



ГБУ Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРО-
ВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ
В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
«ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!»**

Елена Григорьевна Вдовина,
заместитель директора
КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»
г. Барнаул

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Заявление	3
Паспорт программы	4
Вид программы, описание проблемной ситуации	5
Описание участников программы	6
Цель, задачи программы	7
Научные, методологические и методические основания	7
Обоснование необходимости реализации программы	8
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	10
Описание использованных методик, технологий, инструментария	32
Список литературы	40
Критерии ограничений и противопоказаний на участие в программе	42
Гарантия прав участников	42
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей	43
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации	44
Сроки и этапы реализации программы	45
Ожидаемые результаты	45
Система организации внутреннего контроля	46
Критерии оценки достижения планируемых результатов	46
Сведения о практической апробации программы	46
Приложение 1.	52
Приложение 2.	63
Аннотация	68
Рецензия на программу руководителя краевого УМО по психологии	70
Отзыв на программу директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»	71
Материалы, иллюстрирующие реализацию программы	73

В Оргкомитет IX Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»

ЗАЯВЛЕНИЕ

Автор ВДОВИНА ЕЛЕНА ГРИГОРЬЕВНА

Направляет для участия в IX Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

психолого-педагогическую программу ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ «ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!»,

Апробация указанной программы проведена с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г. на базе

_____ (название образовательного учреждения)

Отзыв образовательного учреждения прилагается.

Автор Вдовина Елена Григорьевна согласен на публикацию, представленной на Конкурс программы, в научно-методическом сборнике; направление в муниципальные органы управления образованием, а также в образовательные организации и иные формы распространения с обязательным указанием авторства.

Подпись (подписи) _____ / _____ / ФИО

«__» _____ 2017 г.

ПАСПОРТ

программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!»

Вид программы	Индивидуально-ориентированная профилактическая психолого-педагогическая программа
Участники программы	Обучающиеся подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), пережившие попытку суицида
Цели	Формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. оптимизация психоэмоционального состояния;2. обучение навыкам саморегуляции;3. обучение навыкам совладающихкопинг-стратегий;4. развитие способности к позитивному целеполаганию.
Структура программы	Программа включает 3 раздела: «Мой внутренний мир»; «Уверенное поведение»; «Путь к цели»
Ожидаемые результаты	При условии успешной реализации данной программы у обучающегося, пережившего попытку суицида, произойдет оптимизация психоэмоционального состояния, сформируются поведенческие паттерны совладающихкопинг-стратегий втрудных жизненных ситуациях. В качестве инструментария, с помощью которого определяется уровень достижения результатов реализации Программы, выступает методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, и динамика отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.
Критерии оценки достижения планируемых результатов	В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов выступают следующие показатели положительной динамики в развитии базовых компонентов жизнестойкости обучающегося: качественные: - применение приемов регуляции своего эмоционального состояния в повседневной жизни; - демонстрация навыков уверенного поведения во взаи-

- модействии с окружающими;
- способность корректировать установки и переосмысливать реальность и свое место в ней;
- умение построить перспективы собственной жизни;
- наличие жизненных ориентиров и приоритетов.

количественные:

- увеличение выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» по показателям методики «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана;
- уменьшение отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.

Сроки и этапы реализации программы	<p>I этап «Поисково-теоретический»: сентябрь–ноябрь 2015г.</p> <p>II этап «Опытно-экспериментальный»: декабрь 2015г.–май 2016г.</p> <p>III этап «Содержательно-процессуальный»: сентябрь 2016г.–май 2017г.</p> <p>IV этап «Аналитико-корректирующий»: май–июнь 2017г.</p>
Продолжительность программы	24 час. в течение 3 мес. при соблюдении режима занятий: по 2 часа 1 раз в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос о проблемах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в социологической, педагогической, психологической литературе. В Федеральном законе от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» дано следующее определение:

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации – это дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья; дети-жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий, дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев, дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях, дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным поведением, дети, проживающие в малоимущих семьях, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Одни подростки преодолевают эти трудности относительно легко, другие — только путем мобилизации всех своих ресурсов, третьи— вообще без посторонней помощи не способны самостоятельно разрешать возникшие проблемы.

Комплекс жизненных трудностей, приобретая устойчивость, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, порождает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями социума и собственными устремлениями. Данная ситуация обуславливает необходимость формирования готовности подростков противостоять трудным жизненным ситуациям. Л.С.Выготский считает, чтобы помочь ребенку успешно справляться с трудностями, нужно не дрессировать его поведение, а развивать его личность, и, прежде всего – развивать личностные ресурсы.

Неуклонный рост проявлений саморазрушающего поведения и суицидальных попыток среди детей и молодежи, ставит данную проблему на одно из ведущих мест в современной науке и практике. Число суицидов среди несовершеннолетних в Алтайском крае на протяжении ряда лет остается одним из самых высоких в стране. Крайне неблагоприятным выглядит соотношение самоубийств среди несовершеннолетних в разрезе территории проживания. Анализ коэффициентов смертности показал многократное его превышение в сельских территориях. В Российской Федерации разница между коэффициентом сельской смертности от самоубийств и городской составляет примерно 2,2 раза, в то время как в крае она колеблется от 2 до 19 раз.

С 2013 года в Алтайском крае создана межведомственная рабочая группа по профилактике и анализу суицидального поведения несовершеннолетних, утвержден межведомственный Стандарт оказания комплексной помощи (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической) несовершеннолетним, пережившим попытку суицида (2015 г.), в 36 школах реализован региональный пилотный проект «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся в общеобразовательных организациях» (2015-2016 уч.г.). Автор программы является одним из разработчиков выше указанных региональных нормативных документов, куратором регионального проекта, членом межведомственной рабочей группы.

Профилактическая коррекционно-развивающая программа «Пусть всегда буду Я!» является результатом анализа причинно-следственных связей фактов и попыток суицидов несовершеннолетних в регионе за 2014-2016 годы.

Отношение подростка к изменениям, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни. Д.А. Леонтьевым предложено обозначать данное свойство личности, как «жизнестойкость».

Своеобразие представленной программы состоит в том, что она является индивидуально-ориентированной, направленной на создание положительного эмоционального состояния подростка, пережившего попытку суицида. Овладение навыками совладающего поведения и успешными копинг-стратегиями осуществляется с опорой на внутренние и внешние ресурсы без сосредоточения внимания на сложной жизненной ситуации и утраченные социальные связи.

Практикоориентированное содержание программы охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, формирует иерархию жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

Описание участников программы

Программа адресована для работы с обучающимися подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), переживших попытку суицида.

Эта категория обучающихся отличается чрезвычайной чувствительностью к переменам. Суицидоопасные конфликтные ситуации складываются для них из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако, некоторый максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, создают ощущение безысходности, нерешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

По мнению А.Г. Асмолова, подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации», дающей «основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости».

Цель программы:

формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи:

1. Оптимизация психоэмоционального состояния;
2. Обучение несовершеннолетнего навыкам саморегуляции;
3. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
4. Развитие способности к позитивному целеполаганию.

Научные, методологические и методические основания программы

Концепция создания Программы опирается на научные подходы и исследования:

на подходы когнитивно-поведенческой психотерапии (А. Бек, А. Эллис, Г.В. Залевский, А.П. Федоров, С.В. Харитонов, А.Б. Холмогорова), ориентированной на формирование позитивного представления о себе, позитивной оценки окружающего мира и позитивной оценки будущего;

на исследования У. Вейтена, М. Ллойда, Г. Селье определивших схему стрессовых реакций человека (субъективная когнитивная оценка ситуации, эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакция), на труды Р. Лазаруса о копинг-механизмах, стратегиях действий, определяющих успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации;

на психоаналитический подход З. Фрейда о формировании механизмов психологической защиты, направленной на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность;

на модель реабилитации «Добрякова – Никольской», предназначенной для диагностики и коррекции внутреннего мира детей в возрасте от 6 до 12-13 лет, направленной на выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения детей и подростков.

Методологические подходы к отбору содержания программы:

компетентностный подход позволяет выдвинуть на первое место не информированность, а умение решать проблемы. В соответствии с данным подходом в

содержание программы включено освоение обучающимися опыта преодоления трудных ситуаций;

в русле *деятельностного подхода* формирование жизнестойкости рассматривается через призму организации деятельности;

аксиологический подход к категории «ценность» формирует отношение к общечеловеческим ценностям, определяет выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Методические принципы построения программы:

принцип *«нормативности»* учитывает ведущую деятельность подростков — общение со сверстниками (Эльконин Д.В., Драгунова Т.В.) и уровень сформированности психологических новообразований — самосознание, «образ Я», локус контроля;

принцип *«коррекции сверху вниз»* предполагает развитие качественно новых психологических способностей подростка — самосознание, формирование сложной системы самооценок, «образа Я»;

принцип *системности коррекционных, профилактических, общеразвивающих задач* предполагает исправление отклонений в общении, нарушений развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждению возможных трудностей развития, стимулированию развития самосознания, формирование позитивного «образа Я»;

принцип *единства диагностики и коррекции* раскрывается в использовании проективных методик, а также мониторинг психоэмоционального состояния на протяжении всего времени реализации программы;

принцип *уважения к личности ребенка*, общаться с ним искренне и честно, быть открытым; воспринимать как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, избегать торопить ребенка, но и ничего не делать вместо него.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач

В педагогических исследованиях С.В. Книжниковой, А.Н. Фоминовой формирование жизнестойкости у обучающихся в образовательных организациях представлено как направление профилактики суицидального поведения. Оно предполагает осознанное саморазвитие обучающихся, коррекцию самооценки, поиск и обретение ими жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа реализуется педагогом-психологом, как часть комплексной работы с обучающимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию, осуществляемую всеми субъектами профилактики.

Продолжительность программы 20-24 час. в течение 2,5-3 мес.

