить мир

Один человек решил изменить мир. Но мир такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город такой большой, а он такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у него такая большая, одних детей десяток. Так этот человек добрался до того единственного, что он в силах изменить, будучи таким маленьким: самого себя.

Обсуждение:

Поговорите с подростком о том, что бы он хотел изменить, начиная с себя и заканчивая целым миром, и что ему для этого понадобится. Постарайтесь, чтобы картина изменения была как можно более реалистичная. Здесь особенно важен принцип связи с реальностью. Если вы будете придумывать сказки про другой, более совершенный мир или про идеальный образ Я подростка, обязательно проведите параллели с его реальностью. Что он сделает уже сегодня, а что не сможет сделать один, а для этого ему понадобится помощь других людей.

Обсудите с подростком: если бы он все-таки сделал задуманное, то какой долг он передал бы потомкам? Насколько это честно по отношению к ним?

Занятие № 10

Принятие норм общественного поведения

Этот фактор один из самых непростых для обсуждения с подростком, так как одна из задач подросткового возраста – противостоять обществу и его нормам.

10.1. Притча «О царстве и его порядках»

Жило одно царство...

И жить в нем было не очень хорошо, даже, можно сказать, плохо. Услышали жители этого царства, что дела в нем можно поправить, если жизнь свою улучшить.

Начали улучшать. Улучшали-улучшали, устали улучшать – а лучше не стало. Стали виноватых искать. Начали с царя – казнили его. Казнить-то казнили, а жить стало еще хуже. Решили – подданные виноваты.

Начали подданных казнить. Много народу казнили, а жить стало попросту страшно.

«Нет, не то! Видать, соседнее царство виновато!»

Воевали-воевали, устали воевать. Захотели поглядеть – что же вышло? Поглядели – и руками развели: было плохо, а стало – хуже некуда!

Добрые дела – по-доброму делаются; а если не по-доброму – добра не жди:

Чем зло злом исправлять,
Лучше добру добром помогать.

Монах Симеон Афонский

Обсуждение:

- О чем эта притча?
- Почему смерть одного не изменила жизнь царства?
- Почему жить стало хуже?
- Что необходимо сделать, чтобы жизнь в царстве изменилась к лучшему?

10.2. Притча «О предназначении»

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

– Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

– Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал:

– Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу.

Четвертый сказал:

– Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

– Вы все не правы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он зла, что сделал все правильно. А другие – нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом!

Но он ошибся.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Обсуждение:

- В чем смысл этой притчи?
- Что такое предназначение?
- Назови людей, чье предназначение ты знаешь?
- Что ты думаешь о своем предназначении?

Занятие № 11

Развитие навыков постановки жизненных целей

11.1. Упражнение «Сон героя». Создание позитивного образа будущего

Для того чтобы человек мог справляться с ежедневными проблемами, ему нужен позитивный образ будущего. Особенно это важно в наше время, когда ребята со всех сторон слышат о том, что ничего хорошего от будущего ожидать нельзя.

Ход работы: «Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха. Представь себе, что ты уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Тебе снится прекрасный сон. Ты видишь самого себя через пять лет... (15 секунд)

Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет... Где ты живешь.. Что ты делаешь... (15 секунд)

Представь, что ты очень доволен своей жизнью. Чем ты занимаешься? За что отвечаешь? Кем работаешь? Кто находится рядом с тобой? (15 секунд)

Теперь сделай три глубоких выдоха. Потянись, напряги и затем расслабь все свои мускулы, открой глаза. Постарайся запомнить все, что ты увидел о самом себе.

Теперь возьми лист бумаги, ручку и запиши, каким ты будешь через пять лет: где будешь жить и работать, кто будет рядом, как ты достиг этого и т. д.» (10 минут)

Обсуждение:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что-то, что не понравилось?
- Что хотел бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

11.2. Упражнение-коллаж на тему «Таким я хочу быть»

«Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них на листе бумаги составить композицию на заданную тему.

Если в композиции чего-либо не хватает и этого не нашлось в предлагаемых журналах, то вы можете дорисовать или дописать все необходимое самостоятельно».

Во время работы над коллажем может звучать приятная музыка. Время работы — 30 минут. Обсуждение коллажа.

11.3. Упражнение «Настоящее — это будущее»

Ход работы: Ведущий предлагает поразмышлять о том, что события настоящего (наши мысли, чувства, поступки) формируют будущее. Если в настоящем взгляд человека на будущее размыт, нечеток, не сфокусирован, то и будущее не оформляется, не обретают форму и его желания, цели — ведь он даже не представлял их. Поэтому чтобы точно попасть в цель — получить желаемый результат, — необходимо стрелу-энергию послать в определенную мишень.

Проблема, которая существует для многих людей, — неопределенность, неясность желаний, размытость целей. Препятствием на пути к реализации целей является и отсутствие твердой уверенности в том, что человек действительно чего-то хочет, понимания того, зачем это нужно.

Некоторые люди не могут определиться с тем, что для них наиболее важно, и растрачивают свою энергию по мелочам, не умея определиться с приоритетами. Многие не могут начать действовать потому, что не знают, чего они хотят, или же, напротив, хотят так много, что не могут ничего добиться, потому что им не хватает сосредоточенности. А кто-то и вовсе ставит себе нереалистичные, невозможные цели, которые в действительности напоминают несбыточные грезы.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и запишите вопрос «Чего я хочу? Чего я действительно хочу?», на который постарайтесь получить ответ. Для этого закройте на несколько минут глаза и сосредоточьтесь на поставленных вопросах. Как только ответы начнут приходить к вам, начинайте записывать их. Продолжайте задавать те же вопросы до тех пор, пока ответы не иссякнут».

Время на выполнение задания — 15 минут.

Обсуждение:

- Проанализируйте, какие цели самые близкие, исполнение каких рассчитано на более длительный отрезок времени, каковы самые дальние цели?
- Оцените, реалистичны ли ваши цели, какое значение они имеют с точки зрения желаемого будущего?

В заключение ведущий может подвести итоги обсуждения: «Сейчас, пристально и внимательно разглядев свои цели, вы сделали первый шаг к достижению этих целей. Вы — путешественники во времени, побывавшие в будущем, где эти цели уже достигнуты».

11.4. Сказка «Всё впереди» (Ю. Степанов)

«Кем ты хочешь быть?» - спрашивали Мышонка тети и дяди. – «Слоном», - отвечал Мышонок. – «Молодец!» - говорили ему тети и дяди. – «Мы остались мышами, а тебе все дороги открыты, только учись». И Мышонок учился. Учился на отлично.

Мышонок окончил школу, пошел на слоновые курсы. Окончил их и получил диплом Большого слона. Но слон он нигде устроиться не мог, а мышью работать не хотел.

«Не горюй, - говорили Мышонку тети и дяди, - ты еще молод, у тебя все впереди. Будешь еще слонем. А не будешь - не беда. Мы же не слоны, однако, живем – не тужим».

Шло время. Мышонок с завистью поглядывал на счастливых мышей, которые были просто мышами. И ждал, когда же, наконец, станет слонем. «У меня все впереди, - успокаивал себя Мышонок, поглядывая на диплом. - У меня все впереди».

Так Мышонок состарился. Всю жизнь он чувствовал себя несчастным оттого, что не мог стать Слоном.

«Начать бы жизнь сначала», - вздыхал Мышонок, - я бы обязательно добился своего.

Обсуждение:

- Почему мечты Мышонка не стали реальностью?
- Какие ошибки совершил Мышонок и его родные?
- В чем смысл данной сказки?

В молодости часто слышим: «У тебя всё впереди». И мы строим планы – маленькие, большие, грандиозные, всякие. Проходит время, мы меняемся, а планы всё остаются планами – маленькими, большими, грандиозными и нам продолжают говорить: «Всё у тебя впереди».

Проходит еще какое-то время и нам уже не так часто говорят, что всё впереди, а планы грандиозные становятся большими, большие – маленькими, маленькие – крошечными, но даже для них требуется время, которое неумолимо сжимается как шагреновая кожа.

И вот, когда уже всё позади, мы становится такими, какие есть на самом деле: мышки – мышками, слоны – слонами. Только плохо ли это – быть на своем месте, не стремясь стать слонем и не ждать, что кто-то скажет в очередной раз: «Всё у тебя впереди».