Время проведения занятия: по 2 часа 1 раз в неделю. Занятия по программе возможно дополнить также индивидуальным психологическим консультированием в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

Учебно-тематический план

№	Наименование модулей/разделов программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Мой внутренний мир	6	0	6	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, Рефлексия, наблюдение
2.	Уверенное поведение	6-8	1-2	5-6	Тест Люшера, анализ продуктов деятельности, рефлексия
3.	Путь к цели	8-10	1-2	7-8	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, рефлексия, анализ содержания желаний и перспектив
	ИТОГО:	20-24	2-4	18-20	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов	Содержание занятия		
				Вводная часть	Основная часть	Заключит. часть
1. Мой внутренний мир						
1.	Занятие 1	выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения у подростка	2	Обсуждение: а) что нравится/ не нравится в жизни; б) что нравится/ не нравится дома; в) что нравится/ не нравится в школе.	Упражнение «Настроение» Упражнение «Сочинение сказки-метафоры»	Методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана. Тест Люшера
2.	Занятие 2 (продолжение)	снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	2	Упражнение «Страхи великих»	Упражнение «Мое Я»	Визуализация «Мягкость и нежность» Тест Люшера
3.	Занятие 3 (продолжение)	отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	2	Упражнение «Визитная карточка»	Упражнение «Властелин своего гнева»; «Вижу, ты расстроен»; «НЕТ!»	Визуализация «Вернисаж достижений» Тест Люшера
2. Уверенное поведение						
4.	Тренинг уверенного поведения	формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	2	Упражнение «Точка опоры» Беседа «Что значит вести себя уверенно?»	Выбор стратегий поведения в ситуациях оценивания (разбор ситуаций); Обсуждение х/ф «Чучело»; Арт-терапия «Дерево – характер»	Визуализация «Встреча на мосту» Тест Люшера
5.	Тренинг уверенного поведения (продолжение)		2	Упражнение «Эмиграция»	Упражнение «Кто я?»; Упр. «Круг моей жизни»; Обсуждение х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.»	Визуализация «Горная прогулка» Тест Люшера
6.	Тренинг уверенного поведения		2	Беседа «Как уве-	Разбор и обсуждение ситу-	Визуализация «Че-

	ного поведения (продолжение)			ренно вести себя в общественных ме- стах»	аций; Обсуждение х/ф «Отроче- ство» Упражнение «Мясо и зубы»	тыре желания» Тест Люшера
7.	Тренинг уверен- ного поведения (продолжение)		2	Беседа «Лицо или мордашка?»	Упражнение «Кружка»; Выработка уверенного по- ведения в общественных местах (разбор ситуаций) Обсуждение х/ф «Форест- Гамп»	Визуализация «Я – капитан своей жиз- ни» Тест Люшера
3.Путь к цели						
8.	Практикум це- леполагания	формирование у подростка пер- спективы собственной жизни, развитие ответственности, сам- остоятельности и активной жизненной позиции	2	Упражнение «Ка- кой я человек?»	Упр.«Переписанная био- графия», «Растущие цели»; Обсуждение х/ф «Целитель Адамс»	Визуализация «Путь к цели» Тест Люшера
9.	Практикум це- леполагания (продолжение)		2	Физическая мета- фора цели А. Роб- бинсона	Техника «Мои цели»; Упр.«Постановка цели под- ходящего размера»; Обсуждение х/ф «КостяНи- ка. Время лета»	Визуализация «Мягкость и нежность» Тест Люшера
10.	Практикум це- леполагания (продолжение)		2	Беседа «Мои ре- сурсы», заполнение таблицы	Коллаж «Грани моего Я»; Обсуждение х/ф «Неприка- саемые»; Упр. «Хочу, могу, умею»	Визуализация «Принятие реше- ния» Тест Люшера
11.	Практикум це- леполагания (продолжение)		2	Беседа «Способы управления време- нем» Практикум по ран- жированию задач на неделю	Упр. «Линия жизни»; Обсуждение х/ф «День сур- ка»; Проективный рисунок «Я через 10 лет»	Визуализация «Цветовой ауто- тренинг» Тест Люшера
12.	Практикум це- леполагания (продолжение)		2	Упражнение «Кар- та будущего»	Обсуждение х/ф «Боль- шой» Упр. «Письмо самому себе»	Методика Д. Амирхана; Тест Люшера

Структура занятия

1. Приветствие, «разогревающее» упражнение (для настроя на работу) (10-15 мин.);
2. Упражнения, проективные методики, беседы, обсуждение просмотренных дома художественных фильмов (направлены на формирование навыков совладающего поведения, саморазвитие, целеполагание) (25-30 мин.);
3. Перерыв (5-10 мин.);
4. Обучение навыкам саморегуляции (визуализация в условиях сенсорной комнаты или обучение диафрагмальному дыханию психофизиологической саморегуляции с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна» по методу биологически обратной связи) (30 мин.)
5. Подведение итогов, тест Люшера (10 мин.).

Занятие 1

Цель: выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения у подростка.

1. Обсуждение по трем основным направлениям:

- а) что не нравится и что нравится в жизни;
- б) что не нравится и что нравится дома;
- в) что не нравится и что нравится в школе.

При этом соблюдается последовательность обсуждения — вначале обсуждается негативный опыт, а затем позитивный. Это дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию того, что не так все плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, которые понимают и любят.

2. Упражнение «Настроение»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности

Подростку предлагается нарисовать любой сюжет – линии, цветные пятна, фигуры, которые соответствуют его переживаниям и тревогам. Рисование следует закончить, когда наступит успокоение. Затем на обратной стороне листа нужно написать несколько слов, отражающих настроение. После этого с удовольствием и эмоционально листок рвется и выбрасывается в урну.

3. Упражнение «Сочинение сказки-метафоры»[1]

Психолог начинает сочинять сказку, героями которой становятся любимые персонажи подростка, потом просит его продолжить. При этом сюжет сказки начинает отражать пережитую травматическую ситуацию.

Обсуждение содержания сказки-метафоры и работа с реакциями: рассказ об особенностях поведения героя в сложной ситуации – повторение сказки с использованием конструктивного способа выхода из нее.

4. Методика Д. Амирхана, тест Люшера(Приложение 2)

5. Подведение итогов занятия, обсуждение предложения о создании рукотворного артбука[17].

Занятие 2

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности.

1. Упражнение «Страхи великих»[21, с.145]

Психолог рассказывает о страхах известных актеров и звезд поп-культуры (с использованием материалов популярных журналов), обращает внимание, что переживание страха не связано с постоянным неуспехом и что даже очень известные и успешные люди могут бояться. Психолог предлагает подростку составить коллаж из газетных и журнальных вырезок на тему страхов.

2. Упражнение «Мое Я»[21, с.145]

Обучающийся последовательно делает три рисунка, не зная тему каждого следующего: «Я глазами других», «Я, каким хотел бы быть», «Я какой есть». Подчеркивайте, что в этом упражнении качество не важно, и подросток может отказаться от работы.

Инструкция: «Нарисуй себя таким, каким тебя видят другие». По окончании этого рисунка с учетом состояния подростка задайте ему вопросы на уточнение. Нельзя настаивать, если подросток не захочет говорить. Вы можете предложить ему изобразить свои мысли без слов или свои чувства. После этого перейдите ко второму рисунку — «Нарисуй себя таким, каким ты хочешь быть». Пусть подросток попробует рассказать: «Что будет, если он станет таким», «Что изменится, а что нет», «Мнение и отношение каких людей изменится к нему, а каких нет», «В каких ситуациях ему будет легче, а в каких — труднее». Заключительный рисунок - «Нарисуй себя таким, какой ты есть». Психолог может задавать вопросы по ходу рисования.

3. Визуализация «Мягкость и нежность»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

4. Подведение итогов занятия, просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке

5. Тест Люшера

Занятие 3

Цель:

формирование альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка

1. Упражнение «Визитная карточка» [21, с. 141-143]

Педагог-психолог спрашивает подростка, знает ли он, что такое визитная карточка? Скорее всего, какое-то представление об этом есть. Порассуждайте, для чего люди тратят деньги на изготовление карточек, почему обмениваются ими при первой встрече? Принесите на занятие и покажите образцы разных визитных карточек. Возможно, подросток скажет, что визитка — признак «понта», т.е. один из способов произвести впечатление. Пусть из принесенных визиток он выберет более и менее «понтовые». Когда будут выбраны менее «понтовые», попросите его подумать — зачем человеку такая скромная визитка. Важно, чтобы сам подросток пришел к выводу: визитка позволяет человеку представить себя так, как он хотел бы выглядеть в глазах других. Предложите подростку на листе формата А4 выделить углы листа так, чтобы получились квадраты со стороной 4 см, а также квадрат в центре размером 4х4 см.

В левом верхнем углу подросток должен написать, какое место кажется ему самым лучшим на Земле. В правом верхнем углу - ту способность, которой он гор-

дится. В левом нижнем углу пишется дата одного из самых счастливых дней жизни (можно заменить счастливый день на важный), а в правом нижнем - важное планируемое событие в жизни человека. В центре пишется имя режиссера, которому подросток поручил бы снять фильм о себе. Если указать имя сложно, можно привести название фильма, режиссер которого кажется подростку подходящей кандидатурой для этого дела.

2. Упражнение «Властелин своего гнева»[21, с.147]

Педагог-психолог обсуждает с подростком проблему: что делать, если выразить гнев сложно, например, когда это касается близкого человека, предлагает написать маленькое послание тому, на кого подросток до сих пор сердит (уже несколько лет), а потом уничтожить это послание. Важно, чтобы подросток пришел к выводу: «Управлять своим гневом не значит уметь его искусно прятать, а уметь его выражать».

3. Упражнение «Вижу, ты расстроен» [21, с.149]

Обсудите с подростком, как он понимает, что другой человек горюет. Какие признаки горя более заметны, а какие менее? Возможно, он назовет не так много внешних проявлений горя: слезы и плач, грустное выражение лица (опущенные уголки рта, полузакрытые глаза), поза горюющего (опущенные плечи, сгорбленная фигура). Предложите ему нарисовать или изобразить эти проявления. Обязательно после такого упражнения попросите изобразить другие чувства — расслабленность, удовлетворенность и т.д.

В заключение упражнения спросите, нужно ли скрывать от семьи свое горестное настроение, как показать горе так, чтобы другие могли помочь вам, как рассказать о том, что вас угнетает? Предложите придумать историю, которая начинается словами: «Однажды я расстроился из-за того, что...».

4. Упражнение «НЕТ!»

Упражнение дает возможность проявить подростку твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) проверь, приятно тебе или нет;
- 2) если тебе НЕПРИЯТНО:
- 3) посмотри прямо в глаза;
- 4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 5) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
 - а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,
 - б) объясни, почему ты не хочешь;
 - в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Важнейшей задачей этого упражнения становится формирование у подростка представления о личных границах — возможности иметь право на тайну, свою территорию и т.д. В заключение упражнения вы можете *обсудить*, что какие-то темы по мере возникновения доверия между людьми становятся более доступными, а какие-то могут остаться «в тайне». Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

5. Визуализация «Вернисаж достижений»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна»

6. Подведение итогов занятия, просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Чучело»

Занятие 4. Тренинг уверенного поведения [26]

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Упражнение

2. «Точка опоры» [29]

У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. В течение 2 минут нужно найти и рассказать о своих точках опоры.

Давай договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них, не уменьшать свои достоинства, говорить о них прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Подросток не обязан объяснять, почему считает те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной, достаточно внутренней в этом уверенности.

2. Беседа «Что значит вести себя уверенно?»

Сравнительная таблица (составляется подростком в ходе беседы)

Признаки	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный

Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие; суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий, интонации грубые	Спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Разбор ситуации-примера. В класс, где вы учитесь, пришел новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому, «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше не хочешь со мной общаться?» Ваши действия.

1. Резко оборвать приятеля: «Ты мне тут не угрожай, я сам себе хозяин».
2. Напомнить приятелю о том, в чем он от вас зависит «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике».
3. Высказать свое мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведет. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться».
4. Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться со старинным другом.

Первый из вариантов ответа описывает **агрессивное** поведение, когда человек использует силу и напор при отстаивании своей точки зрения.

Вторая реакция — тоже распространенная замена уверенного поведения, ее называют **манипулятивной**, когда человек знает «слабые» места другого и умеет «надавить» на них так, чтобы другой вел себя в соответствии с ожиданиями.

Четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, — **уход**. Поведение опасно тем, что человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боясь показаться невежливым, недобрым, будет бояться сказать «нет».

Из приведенных четырех вариантов поведения уверенным является третий. Данный ответ объясняет ваше поведение и не задевает другого, оставляя ему шанс вести себя иначе. В этом и состоит уверенное поведение — остаться при своем мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись.

3. Обсуждение х/ф «Чучело»

При обсуждении фильма обратить внимание подростка на модели поведения у героев фильма, определить по внешним признакам неуверенных, грубых и уверенных людей.

4. Разбор ситуаций [26]

Подумай, как ты ведешь себя чаще всего: агрессивно, уверенно, уходишь из ситуации или манипулируешь другими? Ответ на вопросы небольшого теста.

Ситуация 1. Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старым. Ни места не уступят, ни работать не умеют».

Ваше поведение.

1. Уступить место и уйти подальше от этой женщины.
2. Продолжать сидеть — бабушка сама виновата, могла бы попросить, я бы уступил, а не хамил.
3. Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие».
4. Обратиться к рядом сидящему: «Вечно им больше всех надо».

Ситуация 2. Вы разговариваете со своим приятелем о том, чего боитесь (например, контрольной, выволочки родителей за что-то, риска не найти работу и т.д.). Спрашиваете приятеля о том, боится ли он чего-то и как ведет себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что боятся таких вещей только лохи. Ваше поведение.

1. «Кто лох, я?» — Дать приятелю так, чтобы потом и не думал намекать на какие-то ваши проблемы.
2. Постараться узнать, почему ваш приятель так о вас думает, и впредь стараться не попадать впросак.
3. Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.
4. «Страх и трусость — разные вещи. Только дураки и не боятся».

Ситуация 3. Вы одолжили своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идет, а приятель и не вспоминает том, что должен.

Ваше поведение.

1. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.
2. Пригрозить, что если долг не будет возвращен в ближайшие дни, приятелю достанется.
3. Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от вас не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помните, как тот возвращал вам долг.
4. Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге.

Ситуация 4. Ваш преподаватель при других довольно жестко вас оценивает: «Такой... работы давно не видел, так и обезьяна смогла бы». Ваше поведение.

1. Сказать, что как учили, так и сделал.
2. «Возможно, я не справился, мне нужна помощь...»
3. «Вы правы, я действительно не очень способный».
4. Сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого не видели.

Посчитайте, сколько вариантов ответа вы даете, подумайте, в какой ситуации уверенное поведение дастся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить

Ключ к тесту:

Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивное	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2

5. Арт-терапия «Дерево – характер» (по И. Вачкову) [5]

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь - от корней до кроны - покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками - это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

6. Визуализация «Встреча на мосту»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

7. Подведение итогов. Просмотр и обсуждение коллажей в артбуке.

8. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «В моей смерти прошу винить Клаву К».

Занятие 5. Тренинг уверенного поведения (продолжение)

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Упражнение «Эмиграция»

Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать с родителями в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто «не сошлись характерами»? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми?

2. Упражнение «Кто я?» [13]

В течение 15 мин подросток отвечает на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений.

Рефлексия:

1. Уровень самопрезентации (предъявление себя):

1.1. Время выполнения упражнения: окончание упражнения раньше времени свидетельствует об ограниченности представлений о себе;

1.2. Количество ответов:

- если ответов не более 8, это означает, что подросток не желает предъявлять себя даже самому себе;

- от 9 до 17 ответов — это средний, умеренный уровень самопрезентации. Что помешало ответить: надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? Слишком жесткий контроль, строгая цензура? Или не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете?

- от 18 до 22 ответов - высокий уровень самопрезентации, что свидетельствует о том, что подросток смотрит на себя с разных сторон, думает о себе и не стесняется сам себя. Повторяющиеся ответы посчитайте за одно высказывание (например: «Я люблю рок-музыку»; «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; «Мое самое любимое занятие — слушать музыку»). Они свидетельствуют о наличии проблемы, волнующей темы.

- более 22 ответов означают, что подросток видит ситуацию соревнования там, где ее вовсе не предполагалось.

2. Содержание ответов:

2.1. количество ролевых и формально-биографических характеристик («юноша», «девушка», «живу в Барнауле»). Людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется?

2.2. к какому времени относятся ответы:

- если большинство ответов относится к прошлому: было что-то, что мешает жить настоящим? прячетесь от сегодняшних задач?

- связывая все в своей жизни с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

- большинство ответов вне времени: отсутствуют ощущения и боязнь перемен

3. Поставьте около каждого ответа «+», если вам это в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и«?»», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков. Это свидетельство вашего отношения к себе— принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь.

Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «добрый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» — насколько они являются результатом размышлений подростка о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который он повесил на себя, чтобы к нему никто не цеплялся?

4. Анализ количества ответов по четырем категориям:
зависит от меня (обозначьте их буквой «Я»);
зависит от других (буква «Д»);
зависит от судьбы (буква «С»);
ни от чего не зависит, просто так получилось (буква «Н»).

Проанализируйте, каких ответов больше? Какой вывод можно из этого сделать (Я - игрушка в руках других людей или в руках судьбы? Хозяин самого себя? Если причина только во мне самом, не является ли это попыткой держать все под контролем?). Если преобладают ответы категории «Н», может быть вы неуверенны в себе и выстраиваете защиты, не оставляя для реальной деятельности сил и времени?

3. Обсуждение художественного фильма «В моей смерти прошу винить Клаву К».

В ходе обсуждения предположить, как ответили бы главные герои на вопрос о себе «Кто Я?».

4. Упражнение «Круг моей жизни»(по К. Фопелю)[24]

Психолог чертит круг и предлагает следующее задание: это срез твоей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями. В каждой четверти — шесть часов. Отметь, сколько времени у тебя уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, ответь себе на следующие вопросы:

1. Доволен ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
3. Что легко и что трудно изменить в своей жизни?
4. Чего не хватило для верного отображения твоей жизни?
5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

5. Визуализация «Горная прогулка» (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Отрочество».

Занятие 6. Тренинг уверенного поведения (продолжение)

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Беседа «Как уверенно вести себя в общественных местах»[26]

Ситуация 1. Имею право – иди ты... Эта ситуация встречается часто – в магазинах, общественном транспорте, самых разных учреждениях, т.е. там, где вы выступаете в роли покупателя, клиента, просителя, иными словами, потребителя каких-либо благ и прав. Тот, кто стоит за прилавком, берет ваши справки, обслуживает вас в поликлинике или учебном заведении, не должен вести себя агрессивно, манипулятивно, однако вы знаете на своем опыте, что хамство и наглость – частый вариант поведения. Как же себя вести, если с вами поступают следующим образом?

Скептически: Ну-ка, что тут у тебя может быть? Ты сам-то кто?

Провокативно: На что ты рассчитываешь, ты же еще не взрослый? Ты бы со своими двойками вообще молчал.

Недоверчиво: «Интересно, что у тебя были за родственники, что ты оказался в детском доме? А почему ты решил, что тебе должны помогать? Из детского дома ангелочком не выйдешь».

Конечно, при таком обидном и несправедливом отношении очень хочется показать обидчику, чего он стоит, или напугать его, или съязвить, или гордо хлопнуть дверью. Но все три варианта поведения не приведут к достижению цели: оформлению и получению документов, полноценному информированию и т.д. Ваша агрессия или ироничность только убедят этих людей в том, что вы пропащий для нормальной жизни человек.

Как же себя вести? В общественных местах самая лучшая тактика поведения «долгоиграющая пластинка»: вам «про Фому», а вы про то, что вам нужно. Чиновник говорит, что не знает, как вам помочь, а вы уверены, что по закону именно в этом ведомстве вам должны оказать помощь. Спрашивайте его, кто знает. Он начинает давать вам нелестные оценки, вы продолжаете настаивать на своем: «Мне нужно получить справку (направление). Где я могу это сделать? Если вы не знаете, к кому мне обратиться?» Он, возможно, действительно не знает (но не хочет признаваться), он не хочет возиться, он может не хотеть оказать вам помощь по разным причинам, хотя и обязан. Помните, что *ваша цель получить помощь*, а не самоутвердиться. Попробуйте один раз не сорваться на агрессию или грубую шутку. После этого человек и начинает чувствовать свое достоинство. Итак, вы обращаетесь в службы и ведомства.