Постарайтесь вместе с подростком определить его цели и задачи на будущее: на завтра, на неделю, на месяц, на год и т.д.

11.5. Притча «Цель»

Дрона был величайшим мастером стрельбы из лука, и он обучил многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит.

Один ответил:

— Я вижу дерево и мишень на нем.

Другой сказал:

— Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе.

Остальные отвечали примерно то же самое.

Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил:

— А ты что видишь?

— Я не могу видеть ничего, кроме мишени, — последовал ответ.

Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал:

— Только такой человек может попасть в цель.

Обсуждая данную притчу, помогите подростку понять, при каких условиях поставленные цели будут достигнуты. Что ему для этого понадобится? Кто ему в этом поможет? Помогите разобраться, чего же он хочет на самом деле?

11.6. Притча «Каменотес» (Энтони де Мелло)

Давным-давно жил один каменотес. Каждый день он уходил в горы тесать камни. Во время работы он пел песни. Он был человеком небогатым, но с радостью довольствовался тем, что имел, и ничто его не беспокоило.

Однажды его пригласили поработать в особняке одного богача. Увидев роскошь дворца, каменотес впервые в жизни испытал острое желание обладать и сказал себе со вздохом: «Эх, если бы я был богатым! Тогда мне не пришлось бы зарабатывать на хлеб таким тяжким трудом, как сейчас».

Представьте его удивление, когда он услышал голос:

— Твоя мечта сбылась. С сегодняшнего дня любое твоё желание будет исполнено.

Эти слова он всерьез не воспринял, но когда вечером пришел к своей лачуге, увидел на ее месте шикарный особняк, не уступавший в роскоши тому, в котором он трудился. Каменотес бросил свое ремесло и начал наслаждаться жизнью богача.

Однажды жарким влажным днем он случайно высунулся из окна и увидел короля, проезжавшего мимо с длинным кортежем дворян и прислуги. Он подумал: «Как мне хочется быть королем и сидеть в прохладе королевской кареты!» Его желание было немедленно исполнено, и вот он уже полулежит в удобной королевской карете. Однако в карете оказалось не так прохладно, как ему вначале показалось. Он высунулся из кареты и стал восхищаться могуществом солнца, чей жар способен проникнуть даже через толстые стены

королевской кареты. «Хочу быть солнцем», — сказал он себе. И вновь его желание было исполнено, и он стал испускать жаркие лучи во все стороны вселенной.

Некоторое время все шло прекрасно. Но однажды в дождливую погоду он попробовал пробиться через плотные тучи и не смог. Поэтому он принял решение превратиться в тучу и гордился тем, что в состоянии противостоять самому солнцу... пока не превратился в дождь и не обнаружил на своем пути — к огромному раздражению — высокую гору. Гора преградила ему путь, и пришлось течь вокруг нее.

— Что? — вскричал он. — Простая гора сильнее меня? Хочу стать горой.

Теперь он возвышался громадиной в гористой местности. Не успел он толком порадоваться своим могучим формам, как услышал где-то в ногах какие-то резкие звуки. Он посмотрел вниз и ужаснулся: какой-то крошечный человечек сидел у него в ногах и выбивал куски камня.

— Что? — заорал он. — Такое ничтожное создание сильнее гигантской горы? Хочу быть человеком!

И вновь он превратился в каменотеса, потом зарабатывающего себе на хлеб в горах. Но теперь в его сердце поселилась песня, потому что он вновь обрел счастье быть самим собой и довольствоваться тем, что имел.

Предложите подростку написать подобную сказку, используя свои нереальные мечты. Это поможет подростку лучше понять, чего он хочет на самом деле.

Некоторые подростки говорят, что никогда не смогут чего-то достичь, что для этого придется много учиться, трудиться и т.п. Поговорите с ними о том, что уже есть у них, что заложено от природы и как это может им помочь.

11.7. Притча «Маятник» (Энтони де Мелло)

Часовщик уже собирался чинить маятник часов, когда с удивлением услышал, как маятник заговорил.

— Пожалуйста, сэр, оставьте меня в покое, — умолял его маятник. — Этим вы окажете мне большую услугу. Подумайте, сколько раз мне днем и ночью придется отмерять время. Сколько раз в минуту... шестьдесят минут в час, двадцать четыре часа в день, триста шестьдесят пять дней в году. Год за годом... миллионы движений. Я с этим никогда не справлюсь.

Но часовой мастер мудро ответил:

— Не думай о будущем. Тикай раз за разом и будешь получать от тиканья удовольствие всю свою жизнь.

Именно так и решил действовать маятник. И сегодня он продолжает весело тикать.

Поговорите о том, может ли быть счастливым человек, который просто живет и радуется каждому дню. Будущее – это то, чего еще нет, но то, что обязательно будет.

- Что может приносить человеку радость?
- Что приносит радость тебе?
- Что можно сделать, чтобы радости в твоей жизни стало больше?

Занятие № 12

Создание плана действий для достижения жизненных целей

12.1. Упражнение «Активизация установки на повышение собственных возможностей по разрешению кризисной ситуации»

Ход работы: Вместе с подростком разработать пошаговую программу достижения чего-то важного для него, всего того, о чем мечтает: что будет делать уже сейчас, завтра, через неделю, месяц, год, пять лет. Где будет учиться, какой именно дом хочет и т.д. Прописать, кто и что сможет помочь достичь этого. Получившуюся историю можно проиграть. Если история длинная, можно разделить на части и проиграть по фрагментам – «Мое завтра», «Мой день через неделю» и т. д.

12.2. Упражнение «Как достичь цели»

Цель: обучение тому, как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

1. По секрету

У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера для этого этюда.

2. Принцип

Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...» Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

Мы начнем с того, что выясним, что именно вы на самом деле хотите изменить в себе, своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие лишь к самообману и очередной неудаче.

На самом деле сделать это довольно трудно. Существует много внутренних преград — от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов и проблем настолько глубоко похороненных в нас, что мы не осознаем их и чувствуем лишь непонятное нам самим сопротивление, выражающееся в страхе, скуке, лени, желании заняться чем-нибудь другим. Существует также внутренний цензор, проверяющий все, что вы хотите высказать (даже себе), и уныло повторяющий: «Это нереально... Не говори глупостей... Все будут над тобой смеяться...»

3. Расслабление

Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, все, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает очередное «чертово колесо», заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся (не специально, так получается почти автоматически), чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем... И так далее. Поэтому очень важно научиться расслабляться и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или дивана и посидите несколько минут просто так, ни о чем не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не принуждайте себя. Лениво, как бы нехотя, возьмите ручку или микрофон. Скажите или напишите сверху на листе бумаги: «Что я хочу на самом деле?» — и так же расслабленно, без напряжения начинайте отвечать на этот вопрос. Не напрягайтесь, пишите все, что взбредет вам в голову, в любой форме, любые глупости. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Ручка пишет, голос звучит, а вы лишь наблюдаете за этим, как будто все это происходит помимо вашей воли.

4. Включение воли

А теперь — внимание! Полный свет. Ритмичная музыка. Вы включили свою волю. Чувствуете себя активным и деятельным человеком. Вы сами знаете, что вам надо, чтобы это почувствовать. Вы берете лист бумаги и решительно пишете сверху (или уверенно говорите в микрофон): «Хочу, чтобы в ближайшее полгода я...» — и за 3 минуты (не больше, но и не меньше — будильник или таймер психолог должен поставить заранее, чтобы во время выполнения задания об этом не думать) вновь выскажите все что попало, в любой форме, каким бы странным или глупым это ни казалось.

Три минуты прошло. Отложите ручку, выключите свет, оставьте лишь настольную лампу и вновь расслабьтесь, верните себя в состояние спокойствия и умиротворения. Посидите так немного. Почувствуйте, как вам хорошо, как тепло распространяется по вашему телу.

Представьте себя в маленьком театре. Вы сидите в затемненном зале, а на сцене стоит человек. Этот человек — вы. Такой, каким вы себе нравитесь. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Сейчас вы такой, каким хотите быть и можете стать. Посмотрите на человека на сцене внимательно. Сейчас вы должны будете поставить спектакль, где он будет играть главную роль. Вы увидите его в разных ситуациях и поймете, что в нем есть такого, чего в вас еще нет, что привлекает вас в нем. Пусть в этом спектакле будут эпизоды, где он проявит свои знания и умения. Вспомните такие недавние события своей жизни, где вы действовали не самым удачным образом, которые были для вас трудны. Дайте ему сыграть эти сцены. Всмотритесь: что он умеет, знает, понимает, может больше и лучше, чем вы. Теперь, когда вы поняли это, возьмите ручку (микрофон) и запишите, что вас привлекает в нем, что в нем есть такого, чего в вас нет. Напишите вверху: «Я — Он (Она)».

На одном листе написано: «Чего я хочу на самом деле?», на втором: «Хочу, чтобы в ближайшие полгода я...», на третьем: «Я — Он». Работайте с ними именно в этом порядке.

Прочтите (выслушайте) очень внимательно все, что вы записали, и, если надо, дополните. Ничего не вычеркивайте. Не переходите к следующему листу, не закончив предыдущий. Прошу вас, ничего не исправляйте, каким бы странным и нелепым вам сегодня все это ни казалось.

После того как вы внесете все дополнения, вновь просмотрите свои записи и из каждого списка выберите по три «самых желанных» желания. Не думайте о том, насколько они осуществимы. Просто выберите и поверьте, что они для вас — самые главные. Итак, их будет девять (или меньше, в зависимости от того, насколько списки совпадают), девять основных желаний. Но в сказках феи и другие волшебные силы выполняют лишь три желания, вот и выберите три самых-самых... А если затрудняетесь в выборе, то ткните пальцем в первые попавшиеся. С достижения этих трех и начинайте новую жизнь.

5. Шаги к цели

Первый шаг: анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримете, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов. Лучше всего завести таблицу и записывать в ней по горизонтали, что вы делаете, а по вертикали — временные отрезки, по которым вы себя проверяете. Очень хорошо, если вы делаете это каждый день, отмечая, выполнили вы данные себе обещания или нет. Можете ставить плюсы и минусы, рисовать веселые и грустные рожицы или, например, рожицы с гордо вздернутым или уныло опущенным носом.

Важно, чтобы вы сами видели, удастся ли вам что-нибудь или нет, и вовремя поняли, почему ничего не получается.

6. Неудача

Не отказывайтесь сразу от достижения цели; не думайте, что вы не способны сделать это. Неудача как знак «проезд по этой дороге закрыт». Но существует ведь множество других путей. Вы в тупике? Допустим. Можно, конечно, в нем поселиться, обустроить его, украсить на все случаи жизни изречениями о собственной неудачливости и отсутствии способностей, используя их для защиты от требований действительности. Так в уюте и покое можно просуществовать очень долго. Но, может, проще вернуться назад (немного) и попробовать другой путь? Если, конечно, избранная цель еще манит вас.

Проанализируйте, с чем связана неудача, в чем причина, где ошибка.

Вот слово и названо. Ошибка — слово почти магическое. Сколько людей в страхе перед ней замирают, предпочитая вообще ничего не делать, лишь бы случайно не совершить ее! Сколько прекрасных замыслов остаются нереализованными, потому что на пути можно было повстречаться с ней. Сколько сил и труда затрачивается, чтобы скрыть ее. «Боязнь сделать ошибку», «ориентация на ошибку» — так называется в науке этот симптом, являющийся краеугольным камнем «комплекса неудачника».

Но ведь можно относиться к ошибкам и по-другому. Сказать себе: «Проверим, действительно ли эта стена из камня. А если это так, можно ли ее обойти?» Или по известному детскому стишку: «Разве это великан? Ха-ха-ха!» Чем больше вы стараетесь избегать ошибки, тем больше она раздувается. Совсем как упомянутый выше герой из сказки К. Чуковского. Но, как вы помните, достаточно было непредвзято взглянуть на «великана», чтобы выяснилось, что победить его ничего не стоит.

Важно понять — ошибки неизбежны на любом пути. Проблема не в том, чтобы не совершить их, а в том, чтобы относиться к ним правильно, т. е. анализировать их и использовать для продвижения к цели, а не как повод в очередной раз все бросить и увлеченно муссировать свои неудачи. Действуйте! Ошибайтесь, проваливайтесь, но действуйте! Активное действие — главное, что отличает неудачника от победителя.

Занятие № 13

Выявление изменений в эмоциональной сфере

1. Тест СОП (см. Приложение № 1)
2. Метод незаконченных предложений (см. Приложение № 2)

5. Список литературы

Для педагога-психолога:

1. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2003
3. Оклендер В.О. Окна в мир ребенка. М.: Наука, 2016

4. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. г. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
5. Самоукина в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004
6. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. Выход из депрессии. Освободи себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2011.

Для педагогов:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: МАСС-МЕДИА, 2005.
2. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2000.
3. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. – Биробиджан: ОблПКПР, 2012.
4. Защита детей от жестокого обращения/ Под редакцией Е.Н.Волковой. – СПб.: Питер, 2007
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. М.: Генезис, 2003
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем. М.: Генезис, 2004.
7. <http://www.proshkolu.ru>
8. Портал для педагогов инфоурок: <https://infourok.ru/>

Для родителей:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: МАСС-МЕДИА, 2005.
2. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2000.
3. И. Млодик. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. М.: Генезис, 2010.

4. Сурженко Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик. СПб.: Питер, 2011.
5. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания / А. Я. Варга. М.: ОГИ, 2006.
6. Я-родитель, портал для родителей: <http://www.ya-roditel.ru/>

Для подростков:

1. Анатолий Алексин. Безумная Евдокия.
2. Грецов А. Г. Практическая психология для подростков и родителей. СПб.: Питер, 2008.
3. Барсова А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001.
4. Болотова. Самопознания личности: временной аспект / // Вопросы психологии. – 2006. – №2. – С. 116-126.
5. Дженни Даунхэм. Пока я жива
6. Бел Кауфман. Вверх по лестнице, ведущей вниз.
7. Мариам Петросян. Дом, в котором.
8. Сью Таусенд. Тайный дневник Адриана Моула.
9. Ася Петрова. Волки на парашютах. / Взрослые молчат.

Приложения

Приложение 1

Методика склонности к отклоняющему поведению

А.Н. Орел

Назначение теста

Предлагаемая методика диагностики **склонности к отклоняющемуся поведению** (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.

- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».

- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Тестовый материал

Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Женский вариант

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.

26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня..
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания..
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покатила бы на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.

Ключ к тесту

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).
5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Женский вариант

1. *Шкала установки на социально-желательные ответы*: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. *Шкала склонности к преодолению норм и правил*: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).
3. *Шкала склонности к аддиктивному поведению*: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. *Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению*: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).
5. *Шкала склонности к агрессии и насилию*: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).
6. *Шкала волевого контроля эмоциональных реакций*: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. *Шкала склонности к делинквентному поведению*: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).
8. *Шкала принятия женской социальной роли*: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

Обработка результатов теста

Первый вариант обработки результатов теста

Внимание: со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на *1S*, измеряемую психологическую характеристику можно считать *выраженной*. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на *1S*, то измеряемое свойство оценивается как *мало выраженное*. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к "делинквентной" популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для "делинквентной" подвыборки.