- Заранее сформулируйте свои вопросы.
- Подумайте, каким тоном вы будете спрашивать, какое впечатление собираетесь произвести.
- Поставьте перед собой задачу – сохранить самообладание и вежливость, показать другим, что вы можете управлять своим поведением и эмоциями.
- Соберите информацию о том, что подтверждает ваше право: статьи закона, распоряжения, возможно, газетные вырезки и т.д. Будьте готовы доказывать свою точку зрения.

2. Разбор и обсуждение ситуаций

Ситуация 1. Вы пришли в учебное заведение, чтобы узнать, как можно поступить, какие подготовительные курсы существуют и т.д. Человек говорит, что конкурс в заведение очень серьезный, что сюда поступают солидные люди, и смотрит на вас с недоверием. Ваше поведение?

Ситуация 1. Вы приходите в Центр Социального Обслуживания за справкой для получения материальной помощи. Специалист Центра говорит, что и без таких, как вы, полно тех, кто нуждается в помощи. Вы отвечаете ему, что имеете на это право. Он заявляет, что у таких, как вы, прав нет.

В заключение попросите подростка вспомнить похожие ситуации. Они всегда могут его подстергать.

3. Упражнение «Мясо и зубы»

На карточке написаны качества:

Отзывчивый

Упорный

Волевой

Нежный

Целеустремленный

Добрый

Подросток выбирает качества, которых ему не хватает, и записывает их в таблицу в колонку «Себе». В колонку «Другим» записывают качества, которых, по его мнению, не хватает окружающим людям.

После заполнения таблицы психолог объясняет, что определения «упорный, волевой, целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (условно можно назвать «зубы»), а определения «отзывчивый, нежный, добрый» характеризуют мягкость человека (условно можно назвать «мясо»).

Обсуждение:

- Какие качества ты выбирал для себя?

- Почему большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а окружающим – доброты?

- Какого человека мы называем сильной личностью? (уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

- Что значит быть уверенным человеком? (спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других)

- Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, нерешительное)

- Какое поведение можно назвать агрессивным? (оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других)

- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (это получение уверенности за счет унижения других).

Примерные выводы по содержанию упражнения:

Выбор для себя «зубов» объясняется желанием использовать партнера по общению для достижения своих целей. Такое отношение приводит к ряду последствий:

- в нравственной плоскости – формируется отношение к людям как к орудию достижения личных целей;

- в мотивационном аспекте – оформляется в желание, привычку распоряжаться партнером, стремление получать одностороннее преимущество;

- в когнитивном плане – возникают эгоцентризм, фрагментарное, одностороннее видение партнера и самого себя.

4. Обсуждение художественного фильма «Отрочество».

5. Визуализация «Четыре желания» (Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в искусстве.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Форест Гамп».

Занятие 7. Тренинг уверенного поведения (продолжение)

Цель: формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.

1. Беседа «Лицо или мордашка?»[27]

Беседа имеет своей первоосновой высказывание В.В.Розанова, русского философа, обратившего внимание на то, что, пройдя по улице, встретишь среди тридцати тысяч женских лиц одно красивое лицо, а остальные все - мордашки. Идея игры: мы тоже различаем лицо и мордашку? Есть ли принципиальные отличия красивого лица и прелестной мордашки.

Психолог предлагает подростку рассмотреть художественные портреты людей самых разных эпох и стилей и дать им определение «Лицо» или «Мордашка», а также объяснить: почему он так думает. По окончании *обсуждения* портретов, психолог просит ответить подростка на вопрос: Хотел бы ты иметь красивое лицо или мордашку? Почему?

2. Упражнение «Кружка»[27]

В основании упражнения лежит положение о многомерности мира, которое говорит о том, что любое явление мира, точно так же, как и весь мир в целом, обладает разными характеристиками одномерно, будучи рассмотренными с разных точек зрения и измеренными различными мерками.

Психолог и подросток занимают разное положение по отношению к предмету. Глядя на кружку, они поочередно описывают то, что видят. Важно подвести подростка к правильному выводу:

В данном эксперименте вывод о том, что «надо уважать мнение каждого» является ошибочным. Объективно мнение каждого имеет свое основание в мире. Дело тут не столько в уважении к мнению другого, сколько в объективно существующих разномерных характеристиках одного и того же предмета. Во время *обсуждения* полезно акцентировать внимание подростка на то, как часто люди ссорятся, обижаются только потому, что не хотят увидеть тот ракурс, с которого этот человек воспринимает предмет.

3. Ситуации для разбора

Ситуация 1. Один из ваших родственников начинает настаивать на том, что вам лучше учиться именно по этой специальности, хотя вы хотите продолжать образование по другому профилю. Когда вы отвечаете, что хотите заниматься другим, он говорит, что вам особенно выбирать не приходится, и многозначительно замолкает.

Ситуация 2. Ваш сосед (соседка) просит помочь ему в одном деле (ремонт машины, поездка на дачу и т.д.), вы не против, но в данный момент заняты. В ответ ваш знакомый говорит, что не так много у вас друзей, чтобы ими разбрасываться.

Рекомендации психологу. В ходе работы вы столкнетесь с такой проблемой, как условная и безусловная любовь и манипуляции со стороны других, достаточно близких подростку людей. Поэтому важно отделить манипуляцию, любовь (привязанность), обиду. Иными словами, показать подростку, что даже любящие люди могут вести себя не всегда корректно, что не означает, что они вас не любят, но и не означает, что вы должны им уступать.

Ситуация 3. В компании знакомых вам предлагают выпить, хотя вы знаете, что вам или не стоит пить вовсе, или не стоит пить больше того, что вы выпили. Вы вежливо отказываетесь, а вам говорят: «Расслабься, мамы рядом нет».

Ситуация 4. Вам предлагают нелегальную работу и хотя не сообщают, что дело «пахнет» криминалом, вы это чувствуете. Когда вы осторожно отказываетесь, вам говорят: «Думаешь прожить на честные деньги, подачки от начальства, хочешь за ними ходить?..»

Обсуждение:

Какие же приемы могут использовать ваши «знакомые», чтобы втянуть вас в свой круг? В первую очередь угрозы. Конечно, одними словами и поведением от угроз вы не избавитесь, нужны и действия. И тем не менее важно показать, что вы не выходите из себя от того, что вам угрожают. Постарайтесь как можно меньше взаимодействовать: не угрожайте в ответ, не стремитесь убедить в обратном, что нужно жить по-другому, не старайтесь объяснить, что останетесь другом и т.д. Выйдите из контакта как можно быстрее. Если вас провоцируют вступить в объяснение, говорите, что вы так решили («Это мое решение») и не вдавайтесь ни в какие длительные объяснения. Ни слова, ни мимика не должны быть угрожающими или заискивающими, наоборот, будьте уверены, немногословны и сдержанны.

Еще один прием давления на вас — постоянное напоминание о том, что вы ведете себя не как взрослый или не как настоящий мужчина (взрослая женщина): «держитесь за юбку», «ходите на задних лапках» и т.д. «Взрослое» поведение, которое вам навязывается, скорее всего, не такое уж и взрослое. Наилучшее поведение для вас в этой ситуации - мягкий уход, без объяснений. «Я считаю, что так будет для меня лучше». Если кто-то спрашивает вас, не считаете ли вы, что они живут не так, не вдавайтесь в оценки, каждый выбирает свой путь и сам за него потом отвечает. Просто скажите, что вы можете судить только о себе.

4. *Обсуждение художественного фильма «Форест Гамп».*

В ходе обсуждения обратить внимание, как главный герой отстаивает свое право добиваться желаемого.

5. *Визуализация «Я – капитан своей жизни»*(Приложение 1) или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. *Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.*

7. *Тест Люшера.*

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Целитель Адамс».

Занятие 8. Практикум целеполагания

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. *Упражнение «Какой я человек?»*

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом.

Возьми лист бумаги и ответь на вопросы, отражающие твое представление о себе:

- *Мой жизненный путь*: каковы мои основные успехи и неудачи?
- *Влияние семьи*: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

2. Упражнение «Переписанная автобиография»

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Психолог предлагает подростку рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Описывать чувства желательно как можно детальнее.

Обсуждение:

- Что в твоей биографии было самым приятным?
- Какой момент лично для тебя стал самым счастливым?

3. Упражнение «Растущие цели»

Подумай и назови те цели, достижение которых доставляет (или может доставить) тебе удовольствие, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

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

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

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

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

Обсуждение:

- Можешь ли ты сказать, что эти цели могут быть для тебя привлекательными?

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

4. Обсуждение художественного фильма «Целитель Адамс».

В ходе обсуждения фильма показать значимость альтруистических идей в обретении главным героем собственных жизненных смыслов.

5. Визуализация «Путь к цели»(Приложение 1)или обучение диафрагмаль-ному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «КостяНика. Время лета».

Занятие 9. Практикум целеполагания (по И.В. Дубровиной) [14]

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Физическая метафора цели А. Роббинсона

Встань, поставив ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед параллельно полу. Теперь повернитесь всем корпусом назад и зафиксируйте взглядом на стене место, до которого удалось повернуться. Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза.

Теперь поставьте перед собой цель в следующий раз повернуться значительно дальше и мысленно представьте себе, как вы это делаете. А теперь, открыв глаза, попробуйте вновь повернуться. Сравните то место в пространстве, в котором вы оказались теперь с предыдущей отметкой.

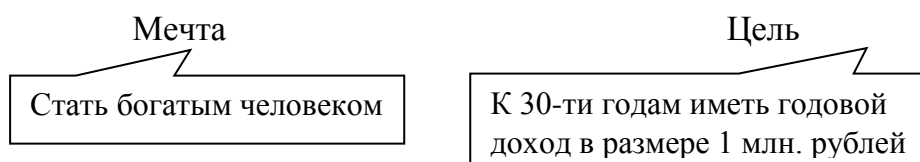
Кому удалось повернуться дальше? Как правило, большинству.

Отсюда вывод: Немногие из нас каждое свое действие выполняют в полную силу, если для этого нет серьезных оснований. Цель – зачастую является реальной мотивирующей силой, позволяющей выкладываться полностью и добиваться желаемого.

Не любой образ желаемого результата можно назвать целью, а только такой, который:

- а) побуждает вас к реальным действиям;
- б) как-то *определен во времени* (хочу достичь этого тогда-то);
- в) позволяет как-либо *измерить* результат или факт его достижения.

Пример:



Цель – побуждающий к действию образ желательного результата – определенного во времени и как-либо измеримого.

Грамотно сформулированная цель соответствует следующим правилам:

1. Моя цель сформулирована **позитивно**, через утверждение, а не отрицание.
2. Моя цель сформулирована достаточно **конкретно**, из формулировок достаточно понятно, когда цель будет достигнута, и какой результат вы хотите получить.
3. Моя цель сформулирована **ответственно**, достижение результата зависит в первую очередь от меня.

Теперь, ориентируясь на эти правила, составь свои основные жизненные цели.

2. Техника «Мои цели»

Ценности — это наиболее общие образования, они не лежат на поверхности и тем не менее определяют нашу жизнь. Обычно ценности конкретизируются в целях. Говорить о целях гораздо легче, потому что они больше осознаются человеком. Смысл постановки целей состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на желаемых результатах. Цель можно определить, как нечто, увязанное во времени и измеримое в смысле состояния.

1. Запиши все, что ты хочешь иметь в жизни, кем хочешь быть, что делать. Пусть тебя не волнует порядок записи, возможность достижения желаемого или его важность. Записывай все, что приходит в голову. Сделай список не менее чем из 10-15 пунктов. Возможно, полученный список тебя удивит или огорчит, но в

любом случае это будет повод для анализа самого себя и повод для раздумий. Время выполнения 10 мин.

2. Закончив список, включи в него то, что ты уже имеешь и хотел бы сохранить. Время выполнения 7-8 мин. Далее работаем со списком ценностей.

Обсуждение:

- Перечитай список, вычеркни то, что кажется глупым или мелким.
- Вычеркни то, что противоречит смыслу твоей жизни (если ты еще не открыл для себя смысл жизни, переходи к следующему пункту).

- Распредели все цели (желания) на три категории: А — очень, очень важные, Б - очень важные, В - важные. Если желание не вошло даже в категорию В, то вычеркни его.

- Перепиши все А-желания на чистый лист бумаги. Если их меньше 10, допиши к ним Б-желания. Если и сейчас оказалось меньше 10, то надо либо начинать все снова, либо пересмотреть классификацию.

- Из нового списка выбери одну вещь, которую вам хочется больше всего. Напиши ее на новом листе бумаги. Из оставшегося выбери наиболее желаемое и перепиши под № 2. Таким же способом доведи список на третьем листе бумаги до 10.

Вот то, что ты хочешь. На остальных желаниях не стоит сейчас концентрироваться. Посмотри на свою десятку. Представь, какое удовольствие ты получишь от каждого пункта. Что ты почувствуешь, когда все это станет твоим? Можешь представить и почувствовать это сейчас.

Задания необходимо выполнять именно в указанном порядке, хотя это может показаться делом долгим. Но эффективной проработки целей можно добиться только при тщательном следовании инструкции.

3. Упражнение «Постановка целей подходящего размера»

Одно из условий хорошей, работающей цели – она должна побуждать к действию. Посмотри на свои цели, проанализируй их с этой позиции: вызывают ли они у тебя энтузиазм и желание действовать?

Две причины, по которым люди могут не достигать целей:

Первая причина: Цель кажется обыденной, поэтому ее или не стоит достигать, или надо переместить в конец списка.

Шаги вверх.

Если цель слишком мала, просто задай вопрос: «Если бы я достиг этой цели, что бы это дало мне?». Это поднимет цель на более высокий уровень, благодаря чему раскрываются более существенные причины для того, чтобы достичь ее.

Цель ↑ Что даст вам достижение этой цели?

Цель ↑ Что даст вам достижение этой цели?

Цель ↑ Что даст вам достижение этой цели?

Вторая причина: Достижение цели желаемо, но кажется невозможным.

Шаги вниз.

Шагать вниз особенно полезно, когда цель кажется раздражающе недоступной. Шагать вниз – значит не отказаться от изначальной цели, а разбить её на достижимые кусочки.



4. Обсуждение художественного фильма «КостяНика. Время лета».

5. Визуализация «Мягкость и нежность»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».(см. Занятие 2).

6. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

7.Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «1+1. Неприкасаемые».

Занятие 10. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Беседа «Мои ресурсы»

Ресурсы– (от франц. *ressource* – вспомогательное средство). В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского *potentia* – сила), источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Это характеристика личностной зрелости, которая отражает меру преодоления личностью не только задач, обстоятельств, но и «самой себя». Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал – это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру. Один из уровней этой структуры составляют **личностные (внутренние) ресурсы**, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют **внешние ресурсы** (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная, и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокуп-

ности влияют и образуют личностный потенциал. Выделенные уровни потенциала являются относительными, т.к. система регуляции потенциала непрерывна.

Заполнение таблицы «Мои ресурсы»

Ресурсы	Степень удовлетворенности	Пути накопления
1. Здоровье		
2. Интеллектуально-познавательные		
3. Материальные		
4. Задатки, способности, черты характера		
5. Люди, окружающие меня		
6. Умения и практические навыки		

2. Обсуждение художественного фильма «1+1. Неприкасаемые».

При обсуждении фильма обратить внимание на пути накопления главными героями внутренних и внешних жизненных ресурсов.

4. Коллаж «Грани моего «Я»

Необходимые материалы: журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

Психолог предлагает подростку вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на тему «Грани моего Я». Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами.

5. Упражнение «Хочу, могу, умею»

Инструкция: «Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с тобой попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напиши свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметь, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько не уверен», «не уверен». В колонке «Умею» напиши свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у тебя уже есть».

Хочу	Могу	Умею

Обсуждение:

Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

6. Визуализация «Принятие решения»(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

7. Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.

8. Тест Люшера.

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «День сурка».

Занятие 11. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Беседа «Способы управления временем»

Все дела можно разделить на три группы:

1. Важнейшие. Они составляют примерно 15% общего количества задач дня. Вклад этих задач в конечный результат дня составляет примерно 65%;

2. Важные. Составляют в среднем 20% общего количества задач дня. Вклад в достижение цели дня примерно 20%;

3. Менее важные. Составляют в среднем 65% общего количества задач дня. Вклад этих задач в конечный результат дня составляет примерно 15%.

2. Практикум по ранжированию задач на неделю

Психолог предлагает вспомнить подростку, чем он занимался в течение последней недели, и в соответствии с цветом, обозначающим виды деятельности, заполнить таблицу:

Мои жизненные сцены

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Утро							
День							
Вечер							
Поздний вечер							

- Работа, деятельность – красный цвет;
- Общение (с семьей, друзьями, родственниками), социальные контакты – желтый цвет;
- Тело и забота о нем (еда, секс, спорт) – зеленый цвет;
- Уединение, отдых, общение с самим собой, саморазвитие – синий цвет.

Обсуждение:

- Какие сферы твоей жизни более энергоемкие, т.е. где больше всего затрачивается времени и сил?

- Соответствует ли энергия, которую ты расходуешь на каждой жизненной сцене количеству времени, проводимому на ней?

- Кто, по-твоему мнению, является инициатором твоего участия в каждой представленной сцене?

- Есть ли у тебя собственное желание вкладывать свои силы в те жизненные сцены, где ты больше всего расходуешь свои время и энергию?

- Что можно сказать об особенностях своего внутреннего мира? Какие противоречия обнаружились при выполнении упражнения?

- Можешь ли ты назвать себя автором своего жизненного сценария?

3. Обсуждение художественного фильма «День сурка».

В ходе обсуждения проанализировать способы управления временем главного героя фильма.

4. Упражнение «Линия жизни»[4]

Психолог предлагает подростку на горизонтальном листе А4, посередине провести горизонтальную линию, Линию своей жизни. Слева, в самом начале линии, необходимо поставить черточку, которая будет означать начало жизни. Подросток отмечает желаемую продолжительность жизни (обычно какой-нибудь возраст в конце линии), обозначает свое настоящее (обычно точка между двумя предыдущими точками), «любимый возраст» (наиболее привлекательный лично для подростка). На Линии жизни подросток отмечает те события, которые с ним уже происходили, происходят в настоящем и те события, которые произойдут в будущем, обозначить возраст. События, которые носят позитивный характер, отмечаются в верхней половине листа, а события негативного характера отмечаются в нижней части листа.

Обсуждение:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

- Где получилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

- Какие события носят глобальный характер (жизненно важные, определяющие стратегию жизненного пути)?

- Какие события являются ситуативными, преходящими?

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становится сильнее и мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их.

5. Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Психолог предлагает подростку нарисовать рисунок простым карандашом «Я через 10 лет», не давая никаких дополнительных инструкций. Рисунок не обязательно должен отражать профессию.

Обсуждение «На чем строится планирование»:

- Кто ты будешь?

- Какими средствами будут достигнуты цели?

Вывод: Осознающий себя во времени человек в состоянии выделить цели, которые хочет достичь в жизни, определить, каким способом в своей каждодневной деятельности он приближается к ним. Такой человек всегда активен в достижении своих целей, но он не является прагматиком. Понимая временную перспективу, человек учиться дорожить сегодняшним днем, понимать ценность и неповторимость каждого прожитого дня, находит в каждом дне хотя бы маленькую радость. Понимая связь того, что он делает сегодня, со своими конечными целями, он становится более активным. Кроме того, осознает, что он сам – хозяин своей судьбы.

6. **Визуализация «Цветовой аутопортрет»**(Приложение 1)или обучение диафрагмальному дыханию с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

7. **Подведение итогов занятия. Просмотр и обсуждение коллажей в арт-буке.**

8. **Тест Люшера.**

Домашнее задание. Просмотр художественного фильма «Большой».

Занятие 12. Практикум целеполагания (продолжение)

Цель: формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

1. Упражнение «Карта будущего» (по К. Фопелю) [24]

Метафорическое выражение целей способствует соотнесению целей между собой, помогает понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Инструкция. Начерти карту своего будущего. Глобальные цели обозначь как пункты местности, в которых ты хотел бы оказаться. Обозначь также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумай и напиши названия для «пунктов-целей», к которым ты стремишься в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым ты будешь ходить. Как ты будешь добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия предстоит преодолеть? На какую помощь ты можешь рассчитывать? Какие местности тебе придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будешь ли ты прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где подстерегают опасности?