Тестовые нормы методики СОП

Шкалы	"Нормальная" выборка		"Деликвентная" выборка	
	M	S	M	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Второй вариант обработки результатов теста

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$T=10 * (X_i - M) / (S + 50)$, где

- X_i – первичный («сырой») балл по шкале;
- M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;
- S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Варианты коэффициентов коррекции в зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1

Мужской вариант методики

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *меньше или равен 6 баллам* для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,3
- Для шкалы № 3 = 0,3
- Для шкалы № 4 = 0,2
- Для шкалы № 5 = 0,2
- Для шкалы № 6 = 0,3
- Для шкалы № 7 = 0,2

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *меньше или равен 6 баллам* для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,3
- Для шкалы № 3 = 0,5
- Для шкалы № 4 = 0,3
- Для шкалы № 5 = 0,2
- Для шкалы № 6 = 0,3
- Для шкалы № 7 = 0,5

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *больше 6 баллов* как для «обычных», так и для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,7
- Для шкалы № 3 = 0,6
- Для шкалы № 4 = 0,4
- Для шкалы № 5 = 0,5
- Для шкалы № 6 = 0,3
- Для шкалы № 7 = 0,5

Женский вариант методики

В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

- Для шкалы № 2 = 0,4
- Для шкалы № 3 = 0,4
- Для шкалы № 4 = 0,2
- Для шкалы № 5 = 0,3
- Для шкалы № 6 = 0,5
- Для шкалы № 7 = 0,4

В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,4
- Для шкалы № 3 = 0,4
- Для шкалы № 4 = 0,3
- Для шкалы № 5 = 0,4
- Для шкалы № 6 = 0,5
- Для шкалы № 7 = 0,5

Таблица норм при переводе «сырых» баллов в Т-баллы

"Сырой" балл	Т-баллы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35	26				30	
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64

16	756264608166		
17	786467628568		
18	81667065	71	
19	84687267	73	
20	87707570	75	
21	90727872	77	
22	748174	79	
23	768477	81	
24	788779	83	
25	809081	85	
26	82	83	87
27	84	85	
28		87	
29		89	

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели *от 50 до 60 T-баллов* свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели *свыше 60 баллов* свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне *70-89 баллов* говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели *ниже 50 T-баллов* говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 T-баллов*, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

Результаты в диапазоне *50-70 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели *свыше 70 T-баллов* свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в

аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели *ниже 50 T-баллов* свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50-70 T-баллов* по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты *свыше 70 T-баллов* свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 T-баллов*, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели *свыше 70 T-баллов* говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие *ниже 50 T-баллов*, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (*Внимание!* Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах *60-70 T-баллов*, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности

контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты *выше 60 T-баллов* свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты *ниже 50 T-баллов* говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Источники

- *Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.362-370*
- *Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел) / Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. С.141-154.*

Метод незаконченных предложений С.И. Подмазин

Методика относится к группе проективных тестов, состоит из 56 незаконченных предложений. Каждое из них направлено на выявление отношений испытуемого к той или иной группе социальных или личностных интересов и пристрастий.

Цель — исследование направленности личности учащегося, системы его отношений.

Порядок исследований: испытуемому предлагается бланк с 56 незаконченными предложениями, условно поделенными на 7 тематических блоков (по 8 предложений в каждом блоке):

- отношение к учебе,
- отношение к школе, отношение к семье,
- отношение к сверстникам,
- отношение к самому себе,
- отношение к окружающим людям
- отношение к своему будущему

Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству вины, затрагивают взаимоотношения со сверстниками, родителями, собственные жизненные цели.

Инструкция: «На бланке приводится 56 незаконченных предложений. Прочитайте и закончите их, вписывая первую же пришедшую Вам в голову мысль. Делайте это быстро, не медлите. Если не можете закончить какое-либо предложение, обведите его номер кружком и займитесь им позднее».

Обследование приводится в два этапа. На первом испытуемые завершают незаконченные предложения, на втором этапе производят оценку своего эмоционального отношения к содержанию данной концовки.

Инструкция для 2-го этапа. Прочитав каждое предложение, выставьте ему эмоционально—оценочный балл: +1, 0, -1 – по следующей шкале:

+1 — положительная оценка и положительное отношение к тому, о чем идет речь, переживание при этом положительных эмоций: радости, удовлетворения, признательности, благодарности, уверенности в себе, покоя и т.д.;

0 — нейтральная оценка и нейтральное отношение к тому, о чем идет речь. Отсутствие каких—либо эмоций. Предложение не закончено.

-1 — негативная оценка, негативное отношение к тому, о чем идет речь. Переживание при этом отрицательных эмоций: раздражения, гнева, досады, страха, грусти, обиды, зависти, презрения и т.д., или — если предложение не закончено по причине сильных неприятных переживаний, связанных с тем, о чем идет речь.

Примеры: «Школьное начальство... меня не беспокоит» (0);
«В школе я чувствую себя... как дома»(+1);
«Учителя часто бывают невнимательны ко мне» (-1).

Лист незаконченных предложений

1. Я учусь так...
2. Школьное начальство...
3. Моя мама...
4. Когда меня нет, мои друзья...
5. Когда мне начинает не везти...
6. Большинство известных мне людей...
7. Я думаю, что в будущем...
8. Я хотел бы учиться...
9. Наша школа...
10. По сравнению с большинством семей моя семья...
11. Что касается нашего класса...
12. Я достаточно способен...
13. От незнакомых людей...
14. Мне кажется, что в будущем я...
15. В учебе я вижу...
16. В школе я...
17. Моя семья обращается со мной, как с...
18. Когда я высказываю свое мнение...
19. Мне кажется, что я...
20. Люди чаще всего живут...
21. Я думаю, что планировать будущее...
22. Что касается уроков, то я...
23. Наши учителя...
24. Я хотел бы, чтобы мой отец...
25. Я думаю, что мои ровесники...
26. Я мог бы быть очень счастливым...
27. Почти все люди стремятся...
28. Думать о будущем...
29. Я могу учиться...
30. Большинство учителей...
31. Считаю, что большинство матерей...
32. В классе я чувствую себя...
33. Моим скрытым желанием является...
34. Мне кажется, что люди в основном...
35. Мне кажется, что лет через пять...
36. Домашние задания я...
37. Когда я иду в школу...
38. Моя мать и я...

39. Что касается моих товарищей в классе...
40. Больше всего я боюсь...
41. Люди видят смысл в...
42. В будущем я займусь...
43. Большинство учебных предметов...
44. Я думаю, что учителя...
45. Думаю, что мой отец...
46. Мне не нравится, когда ребята...
47. Больше всего я люблю...
48. В основном люди относятся друг к другу...
49. Часто мне кажется, что в будущем...
50. Когда я вспоминаю об учебе...
51. Когда я вспоминаю нашу школу...
52. Мой отец и я...
53. Когда летом я вспоминаю наш класс...
54. Я думаю, что обо мне...
55. Люди часто...
56. Целью своей жизни я считаю...

Ключ к методу незаконченных предложений

Алгебраически суммируются оценки по каждому блоку, например, учеба: $0,0, + 1, -1, +1, +1, +1, -1 = +2$. В результате получается обобщенная смысловая установка по данной теме (сфере). Естественно, что ученик может выставить чисто умозрительную оценку, без эмоциональной вовлеченности. Но исследования показывают, что вопросы, из которых составлен тест, являются в эмоциональном отношении достаточно значимыми для подростков.

Интерпретация. В ходе апробации теста, на основании анализа 316 установочных полей, была получена следующая шкала оценок обобщенных установок:

- весьма положительная — больше 3;
- положительная — от 1 до 3;
- нейтральная — от 0 до 1;
- отрицательная — от — 3 до — 1
- крайне отрицательная - меньше -3.

Однако качественный анализ проекций показывает, что часто уже на нейтральном уровне шкалы оценок (от 0 до +1) начинаются серьезные психологические проблемы учащихся в данной сфере действительности. В результате при тестировании определяются сферы, в которых преобладают положительные установки (положительный опыт, положительное восприятие, положительные ожидания), и области, в которых преобладают установки, близкие к отрицательным или отрицательные (отрицательный опыт, отрицательное восприятие, отрицательные ожидания). Именно в последних и возникает у ребенка наибольшее число психологических проблем, снижается продуктивность

деятельности и т.п. Это могут быть и учебные трудности, и взаимоотношения с учителями, с родителями и близкими, со сверстниками, заниженная самооценка и неудовлетворенность собой.

Интерпретация результатов обследования начинается с анализа полученных по каждому блоку данных, например: Наташа П., ученица 8-го класса

Сфера и балл:

Учеба +2. Школа +2. Семья +3. Сверстники +1. Я 0. Люди +1. Будущее +4.

Полученные в данном примере результаты позволяют выделить сферы, где присутствует наибольшее количество негативных установок: отношение к сверстникам, к самому себе, к окружающим людям. Следующий затем качественный анализ проекций позволяет приблизиться к пониманию сущности существующих проблем.

Продолжим анализ того же примера:

«Когда меня нет, мои друзья... не вспоминают обо мне» (-1). «Когда я высказываю свое мнение, ... меня никто не слушает» (-1). «Что касается нашего класса,... то он не очень хороший» (-1). Подросток явно не доволен характером сложившихся со сверстниками отношений. Содержание дальнейших проекций косвенно указывает на негативный образ «Я»: «Мне кажется, что я... необщительна и неинтересна» (-1). «Больше всего я боюсь... остаться брошенной всеми и любимым человеком» (-1). «Я думаю, что обо мне... часто говорят нехорошее» (-1).