Откуда ты будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

2. Обсуждение художественного фильма «Большой».

При обсуждении судьбы главной героини фильма использовать вопросы для обсуждения упражнения «Карта будущего».

3. Упражнение «Письмо самому себе»

Психолог предлагает подростку написать письмо себе из будущего (через год, через три года). В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе и как можно больше событий, которые произойдут за это время. Если подросток затрудняется, психолог помогает ему найти в себе положительные качества.

Обсуждение с подростком чувств, которые тот испытывал при написании письма, и почему они возникали.

4. Итоговая диагностика.

ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ, ИНСТРУМЕНТАРИЯ

1. Арт-терапевтические методы и техники

1.1. Нарративный метод сочинения сказок-метафор(из модели реабилитации «Добрякова – Никольской»[1]).

При использовании нарративного метода сочинения сказок-метафорусилия педагога-психолога направлены на то, чтобы эффективно присоединиться к подростку, вскрыть его психотравмирующие переживания, осуществить отчуждение от них, создать образ позитивного будущего.

Согласно двухкомпонентной модели посттравматического роста А. Меркера, психологическая защита первой включается в процесс адаптации к стрессу. Формируя позитивные иллюзии, она позволяет пострадавшему уравновесить негативное влияние эмоционального дистресса и консолидировать свое Я. Вторая сторона, копинг-поведение – соотносится с долгосрочной адаптацией, укрепляющей здоровье. Таким образом, прежде чем начинать длительную работу по формированию адаптивного копинг-поведения, важной задачей психолога становится помощь подростку, пережившему попытку суицида, в укреплении его психологических защитных механизмов (формировании позитивных иллюзий).

Смысл используемых в работе с подростками нарративных рассказов отражает реальность, но зависит не столько от нее, сколько от ее интерпретации двумя лицами: рассказчика и слушателя. Другими словами, смысл истории для двух участников диалога, направляемого педагогом-психологом, возникает в процессе повествования: нарратив рассказчика (подростка) взаимодействует с нарративом слушателя (педагога-психолога), по-новому центрирующего текст и придающего ему новые значения. Сюжет истории по ходу диалога, выстраиваемого специалистом, меняется таким образом, что подросток обретает веру в то, что «все обязательно будет хорошо» (позитивная иллюзия).

Нарративный метод сочинения сказок-метафор включается в себя ряд последовательных действий:

- психологом проводится беседа с подростком на безопасные для него темы, в процессе которой выясняется, какие он любит игрушки, игры, сказки;
- психолог начинает сочинять сказку, героями которой становятся любимые персонажи ребенка, потом просит его продолжить. При этом сюжет сказки начинает отражать пережитую травматическую ситуацию;
- осмысление происходящего и работа с реакциями: рассказ об особенностях поведения героя в сложной ситуации – повторение сказки с использованием конструктивного способа выхода из нее.

Данный метод целесообразно использовать с подростками 12-13 лет. Для обучающихся более старшего возраста модно использовать **упражнение «Коллажи чувств»**[3] с использованием журнальных фотографий или картинок.

1-й вариант. Подростку предлагается сделать, используя фотографии (картинки), коллаж одного из чувств («грусть», «счастье», «испуг» и т.п.). Затем педагог-психолог пытается угадать, какое чувство передает этот коллаж. В беседе с педагогом-психологом подросток объясняет, каким образом каждая из картинок выражает это чувство.

2-й вариант. В более сложном варианте упражнения коллаж можно использовать для сравнения эмоций, которые подросток свободно проявляет, с теми, которые он предпочитает скрывать. Подросток рисует на листке бумаги большой круг и помещает картинки, обозначающие «допустимые» эмоции за пределами окружности, а «менее приемлемые» внутри круга. Педагог-психолог выстраивает

беседу для того, чтобы помочь подростку разобраться, что именно заставляет его скрывать те или иные чувства: является ли это их внутренней потребностью или результатом давления извне.

1.2. Метод серийных рисунков и рассказов(из модели реабилитации «Добрякова – Никольской»[1]) – это арт-терапевтическая технология, позволяющая быстро присоединиться к подростку и ввести его в работу. Основным инструментом взаимодействия специалиста с обучающимся является воплощение в рисунках проблем и переживаний детей, с последующим составлением в диалоге с педагогом-психологом устных или письменных рассказов об их содержании. Все темы для рисования являются эмоционально насыщенными и обычно сформулированы от первого лица. Вот их примерный перечень: «Автопортрет», «Моя семья», «То, о чем я мечтаю», «Если бы у меня была волшебная палочка...», «Я переживаю», «Я боюсь», «Я об этом не хочу вспоминать», «Сон, который меня взволновал», «Я такой довольный, я такой счастливый».

После того, как подросток создаст рисунок на первую заданную тему, педагог-психолог с помощью уточняющих вопросов побуждает его составить по рисунку рассказ. Он спрашивает: «Что тут на рисунке происходит?», «Какое у тебя (у этого человека) здесь настроение?», «О чем ты (этот человек) думаешь (-ет)?», «Что ты (этот человек) чувствуешь (-ет)?» и пр. Затем записывает все ответы подростка, выделяя ключевые слова, предлагает ему следующий лист бумаги и формулирует новую тему для рисования. Важнейшим принципом взаимодействия психолога с подростком в процессе серийного рисования является безусловное одобрение и принятие всех продуктов его творческой деятельности, независимо от их содержания, формы и качества. Получая положительное подкрепление от психолога, подросток втягиваются в работу, начинают рисовать быстро, уверенно и дает устные или письменные комментарии к рисункам. Таким образом, создаются условия для снятия внешних социальных преград на пути развертывания интрапсихических конфликтов, что является важнейшей целью психодинамического подхода к коррекции личности ребенка. Воплощение в рисунках значимых жизненных ситуаций и травмирующих переживаний и составление рассказов об их содержании в диалоге с психологом позволяет подростку посредством визуализации не только описать словами и осознать свои проблемы, но также разделить их с другим человеком. Подросток переносит на бумагу свое беспокойство и напряжение, учится словами дифференцировать и обобщать переживания, рассказывать собеседнику о том значимом, что происходит в его внутреннем мире.

Преимущества арт-терапевтической беседы в том, что она конкретна (обсуждаются определенные рисунки), структурирована (имеет определенную этапность и логику), отстранена (касается как бы не самого пациента, а персонажа, изображенного на рисунке), имеет лечебный эффект (облегчает процесс выражения, осознания и отреагирования скрытых эмоций, проблем и конфликтов). Технология работы при использовании данного метода включает три этапа, соблюдение последовательности которых продуцирует у клиента определенную динамику эмоционального состояния, позволяющую автоматически перейти от обсуждения скорее нейтральных тем, создающих доверительные отношения, к погружению в кризисные переживания с их последующим отреагированием, созданием позитивного настроения и жизненной перспективы.

В процессе создания рассказа по рисунку психолог, с одной стороны, использует традиционные техники активного слушания, ободрения, постановки закрытых, открытых и альтернативных вопросов, выяснения, дальнейшего развития мыслей собеседника, отражения и прояснения чувств. С другой стороны, важная особенность диалога по рисункам - это постоянный учет контекста, происходящего в ситуации «здесь и теперь», воплощенный в словесных описаниях подростка. Обращая внимание на незначительные детали рисунка и рассказа, расшифровывая скрытые значения образов и слов («что это означает?»), специалист создает условия для достижения подростком инсайта и катарсиса. В результате взаимно созданного и взаимно разделяемого контекста переживаний между специалистом и подростком возникает состояние близости, поддержки и понимания.

1.3. Методика работы в артбуке[17]. Артбук – это творческая (художественная) книга или тетрадь (от английского artbook:art–искусство,book – книга). Часто артбуки представляют собой рукотворные книги, дневники путешественников, оформленные эскизные блокноты, коллажи и рисунки, собранные в одну тетрадь.

У этого модного сегодня вида творчества довольно глубокие корни. Еще в «темном» Средневековье было принято вести так называемые хроники жизни отдельно взятых общин или семей, в которых отмечались посещения знаменитых людей, рождение, праздники или смерть близких.

Художники, писатели и ученые вели дневники наблюдений в путешествиях по далеким странам: зарисовывали ландшафты, описывали и изображали чужие культурные традиции, новые, неизвестные науке виды растений и животных.

В обычных дневниках было принято описывать свое внутреннее состояние, планы на будущее, события дня. Дневниками служили тяжелые книги в кожаном переплете с надежным замком, ученические тетради или разрозненные листы, собранные в одну связку.

Для работы в артбуках есть много причин, не только художественного толка. Одна из них – желание восстановить душевное равновесие с помощью терапии творчеством. Важно понимать, что задача состоит не в том, чтобы получить на выходе красивую картинку, коллаж, а в том, чтобы ощутить максимальное удовольствие от процесса, а также найти ответы на терзающие вопросы.

Не нужно оценивать свои работы с точки зрения «красиво» или «ужасно». Ваша цель – как можно точнее отразить мысли и переживания, внутреннее состояние, фантазии или страхи. Работы, которые продиктованы чувствами, не всегда прекрасны – и это нормально. Гнев, ненависть и раздражение не могут выглядеть так же, как радость, любовь. Но от этого они не перестают быть частью нас. В этом нелегко признаться, хотя каждому понятно, что мы не состоим целиком из радужных мыльных пузырей.

Когда мы переносим наши переживания в графическую плоскость, становится понятнее, что нас терзает. Замечая неудобные эмоции и проблемы под половик, мы оказываем себе медвежью услугу. Понять суть проблемы и найти решение можно только после трезвого и осознанного «разбора полетов».

Некоторые «подсказки» для работы в артбуке:

можно подбирать материалы определенной цветовой гаммы и создавать коллажи красных, синих, фиолетовых оттенков;

можно делать коллажи и зарисовки предметов, деталей, которые начинаются с одной буквы;

можно отражать природные объекты, похожие на буквы. Внимательно присмотритесь к улицам, по которым ходите каждый день, к транспорту, собственному дому;

можно делать коллажи из «найденых» (камни, веточки, растения, пуговицы, фантики, вещи с цифрами и пр.).