Наташа ощущает дефицит общения, испытывает чувство вины, чувство собственной неполноценности.

Блок «Я» дополнительно указывает на сформированность у Наташи негативного образа «Я». «Большинство людей... способны на обман» (-1). «Мне кажется, что люди в основном эгоисты, живут только для себя» (-1). «Больше всего я люблю тех людей,... которые любят и понимают меня» (-1). Подросток «вымещает» на окружающих свою отчужденность. Негативная оценка последнего предложения говорит о том, что людей, которые любят и понимают Наташу, по её мнению, очень мало.

Сферы проявления обобщенных смысловых установок

Учеба		Школа		Семья		Сверстники		Я		Люди		Будущее	
№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл	№ предл	Балл
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48		49	
50		51		52		53		54		55		56	

Приложение 3

**Список дополнительной диагностики личностного
и интеллектуального развития детей**

<p>Изучаемые особенности личности</p> <p>Самооценка</p> <p>Характерологические особенности</p> <p>Индивидуально-типологические особенности</p> <p>Интеллектуальное развитие</p> <p>Эмоционально-волевая сфера</p> <p>Интересы и склонности</p> <p>Ценностные ориентации</p> <p>Межличностные отношения</p>	<p>-Тест ВВР</p> <p>- Методика «Дембо-Рубенштейна»</p> <p>- Методика экспресдиагностики характерологических особенностей личности (вариант опросника Г. Айзенка)</p> <p>- Опросник К. Леонгарда</p> <p>- Методика Баса-Даарки</p> <p>- Тест «Несуществующее животное»</p> <p>- ШТУР</p> <p>- КОТ</p> <p>- Тест Торэнса</p> <p>- Методика самооценки эмоциональных состояний</p> <p>- Опросник «Автономность и зависимость»</p> <p>- Методика «Потребность в достижениях»</p> <p>- Карта интересов</p> <p>- Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича</p>
--	---

**Психологический тренинг с педагогами
по профилактике депрессивных и суицидальных намерений
у детей и подростков**

Цель: теоретическая и практическая проработка профессиональной проблемы (профилактика депрессивных и суицидальных намерений у детей и подростков).

Сценарий

1. О себе и теме
2. Правила: Говорим по одному
Безоценочности
Я – высказывания
3. Стихи
4. Вопрос: Какие мысли, чувства, желания появляются при встрече с суицидом? (мозговой штурм)
5. Теория с примерами: 15 лет с петлей в рюкзаке
Конец 1-го класса с эмоциональным срывом
13-летний в шкафу
6. Вопросы: Как мы можем помочь в реальной ситуации?
Что мы можем сделать в профилактических целях?
7. Рекомендации
8. Завершение: С чем уходите (одно слово)?

*Для веселия планета наша мало оборудована,
Надо вырвать радость у грядущих дней,
В этой жизни помереть не трудно.
Сделать жизнь значительно трудней.*

*В. Маяковский
(«Сергею Есенину»)*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПИСЬМО от 27 февраля 2012 г. № 06-356
О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»

Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл.

Суицид – это крик души, который никто не услышал.

Она стоит одна на крыше
И сердце очень сильно бьётся
Ей ветер волосы колышет
А тишина как враг смеётся
Нахлынули воспоминанья

Врезаясь как осколки в душу
Они терзают подсознание
Остаток жизни этой рушат
Нет смысла думать о вчерашнем
Когда сегодня ВСЁ на грани
Сейчас ничто уже не страшно
Теперь никто не сможет ранить
Когда стоишь одна на крыше
И очень сильно сердце бьётся
Тебя никто уже не слышит
И пульс пропал, и ночь смеётся...

Каждый год кончают жизнь самоубийством 1 000 000 человек. Среди них:
• - 280 тысяч китайцев, • - 50 тысяч русских • - 30 тысяч американцев, • - 25 тысяч японцев, • - 20 тысяч французов

Какие мысли, чувства, желания появляются при встрече с суицидом?

Чаще суициду подвержены:

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
- девочки-подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками; подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- подростки – жертвы насилия.

Жизнь подростка построена по довольно простому принципу альтернативности. Посмотри на родителей и сделай наоборот. На той же основе создаются и жизненные «пособия» молодого поколения: компьютерные игры, блокбастеры, саунд-треки, журналы для тинейджеров, специально организованные «тусы».

О том, что все эти компьютерные кровавые «ходилки», «стрелялки», «аркады», «симуляторы» нивелируют в массовом сознании ценность человеческой жизни, эксплуатируя бессознательную тягу к смерти, писали и говорили неоднократно. Но появление электронной реальности уничтожило представление об уникальности и неповторимости нашего существования здесь и сейчас. Появился параллельный мир, куда можно уйти, чтобы с большей

свободой реализовывать свои влечения. Совершив в компьютерной игре смертельную ошибку, игрок может одним нажатием клавиши аннулировать прошлое и начать новую попытку, и еще, и еще... Киногерой в современном блокбастере выживает в самых невыносимых условиях, находит выход из самых затруднительных положений, и это магическое преодоление здравого смысла завораживает юного зрителя, заставляя его проектировать иррациональность законов киномира на окружающую реальность.

Грань между объективным и субъективным слишком зыбка. Подросток «запутывается» в различных реальностях, не разбирая, какая из них более достоверна.

Причин детского и подросткового суицида множество. Их даже не всегда удается обобщить, создать иерархическую систему. И количество этих причин будет увеличиваться, т.к. мы не знаем, что нас ждет в будущем, лет через 10-15, что мы будем пожинать от бешеного прогресса. С той же скоростью будет развиваться субкультура молодежи - этот отдельный мир, со своими правилами, понятиями и т.д. А с появлением всего нового в этом обособленном мире будет появляться новые причины самоубийства. Но их нужно знать, нужно изучать, чтобы вовремя предотвратить попытку суицида.

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и

объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Выделяют **пять ведущих мотивов суицидального поведения**:

1. «Призыв» – цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.

2. «Протест» – выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.

3. «Избегание» – в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.

4. «Самонаказание» – суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.

5. «Отказ» – в основе лежит стремление умереть.

Большинство суицидентов словно выставляют перед собой «предупреждающие знаки». Знаки эти – их крик о помощи....

1. Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. "Я собираюсь покончить с собой", "В следующий понедельник меня уже не будет в живых"...

2. Косвенные угрозы, многозначительные намёки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные "жалобы на жизнь", которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: – в еде — есть слишком мало или слишком много; – во сне — спать слишком мало или слишком много; – во внешнем виде — стать неряшливым; – в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; – замкнуться от семьи и друзей; – быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

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

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

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Показатели суицидального риска

Словесные предупреждения. Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- "Я решил покончить с собой". - "Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!"
- "Лучше умереть!" - "Пожил и хватит!" - "Ненавижу всех и всё!" - "Ненавижу свою жизнь!" - "Единственный выход умереть!" - "Больше ты меня не увидишь!"
- "Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!" - "Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!"

3. Резкие изменения в поведении детей тоже говорят о многом, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:

а). Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

б) Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

в) Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в "отстающих", теперь нередко исключают из школы.

г) Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

д) Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

е) Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

ж) Тяжелая утрата. К мыслям о самоубийстве человека может подтолкнуть смерть близких: родителей, других родственников, любимых людей. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.

з) Раздача ценных вещей. Подростки известны своей щедростью, но если они дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если эти подарки особенно дороги для самого подростка, это вызывает подозрение.

и) Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок".

к) Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные "взрывы" должны настораживать.

л) Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

м) Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

Как мы можем помочь в реальной ситуации?

Что мы можем сделать в профилактических целях?

Если школьник склонен к самоубийству

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает

бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Как предотвратить суицид?

Сформировать у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход» Помните! Ценить жизнь молодым людям, подросткам и детям помогает любовь, понимание и сочувствие

От отчаянного шага подростков может удержать возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует и поймет!

Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей

- Нам нужно, чтобы нас любили!
- Нам нужно хорошо к себе относиться!

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе Потребность любви – это:

- Потребность быть любимым;
- Потребность любить;
- Потребность быть частью чего-то;

1. Упражнение «Самоценность» (представить педагогам)

Цель: позитивизация Я-концепции

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей.

Нарисуй в центре листа кружочек и напиши там «Я».

Нарисуйте вокруг кружочки сколько хочешь. Напишите в них имена тех, кто тебе хоть однажды сказал о твоей ценности и уникальности. От каждого

кружочка проведите стрелочки, можно разными цветами, в зависимости от отношения к нему. А теперь напишите, что говорили эти люди.

2. Упражнение «Метфорический автопортрет»

Цель: актуализация и выражение чувств (в том числе связанных с самоотношением), исследование и укрепление я-концепции.

На столе лежат несколько групп карточек. Выберите из них три. Которые отражают состояние: я – добрый, я – злой, я – деловой, я – счастливый. А теперь, используя эти карточки и написанные в предыдущем упражнении высказывания, напишите сказку или историю, где вы являетесь главным героем.

По желанию, участники могут зачитать свои истории и обсудить их. Возможен вариант проигрывания (если это упражнение проводится с подростком, тогда можно предложить ему играть роли самому или предложить свою помощь)

Затем **обсуждение:** что необходимо было предпринять, чтобы герой мог проявить себя, свои качества в полной мере? Нуждается ли герой в дополнительной помощи? Чтобы ты изменил или добавил в полученной истории?

Примеры сказочных задач

1. В полночь дверь открылась и вошел старик - серенький, старенький, на костыль опирается и сказал Аннушке: «Ну, красная девица, дам тебе я работу. Вот видишь куча льна? Так напряди мне ниток, вытки холст и сшей рубашку, а завтра я к тебе приду. Если рубашка не будет готова, так будет тебе худо. А теперь прощай»

2. Налетел страшный вихрь. «Спасибо тебе, Иван- царевич! – сказал Кощей-Бессмертный – теперь никогда не видать тебе Марьи Царевны как ушей своих!»- и вылетел в окно, подхватив Марию Царевну. А Иван-царевич горько заплакал, снарядился и пошел в путь-дорогу

3. Закричал на Ивана Морской царь: «Что так долго не бывал? За вину твою вот тебе служба: есть у меня пустошь на тридцать верст и в длину и поперек- одни рвы, буераки да камни острые! Чтоб к завтраму там было как ладонь гладко, и была там рожь посеяна, и выросла к раннему утру так высока, что в ней галка могла схорониться. Если не сделаешь- твоя голова с плеч долой!»

4. Мачеха запрещала приемной дочери входить в тайные покои, но она не послушалась. Ей было интересно, какие секреты от нее скрывают. Когда она порывисто открыла одну из дверей, оттуда, сопровождаемая сильным ветром и вспышкой, вырвалась падающая звезда, промчалась по извилистому коридору и исчезла в ночи. Девушка в панике захлопнула дверь. Что же теперь делать?

5. Чтобы спасти невинность дочери, мать однажды вечером взяла с кухни простой лакированный горшок и надела его дочери на голову, тщательно убрав под него каждую прядь ее прекрасных волос. «Никогда, – сказала она, – ты слышишь, никогда ты не должна снимать этот горшок!»

6. Один главарь злой банды наткнулся на священные рукописи и прочитал их. Сам процесс чтения изменил его. С той поры, как поднимет он

дубину, чтобы ударить жертву, то слышит внутренний голос, произносящий слова из книги, запрещающие убивать. «Что же делать, я же главарь банды?» – думал бандит.

7. Ведьма затихла, изучая юношу, затем хитро заметила, что у нее нет барабана. Чтобы играть на свадьбе. Он должен украсть барабан у царя обезьян в Западных горах. Юноша был в отчаянии. Ведь все знали, что замок охраняют острозубые стражи – человекообразные обезьяны.

8. Жители деревни рассказали юноше, что их любимая огромная яблоня перестала плодоносить. Что они только не делали, а она и не живет, и не умирает, как уснула. Что необходимо сделать, чтобы дерево снова плодоносило?

9. Принцессу- бабочку несло через горы и леса ураганом злой ведьмы, и когда ветер стих, она упала на скалистый утес. Намокнув от брызг прибоя, она ползла по земле. Когда она попыталась взлететь. Ветер сбрасывал ее обратно, и пыльца на крыльях намокла и осыпалась

Раздаточный материал для педагогов

Определение понятий

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме, так и при психопатиях и при акцентуациях характера.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями.

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки,

адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

Три способа помочь человеку, думающему о суициде

1. Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента.
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии
3. Поощрение его положительных устремлений, дабы облегчить ситуацию.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Главным в преодолении кризисного состояния человека является индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом. Специфика ее состоит в следующем:

1. Ни в коем случае нельзя приглашать на беседу через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, повод для встречи).

2. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался).

3. Желательно спланировать встречу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами.

4. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас ничего нет.

Профилактическая беседа

Начальный этап – установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающей доверия.

Второй этап – установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.

Третий этап – совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», т.е. побуждение суицидента к

словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

Завершающий этап – окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка суицидента. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация», «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли; то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение. Если такой возможности нет, суицидента целесообразно во что бы то ни стало убедить в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние – явление временное;
- что его жизнь нужна его родным, близким, друзьям и уход из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать.

Алгоритм действия при выявлении суицидального поведения

- Информирование руководителя образовательного учреждения
- Вызов родителей в образовательное учреждение
- Рекомендация обращения в Кризисные службы
- Работа педагога-психолога, социального педагога с ребенком и семьей

Куда обратиться?

- Центр восстановительного лечения им. С.С. Мнухина
Кризисно-профилактическое отделение,
ул. Чапыгина, д. 13
тел. 234-43-84
- Диспансерное отделение № 4 Детская психиатрия
ул. Гастелло, д. 28
тел. 373-55-67 – регистратура
- Филиал: Санкт-Петербург,
г. Пушкин, ул. Красной звезды, д. 27
тел. 476-88-90
- Детский телефон доверия
8-800-2000-122, 708-40-41

**Родительское собрание с элементами тренинга
«Подросток и родители. Как не потерять контакт?»**

Цель: познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, оказать профилактическую помощь родителям.

Задачи:

- расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;
- формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку;
- воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам;
- предложить рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида.

Целевая аудитория – родители обучающихся 7, 8 класса.

Продолжительность собрания – 1 час 10 мин.

Ход родительского собрания

Психолог: Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас! Сегодня проводится тематическое собрание, посвящённое безопасности жизни детей, предстоит обсудить проблему суицидов в подростковый период. Статистика показывает, что именно подросткам свойственны различные типы суицидального поведения. Я познакомлю вас с информацией по данной проблеме с помощью презентации.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. За последние годы суицид подростков возрос на 60%. Практика показывает, что покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей.

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

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

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

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

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

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

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

Особенности подросткового суицида:

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;
- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);

- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

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

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде - есть слишком мало или слишком много;

– во сне - спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде - стать неряшливым;

– в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

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

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

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

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

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что человек проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним, скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Сейчас вы получите Памятку для родителей с конкретными рекомендациями по профилактике суицидального поведения подростков, содержание Памятки можно изучить дома.

Продолжу наш разговор словами Василия Александровича Сухомлинского: «Люди – это самое интересное и прекрасное, что есть в жизни. Чтобы общаться с ними, надо учиться делать шаг им навстречу, предавая контакту все новые формы и оттенки».

Уважаемые родители, мы переходим к следующей части нашей встречи.

- Скажите, вы любите играть? (ответы участников мероприятия).

- Желающих поиграть попрошу выйти сюда. Мне нужно 4 человека.

Проводится игра «Подарки»

Необходимые материалы: комнатный цветок, шоколад, пачка салфеток, семечки, ручки, листы бумаги, три шкатулки, роза.

Ведущий: У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает шоколад, пачку салфеток, семечки и розу). Попрошу Вас взять ручки, листы бумаги и присесть. Напишите на листках своё имя и тот подарок, который вы бы хотели получить. Сложите листочки и передайте их мне.

После того как участники написали записки, ведущий вручает невпопад каждому из них подарок за участие в игре.

Обсуждение:

- скажите, кто получил тот подарок, который хотел?
- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок совпали?
- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок не совпали?