1.4. Кинотерапия – это метод терапии, предложенный итальянским ученым Антонио Менегетти, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия его образов подросток исследует свои личностные особенности, вслед за этим возникает возможность перехода к сознательной коррекции своих действий.

Преимущества кинотерапии:

- Осознание и принятие проблемы;
- Определение возможных причин возникновения проблемы;
- Определение и коррекция проблемных паттернов поведения;
- Определение внутренних ресурсов для преодоления трудной ситуации;
- Открытие новых перспектив при разрешении проблемной ситуации;
- Мотивация к принятию осознанного и взвешенного решения.

Просмотр фильма

Во время просмотра фильма внимание участников обращается на следующее:

- образы и стили поведения героев фильма, которые им неприятны;
- позитивность или негативность динамики фильма и музыки;
- эмоциональные и физиологические переживания;
- стереотипы, которые разыгрываются героями и т.д.;

Обсуждение фильма

Особое внимание при обсуждении фильма уделяется главным героям, анализируются чувства, мысли, реакции, которые вызвали у подростка те, или иные персонажи. В процессе просмотра фильма человек сливается с одним из героев, если ему близко настроение персонажа, или ситуация, которая обыгрывается в фильме. Иногда анализ поведения и мотивов поступков персонажей помогают подростку выразить те мысли, которые трудно было передать словами. Затем психолог обобщает мысли, высказанные в ходе обсуждения фильма, дает перечень чувств и проблем, которые вскрыл фильм. После анализирует мысли, идеи, которые возникли во время просмотра и обсуждения.

Вопросы для обсуждения фильма:

- Кто из героев вам совершенно не понравился? (Это показатель того, какие качества вы сами в себе не принимаете);

- На месте кого из героев фильма вам хотелось бы оказаться? (События, происходящие с этим героем, помогают задуматься о природе собственных проблем и даже найти решение);

- Какие эпизоды вы пересматривали бы снова и снова? (Указывает на то, чего вам в жизни не хватает, или какая ситуация логически не завершена);

- Что бы вы изменили в фильме, какие события добавили или убрали? (Ответ на этот вопрос - первый шаг к тому, чтобы внести изменения в вашу реальную жизнь).

Уровни анализа фильма в зависимости от целей проведения кинотерапии и индивидуальных особенностей подростков, участвующих в программе [31].

Цель просмотра фильма	Эстетическое удовлетворение	Получение нового опыта путем непосредственного проживания	Самопознание
Зона внимания	Принцип удовольствия.Познание.	Ролевые выборы участника; жизненные сценарии и стратегии	Мировоззренческая позиция и установки
Ведущая роль, принимаемая участником	Наблюдатель	Активный участник событий	Соавтор
Результат	Снижение напряжений путем иллюзорного исполнения желаний	Получение нового опыта (тренинг) и осознание возможности самостоятельного выбора. Изменение поведения.	Осознавание, коррекция установок, философское переосмысление реальности и своего места в ней
Возможные вопросы обсуждения	<p>- Поделитесь своими впечатлениями от фильма.</p> <p>- Что с Вами происходило в момент просмотра? Какие чувства Вы переживаете сейчас?</p> <p>- Какие ассоциации приходят в связи с фильмом?</p> <p>- Что нового узнали о мире, людях и о себе?</p>	<p>- Если бы вы имели возможность стать активным участником фильма, какую роль вы сыграли бы? - Что означает для вас выбор именно этой роли? Какая ключевая идея вашей жизни стоит за этим выбором?</p> <p>- А как в жизни? Насколько тот выбор, который вы произвели сейчас, соответствует осознанным стратегиям, которыми вы руководствуетесь в реальной жизни? Насколько этот выбор вы считаете эффективным для себя? Хочется ли что-нибудь изменить?</p>	<p>- О чем этот фильм был для Вас?</p> <p>- Какой символ показался Вам наиболее значимым? - От имени выбранного вами символа сделайте краткий анонс фильма («Про что было кино?»)</p> <p>- Если бы Вы были режиссером, что бы вы изменили в подаче основной идеи фильма?</p> <p>- Если бы вы были сценаристом, какое продолжение сценария вы могли бы придумать?</p>

2. Практикум, решение ситуационных задач

Данные методы ориентированы на обучение навыкам совладающих копинг-стратегий в соответствии с учетом поэтапного формирования навыка П.Я. Гальперина:

детальное объяснение подростку сущности навыка и ясное изложение ситуаций, в которых он должен применяться;

демонстрация примера того, как применять данный навык (действия педагога, просмотр видеозаписей, фрагменты литературных произведений, пример из личного опыта подростка);

предоставление возможности подростку отработать этот навык в упражнении, поведенческой репетиции;

поддержка, констатация успеха. Психолог доброжелательно и ободряюще, но тщательно объясняет, какие аспекты навыка подросток усвоил, а какие требуют совершенствования, дает рекомендации о том, как исправить недочеты, используя личностные и социальные ресурсы;

закрепление навыка в поведенческих домашних заданиях (например, ежедневное применение нового умения или проявление настойчивости в трех различных ситуациях на протяжении недели).

3. Техники, направленные на развитие способности к целеполаганию.

Согласно исследованиям И.В. Дубровиной [14] жизненная перспектива рассматривается как единство 3 компонентов:

- когнитивного;
- мотивационно-смыслового;
- аффективного.

Организовав работу с подростком, психолог должен ответить на вопросы:

Сформирована ли когнитивная схема времени в контексте своей жизни, есть ли элементы сознательного планирования и целеполагания (когнитивный компонент)?

Определены ли жизненные ориентиры и приоритеты, какие сферы жизни интересны подростку больше остальных (мотивационно-смысловой компонент)?

Каково отношение к будущему, связано ли оно с опасением по поводу негативных событий и неудач или, наоборот, с надеждами и предвкушением хороших событий и собственных побед (аффективный компонент)?

Представления подростка о своей жизненной перспективе не должны быть, с одной стороны, абстрактными и сложно осуществимыми мечтами, а с другой – они не должны быть излишне конкретными с отрицанием других возможностей и альтернатив.

Наиболее подходящими методиками развития у подростков способности к целеполаганию являются методики с опорой на воображение. Определение главных жизненных целей идет в контексте воображаемой ситуации.

Протяженность жизненной перспективы иногда ошибочно может считаться безусловно положительным показателем, в то время как в ряде случаев адаптивным признаком является именно малая протяженность. Так, подростки с невысоким уровнем когнитивного развития добиваются большего успеха в учебе, если тщательно структурируют ближнюю перспективу, строят понятные и выполнимые планы. События дальней перспективы для них превращаются в слишком абстрактные, а потому сложно реализуемые цели. Поэтому удаленность во времени представлений о будущем (как когнитивная составляющая жизненной перспективы)

сама по себе не является показателем сформированности жизненных планов. Важно взаимное развитие трех компонентов: мотивационного, аффективного и когнитивного.

Представления о том, какие изменения Я произойдут в будущем, позволяют обсудить вопрос о стабильности и изменчивости Я во времени. Отказ размышлять о будущих изменениях и утверждения типа «Я никак не буду меняться, останусь таким, как сейчас» могут рассматриваться в качестве важного показателя сформированности жизненных перспектив и не должны оставаться без внимания психолога. Сознание того, что составляет «стержень» личности, а что будет меняться в будущем, и чем эти изменения могут быть вызваны, важны для психологического благополучия в настоящем, ощущения осмысленности текущей деятельности.

4. Визуализация (от лат. *visualis*—«зрительный») — техника создания зрительного образа.

Контроль положения тела во время упражнения:

Положение в кресле. Ноги должны быть расставлены на расстояние 30 см или больше друг от друга, поставлены всей подошвой на пол. Угол коленей должен быть больше 90 градусов, иначе ноги могут затечь во время упражнения. Руки не сжимаются, а пальцы свободно выпрямлены. Если у кресла нет опоры для шеи, ее надо держать на одной линии со спиной.

Положение «лежа» на спине, вытянув и слегка расставив ноги, носки врозь. Руки – по бокам ладонями вниз. Можно положить под голову и под колени подушку. Голова и шея образуют прямую линию.

Поза «тряпичной куклы» (поза «кучера»). Сядьте на стул, сдвинувшись вперед, ступни ног на расстоянии 30 см, угол коленей – более 90 градусов. Руки опираются о бедра ног, пальцы рук свободно выпрямлены (нельзя их соединять между собой в «замок»). Расслабьте спину и шею вытяните вверх. Представьте себе, что макушка вашей головы прикреплена резинкой к потолку. Позвольте резинке обрваться, так, чтобы ваша шея и спина медленно осели и наклонились вперед.

Требования к тексту визуализации:

текст содержит предикаты всех модальностей: аудиальной, визуальной, кинестетической;

присутствует описание дороги, места посещения с описанием входа или двери;

присутствует описание света, который окружает, омывает, наполняет силой, ведет за собой;

использование образов, способствующих решению проблемы (союзник, учитель, мудрец и пр.);

присутствует описание «ресурсного места»;

в завершении упражнения – выход, обязательно с ощущением прилива новых сил, полной ясности в голове.

5. БОС-технологии обучения диафрагмальному дыханию и психофизиологической саморегуляции с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна» [30]

Отличие обучения в процессе биоуправления от когнитивного обучения состоит в том, что основной задачей является обучение человека необходимому из-

менению физиологического состояния. В результате приобретения навыков саморегуляции формируются новые связи, восстанавливающие скрытые, но генетически детерминированные механизмы управления физиологическими функциями, при этом улучшается восприятие и понимание внутренних взаимосвязей физиологических и психических процессов.

Специфичным только для метода БОС, в отличие от других релаксационных методик, является сочетание мышечной релаксации, состояний спокойствия и расслабления с высокой степенью контроля сознания, постоянным сканированием внутренних ощущений и наблюдением за динамикой показателей на экране монитора.