Ведущий: В моей жизни тоже были такие ситуации, когда мне на праздник дарили не то, что мне хотелось бы получить. Эту шкатулку (показываю первую) мне подарили ещё в детстве на день рождения, эту (показываю вторую) мне подарили, когда я уже работала в школе на день учителя, а эту (показываю третью) мне привезли с моря. А мне так хотелось, чтобы мне подарили цветы. Я очень их люблю.

Давайте сделаем вывод: неоправданные ожидания наталкивают на мысль, что вас не понимают, не учитывают или не знают наших интересов. И если такая ситуация повторяется несколько раз – это лишь подтверждает мнение, что вас не любят, вами не дорожат. Почему? Потому, что не понимают, что вам нужно, что вас порадует.

Наша любовь к детям – это безусловный подарок, который мы дарим каждый день.

Письменное задание для всех родителей

Необходимые материалы: ручки, листы бумаги. Время выполнения задания 3-4 мин.

Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: как ваш ребёнок понимает, что вы его любите? По каким нашим действиям дети это понимают? Ответы родителей собираются. На данном этапе результаты этого задания не обсуждаются, они будут проанализированы при оценке результативности данного мероприятия.

Информирование родителей о языках любви.

Каждому родителю раздаётся распечатка Приложения № 1 «Дети и языки любви».

Психолог: Мы дарим детям любовь, и формы любви, как и подарки, бывают разные. Существуют несколько языков любви. Известный консультант в сфере супружеских отношений Гэри Чепмэн выделяет пять основных языков любви: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки. Подробно о каждом языке любви вы сможете прочитать в Приложении № 1, которое вам раздали, его можно взять в качестве подарка себе.

Информирование: как определить язык любви ребёнка.

Необходимые материалы: распечатка Приложения № 1 «Дети и языки любви». Психолог рассказывает, как можно определить язык любви ребёнка, используется информация Приложений № 1, 2.

Обсуждение: что произойдёт с вашим ребёнком, если он не найдёт подтверждения, что вы его любите? Мнения родителей записываются кратко на доске. Делаем вывод.

Ведущий: Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребёнок – это сосуд, который нужно наполнить любовью». Ребёнок жаждет любви. И когда он её чувствует, он развивается нормально. А как чувствует себя ребёнок, когда сосуд пуст? Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст. Случаются трагедии, когда подростки ищут любовь не там, где они могли бы её найти.

Работа в парах «Определи язык любви».

Необходимые материалы: конфеты по две штуки каждого сорта, находятся в непрозрачном мешочке, ручки, ситуации.

Ведущий: Сейчас мы более подробно рассмотрим каждый из языков любви. А сделаем это в необычной форме. Я подойду к каждому из вас, а вы достанете из этого мешочка себе конфету, тем, у кого одинаковые конфеты нужно сесть рядом в пару.

Итак, у нас произошло перемещение и получились новые пары. Прослушайте задание: определите, на каком языке любви говорит ребёнок, впишите его в графу рядом. Вниманию родителей предлагаются ситуации.

Язык любви ребёнка

1

«Я не уверен, что мои родители любят меня. Они никогда не делали мне сюрпризов, как родители Паши, они покупают то, что мне не надо, не знают, что бы я хотел даже на мой день рождения»

?

2

«Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие отметки»

?

3

«Вчера мама сказала, что я безответственный и что, если я не изменюсь, я никогда не поступлю в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый»

?

4

«Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьёшь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю. Когда пытаюсь поговорить с тобой, мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время»

?

5

Двенадцатилетний Паша спрашивает: «Папа, когда мы пойдём в поход?»

?

6

Мария, 15 лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».

?

Обсуждение ответов к ситуациям.

Ведущий: читает родителям отрывок из книги Г.Чепмэна «Пять путей к сердцу подростка»:

«Реальное положение вещей заключается в том, что, если родители и другие уважаемые подростком взрослые не удовлетворяют его потребность в любви, подросток будет искать её у других людей. 1 октября 1997 года Люк Вудхэм убил свою мать и открыл огонь в школе, убив троих и ранив семь человек.

Позже он рассказал корреспонденту программы новостей, что чувствовал себя изолированным и отверженным в своём обществе, поэтому легко согласился вступить в компанию молодых людей, провозглашавших себя сатанистами. Он сказал: «Всю жизнь я чувствовал себя изгоем. Наконец-то я нашёл людей, которые захотели быть моими друзьями».

Гарбарино, долгие годы пытавшийся понять подростков-преступников, делает вывод: «Ничто не кажется человеку страшнее, чем отвержение, жестокость и отсутствие любви».

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

Рефлексия: методика «Неоконченные предложения»

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Ведущий: Закончите предложения:

«Вначале мероприятия я чувствовал (а)....»,

«Сейчас я чувствую.....»,

«Я уверен (на), что»,

«Я понимаю, что...»

«Теперь я знаю...»

«Информация, полученная в ходе мероприятия мне.....»

«Думаю, что...».

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

Психолог: Спасибо всем за внимание! А сейчас, давайте поблагодарим друг друга аплодисментами. Мы заслужили их. Всего вам доброго! Спасибо всем за участие, общение, взаимодействие. Всего вам доброго!

Литература

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. «Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте». М., 1980.
2. Вроно Е.М. «За гранью отчаяния». «Школьный психолог» № 17, 2000. Издательский дом «Первое сентября».
3. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 22 (ноябрь, 2009г, стр. 37), «Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков».
4. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 24 (декабрь, 2009г, стр. 38), «Взаимодействие семьи и школы по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков».
5. Павлова И.М. «Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: методическое пособие». – М., 2005г.
6. Чепмэн Гэри «Пять путей к сердцу подростка». СПб., 2002.
7. Чепмэн Гэри «Пять языков любви». М., 2003.

Приложение № 1

Дети и языки любви

Язык любви 1: «Слова поощрения»

Марк Твен как-то сказал: «Доброе слово я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то, чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга

словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка». Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова.

Например: «Как тебе идёт этот наряд». «Ты – моё солнышко». «Я вчера сидел за письменным столом и думал: «Как я скучаю по своей дочурке!» «Какой молодец, помыл посуду!» «Спасибо, что вынес мусор».

Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалит детей, чтобы доставить им радость. И всё-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам, скорее всего, захочется выполнить любую просьбу.

Другой диалект этого языка – ободряющие слова. «Ободрять» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, в той или иной области мы чувствуем себя неуверенно. Нам не хватает смелости, и это часто мешает добиться того, чего бы мы хотели и к чему у нас есть способности. Возможно, ваш ребёнок ждёт, чтобы вы поддержали и ободрили его.

Добрые слова. Любовь добра. И если мы хотим рассказать о ней, нужно выбирать добрые слова. Просьбы. Любовь просит, а не требует.

Язык любви 2: «Время»

Проводить с ребёнком время – значит отдавать ему всё ваше внимание. Если он ещё мал, вы можете, сидя на полу, катать с ним мячик. С ребёнком постарше – играть в куклы, машинки, строить замки в песочнице. Возможно, вы думаете: не пристало серьёзному человеку заниматься такой ерундой. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда. Ребёнок вырастет, у него появятся новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребёнку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним.

Многие не помнят, что говорили им в детстве родители, но помнят, что те делали.

Язык времени, как и предыдущий, объединяет множество диалектов. Один из самых распространённых – беседа. Этим словом обозначают доверительный дружеский разговор; обмен мыслями, чувствами, желаниями.

Язык времени включает ещё один диалект – совместные занятия. Вместе мы можем делать всё, что интересно хотя бы одному из нас. Неважно, что вы делаете, важно – для чего вы это делаете. Цель – быть вместе.

Язык любви 3: «Подарки»

На этом языке любви говорят все родители. И многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой хочет дать ребёнку всё, о чём сам мечтал в детстве. Однако если ребёнок не говорит на этом языке, никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь.

Если подарки быстро надоедают ребёнку, если он не бережёт их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо, вряд ли

подарки – его родной язык. Напротив, если ребёнок благодарит вас, если показывает, подарок приятелям и хвалит вас, если хранит его на видном месте, подолгу с ним играет, наверное, это его родной язык. Как быть, если подарки – родной язык вашего ребёнка, а вы недостаточно обеспечены? Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребёнка самодельные игрушки иногда дороже игрушек, купленных в магазине. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим.

Подарок – это не плата за оказанную ребёнком услугу, он дарится потому, что родитель хочет поделиться своей безусловной любовью с ребёнком. Его вручение должно сопровождаться определённой церемонией. Вы можете подбирать сломанные игрушки и вместе с ребёнком чинить их. Дарить подарки могут не только богатые.

Язык любви 4: «Помощь»

О маленьком ребёнке нужно заботиться всё время. Без нашей помощи он погибнет. Родители кормят его, купают, пеленают, стирают и гладят ползунки. Всё это требует много сил. Ребёнок подрос – появляются новые заботы: собрать завтрак, отвести в школу, проверить домашние задания. Обычно дети воспринимают эти хлопоты как должное. Но некоторые видят в них любовь.

Если ребёнок благодарит вас за любую мелочь, которую вы сделали для него, значит, ваша забота ему важна. Помощь означает любовь. Он радуется, что вы помогаете ему с уроками не только из-за отметок. Он говорит себе: «Меня любят». Вы чините ему велосипед, он счастлив не только потому, что снова сможет кататься. Если ребёнок во всём старается помочь вам, возможно, помощь – его родной язык.

Язык любви 5: «Прикосновения»

Все мы знаем, как важны для детей прикосновения. Младенцы, которых часто берут на руки, развиваются быстрее, чем те, которые не знают ласки, - утверждают врачи. Малышей держат на руках, укачивают, целуют, обнимают. Задолго до того, как они узнают слово «любовь», они любовь чувствуют. Ребёнку хочется ласки. С подростком сложнее. Ему может не нравиться, что его целуют, как маленького, особенно если рядом приятели. Если он отталкивает вас, это вовсе не значит, что прикосновения ему не нужны.

Если подросток то и дело берёт вас за локоть, пытается в шутку бороться и каждый раз, когда вы проходите мимо, хватает вас за ногу, - значит, прикосновения важны ему.

Приложение № 2

Как обнаружить,

какой из языков любви «родной» для вашего ребёнка

Во-первых, задавайте ему вопросы.

Многие родители говорят, что дети в подростковом возрасте неохотно отвечают на вопросы, скорее ворчат, чем беседуют. Но на самом деле единственный реальный способ обнаружить, что думает подросток, - это заставить его сформулировать свои мысли и чувства. Ребёнок выскажет свои мысли скорее, если вы будете задавать ему вопросы.

Во-вторых, внимательно наблюдайте за поведением ребёнка. Смотрите, как он выражает любовь и уважение к другим. Большинство людей имеют тенденцию использовать в общении свой собственный «язык любви».

Следите, на что ребёнок жалуется, - это ключ к его родному языку.

В-третьих, экспериментируйте со всеми пятью языками и наблюдайте за реакцией ребёнка, подростка. Одну неделю практикуйте больше прикосновений, другую – слова поощрения и т.д.

Другой эксперимент – позволить ребёнку выбрать между двумя возможностями. Запомните его выбор. Например, отец говорит своему 13-летнему сыну: «У меня сегодня днём будет два часа свободного времени. Чтобы ты хотел: вместе запустить змея или пойти купить батарейки для твоего фотоаппарата?» Запоминая выбор ребёнка, вы скоро составите представление о его «родном языке любви».

Приложение № 3

Рекомендации родителям

по профилактике суицидального поведения подростков

1. Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе.
2. Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.
3. Взрослому важно помнить, что проектировать надо будущее ребёнка вместе с ним, а не своё собственное будущее.
4. Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их.
5. Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
6. Прививайте навыки общения ребёнку.
7. Воспитывайте у ребёнка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.
8. Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.
9. Ни в коем случае не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка.
10. Не запаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
11. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
12. Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.
13. Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов.
14. Доведите до сведения ребёнка информацию о возможностях детского телефона доверия.

15. Превентивная мера суицида – любовь. Приязнь. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят. Это даёт желание жить.

16. Помните, что каждый ребёнок - особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга

В связи с тем, что учащийся

_____ (Фамилия Имя Отчество, дата рождения, класс)

_____ рассматривался на заседании КДН и ЗП и (или) состоит на ВШК и (или) находится в трудной жизненной ситуации, ему предлагается психолого – педагогическая помощь, просим Вас выразить согласие (отказ) на работу педагога – психолога, _____, с Вашим ребенком.

В план работы входит:

1. психолого-диагностическая беседа с родителями (законными представителями ребенка)
2. диагностика ребенка
3. консультирование ребенка
4. консультирование родителей (законных представителей ребенка)

Все сведения конфиденциальны, с результатами диагностики родители могут ознакомиться лично.

Согласен/отказываюсь

_____ (Фамилия Имя Отчество родителя)

Подпись _____ Дата _____

Уважаемые родители, в связи с тем, что Вы согласились на работу с педагогом – психологом, _____, Вам предлагается записаться записаться на первую консультацию по тел. 8(____) _____ до « _____ » _____ 201__ г.

Ознакомлен _____
дата _____ подпись _____ расшифровка _____

Алгоритм взаимодействия с воспитательной службой школы

1. Оформить согласие от родителя
2. Ознакомить с порядком записи на консультацию (в случае согласия)
3. Подчеркнуть, что без беседы родителя с психологом, работа с ребенком проводится не может.
4. Ознакомить психолога с конечной датой записи

От психолога:

1. Уведомление, если родитель не позвонил (докладная записка)
2. Уведомление (устное, что работа началась)
3. План мероприятий
4. Справка о проделанной работе

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Справка от 27.12.2017г.

по итогам работы педагога – психолога с учащейся ГБОУ школы № 335, Кремень
Полиной Валерьевной

С Кремень Полиной Валерьевной (д. р. 18.01.2000), учащейся 11А класса,
проведено:

1. Диагностика ребенка (26.10.17, 09.11.17):

- тест СДП – склонности к девиантному поведению (Леус Э.В.)

предназначена для измерения степени выраженности дезадаптации у подростков с
разными видами девиантного поведения.

- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к
учению (модификация А.Д. Андреева)

Отцу с итогами тестирования было предложено ознакомиться лично.

2. Консультирование

- 23.11.17 – «Каков я на самом деле»

- 07.12.17 – «Чувство собственного достоинства»

- 21.12.17 – «Индивидуальный способ деятельности»

3. Консультирование отца – 18.11.17

Рекомендации:

1. Формирование понятия «личная ответственность»

Отцу с итогами тестирования было предложено ознакомиться лично.

Рекомендации:

1. Формирование умения устанавливать причинно-следственные связи

2. Формирование понятия «личная ответственность»

3. Профориентация

Педагог – психолог

С.Н.Якушева

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Справка от 29.03.2018г.

по итогам работы педагога – психолога с учащейся ГБОУ школы № 335, Кремень
Полиной Валерьевной

С Кремень Полиной Валерьевной (д. р. 18.01.2000), учащейся 9А класса,
проведено:

1. Диагностика ребенка (18.01.18):

- методика Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан ,
предназначена для исследования общей самооценки.
- методика К. Роджерса, Р. Деймонд, предназначена для исследования
социально – психологической адаптации.

Отцу с итогами тестирования было предложено ознакомиться лично.

2. Консультирование

- 25.01.18 – «Профессиональное самоопределение»
- 28.02.18 - «Эмоции и чувства»
- 14.03.18 – «Люди, значимые для меня»
- 21.03.18 – «Как справиться со стрессом на экзамене»

Рекомендации:

1. Формирование умения устанавливать причинно-следственные связи
2. Эмоциональная поддержка
3. Формирование адекватной самооценки

Педагог – психолог

С.Н.Якушева

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Справка от 15.05.2018г.

по итогам работы педагога – психолога с учащейся ГБОУ школы № 335, Кремень
Полиной Валерьевной

С Кремень Полиной Валерьевной (д. р. 18.01.2000), учащейся 11А класса,
проведено:

1.Итоговая диагностика ребенка (11.05.18):

- тест СДП – склонности к девиантному поведению (Леус Э.В.)

предназначена для измерения степени выраженности дезадаптации у подростков с
разными видами девиантного поведения.

Отцу с итогами тестирования было предложено ознакомиться лично.

2. Консультирование

-15.05.18 – Мои цели и пути достижения

Рекомендации:

Осознание собственных потребностей и ответственности за принятые решения
и поступки

Педагог – психолог

С.Н.Якушева