Использование метода, основанного на биоуправлении, при которой обучается в первую очередь регуляторная функция самой нервной системы, определяет те позитивные эффекты в динамике психофизиологического состояния, которые труднодостижимы при использовании традиционных методов профилактической работы и имеет ряд преимуществ:

- объективные данные состояния конкретных физиологических параметров позволяют избежать субъективных оценок успешности действий обучающихся в тренинге;

- полифункциональность, комплексность – работая с одним параметром, мы влияем на состояние в целом, как на физиологическом уровне, так и на эмоциональном;

- «точность» направленности воздействия (работа с причиной возникновения нарушений, а не со следствием);

- немедикаментозность – использование внутренних механизмов адаптации организма, которые в условиях жизни оказываются подавленными или нарушенными. Их восстановление позволяет снизить энергетические затраты организма при повышении качества функционирования его систем;

- краткосрочность обучения и долговременность действия – навык вырабатывается на уровне памяти тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агазадзе, Н.В., Никольская, И.М., Добряков, И.В., Молчанова, Е.С., Нелюбова, Т.А., Пантелеева, Л.Ю., Попоков, М.А., Джакубов, Н., Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебной пособие.- Бишкек: Издательство «Папирус-Print», 2013.

2. Баева, И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. – СПб: Речь, 2002.

3. Бобренко, О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом / Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.

4. Бровко, Е.Б. Методы исследования жизненной перспективы старшеклассников / Психология и школа, 2006. - № 2.

5. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку.- М.: Ось-89, 2001.- 144с.

6. Книжникова, С.В. Психологический практикум «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» // Особенности формирования жизне-

стойкости и совладающего поведения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Методическое пособие. – Барнаул, 2014.

7. Краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова-Никольской» (соавтор И.М. Никольская) // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2009. – Т. 109, № 12. – С. 29 – 33

8. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито-Центр, 2007.

9. Миллер, Л.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: границы профессиональной компетентности специалистов системы образования // [Электронный журнал] «Психологическая наука и образование», 2013. - № 1.

10. Мольц, М. Я - это Я, или Как стать счастливым. - М.: Прогресс, 1994.

11. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее мышление. Изд.2-е. – М.: Спайдинг, 2006.

12. Осухова, Н.Г., Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи / Развитие личности, 2006. - № 3.

13. Прихожан, А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997.

14. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет. Под ред. И.В. Дубровиной / Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М., 1995.

15. Прутченков, А.С. Трудное восхождение к себе – М., 1995.

16. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. - М.: Смысл, 2007. - 319 с.

17. Ратковски, Н., Разрешите себе творить. Артбуки, эскизные болкноты и путевые дневники. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.- 336 с.

18. Ромек, В.Г., Конторович, В.А., Крукович, Е.И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

19. Рубцов, В.В., Психологическая помощь в экстремальных ситуациях // Вестник практической психологии, 2005. - № 3 (4).

20. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.

21. Социально-психологическая реабилитация детей, пострадавших от жестокого обращения. Методическое пособие. – ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный университет» [Э/р]:Gigabaza.ru

22. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. Под ред. А.Ф. Шадуры. – СПб.: Речь, 2005.

23. Толстых, Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени / Активные методы в работе школьного психолога. – Киров, 1991.

24. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. 3-е изд. стереотип. – М.: Генезис, 2002.- 256 с.

25. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. - СПб.: Речь, 2007.

26. Шмидт, В.Р. Тренинг уверенного поведения. / Вестник практической психологии, 2005. - № 3(4)

27. Щуркова, Н.Е. Классное руководство: игровые методики. - М.: Педагогическое общество России, 2001.

28. http://whitefire.sanskrit.ru/index.php?page=human/text/meditations/life_koleso.htm&id=149
29. http://vdohnovlennye.ru/?page_id=9371

30. <http://amaltea-spb.com>

31. <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/11/10/vozmozhnosti-kinoterapii-dlya-povysheniya-psikhologicheskoy>

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Участие подростков в программе противопоказано без стабилизации состояния и купирования соматических осложнений, представляющих угрозу жизни, в медицинском учреждении; без медикаментозной терапии (психотерапии) при наличии психического расстройства и развитии посттравматического стрессового расстройства.

Ограничения для проведения визуализации:

сахарный диабет (скорость всасывания инсулина изменяется во время релаксации);

глаукома;

шизофрения, или отягощенная депрессия, сопровождающаяся ощущениями нереальности;

эпилепсия;

если по какой-то причине была потеря сознания на длительное время;

сниженный уровень когнитивного развития;

кинестетическая репрезентативная модальность.

Противопоказания и ограничения к использованию БОС-технологий:

запрет на работу с монитором компьютера;

грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции педагога-психолога;

обострения хронических заболеваний кардио-респираторной системы;

нарушения сердечного ритма;

работа с детьми, имеющими заболевание бронхиальной астмы, психические заболевания с резкими перепадами состояний, предъявляет особые требования к уровню компетенции специалиста.

Гарантия прав участников программы

письменное заявление родителей обучающихся, не достигших возраста 14 лет или письменное заявление обучающегося, достигшего возраста 14 лет и старше;

добровольность участия в программе;

соблюдение этических принципов в работе педагога-психолога, принятых 14.02.2012 на V съезде Российского психологического общества:

- принцип уважения (уважение достоинства, прав и свобод; конфиденциальность; осведомленность и добровольное согласие; самоопределение клиента);

- принцип компетентности (знание профессиональной этики; ограничения профессиональной компетентности; ограничения применяемых средств; невозможность профессиональной деятельности в определенных условиях);

- принцип ответственности (ненанесение вреда; решение этических дилемм);
- принцип честности (осознание границ личных и профессиональных возможностей; прямота и открытость; избегание конфликта интересов).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей).

Сфера ответственности

Специалиста, реализующего программу:

организация субъект-субъектного взаимодействия с обучающимся и его родителями (законными представителями) без нанесения вреда их здоровью и социальному положению;

не разглашение информации (намеренное или случайное), полученной в ходе работы с подростком, вне согласованных условий;

регламентированный порядок обращения с информацией, полученной в ходе реализации программы, и порядок ее хранения;

использование методик и техник, которые адекватны целям программы, возрасту, полу, образованию, психоэмоциональному состоянию обучающегося.

Подростка – участника программы:

уважают честь и достоинство своих родителей и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Родителей подростка (законных представителей):

обеспечивают выполнение рекомендаций педагога-психолога в домашних условиях;

уважают честь и достоинство своего ребенка и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Основные права

Специалиста, реализующего программу:

повышать профессиональную компетентность по вопросам оказания психологической помощи обучающимся, находящимся в трудной жизненной ситуации;

вносить изменения в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей подростка.

Подростка – участника программы:

на уважительное отношение к себе; отказ от выполнения того или иного упражнения программы;

на работу с педагогом-психологом без присутствия третьих лиц;

на организацию занятий без проведения видео- или аудиозаписи;

на запрет публичного распространения сведений о своем участии в программе и сохранение полной конфиденциальности информации любому третьему лицу;

на сохранение максимальной автономии и самоопределения, включая общее право вступать в профессиональные отношения с психологом и прекращать их.

Родителей подростка (законных представителей):

на получение психологической консультации по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога;

на защиту законных прав и интересов ребенка.

Обязанности

Специалиста, реализующего программу:

за профессиональное применение психолого-педагогических приемов, техник, используемых на занятиях;

за охрану жизни и здоровья обучающегося в период образовательного процесса.

Подростка – участника программы:

не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму самому себе и другим участникам образовательного процесса.

Родителей подростка (законных представителей):

за выполнение организационных моментов (соблюдение режима посещения занятий ребенком) и домашних заданий;

информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния подростка.

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам, реализующим программу

Специалист, реализующий программу, должен:

уметь выбирать оптимальные методики для работы с подростками с учетом их индивидуальных особенностей, психоэмоционального состояния, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья;

уметь использовать современные технологии психологической помощи;

иметь четкое представление об особенностях психического развития подростков, переживших попытку суицида, о методиках и технологиях профилактической и коррекционно-развивающей работы;

уметь анализировать психолого-педагогические методы и техники для их использования в решении программных задач.

обладать выраженной эмпатией для понимания чувств и мыслей подростка с учетом факторов его антивиталяного поведения;

иметь профессиональную позицию по отражению сильных чувств и эмоций для избежания внутреннего разрушения и деструктивности;

уметь сочетать невербальную и вербальную коммуникацию, направленную на побуждение к выражению подростком своих мыслей, чувств, состояний.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Материалы для выполнения арт-терапевтических упражнений (бумага различной фактуры, краски (акварельные, гуашь), старые газеты и журналы для изготовления коллажей, клей, ножницы и др.);

- Репродукции художественных портретов людей разных эпох и стилей для выполнения упражнения «Лицо или мордашка»;

- Бланки для заполнения таблиц и выполнения тестовых заданий;

- Набор цветных карточек для выполнения теста Люшера;

- Рукотворный артбук;

- Набор DVD-дисков с записями художественных фильмов для домашнего просмотра и их обсуждения на занятиях.

Х/ф «Чучело», 1983 г. Режиссер Ролан Быков;
Х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.», 1979 г. Режиссеры Николай Лебедев и Эрнест Ясан;
Х/ф «Отрочество», 2011 г. Режиссер Ричард Манклейтер;
Х/ф «ФорестГамп», 1994 г. Режиссер Роберт Земекис;
Х/ф «Целитель Адамс», 1998 г. Режиссер Том Шедьяк;
Х/ф «КостяНика. Время лета», 2006 г. Режиссер Дмитрий Федоров;
Х/ф «1+1. Неприкасаемые», 2001 г. Режиссер Оливье Маршаль;
Х/ф «День сурка», 1993 г. Режиссер ХарольдРэмис;
Х/ф «Большой», 2017 г. Режиссер Валерий Тодоровский.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

В связи с тем, что программа носит индивидуально ориентированный характер, для проведения занятий необходимо небольшое эстетично оформленное помещение с соблюдением санитарно-гигиенических условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).

Оснащение кабинета:

2 кресла;

письменный стол с компьютером (ноутбуком);

сертифицированный программно-индикаторный комплекс «Волна».

В случае обучения навыкам саморегуляции с использованием визуализации, эту часть занятия целесообразно проводить в условиях сенсорной комнаты.

Необходимое оборудованиезатемненного помещения сенсорной комнаты: жалюзи (шторы), сенсорное кресло с гранулами (или кресло), потолочный комплект «Звездной небо» (или фиброоптическое панно «Светящиеся нити», панно «Звездный дождь»); музыкальный центр (или ноутбук), CD-диск для релаксации.

Требования к информационной обеспеченности учреждения

доступ педагога-психолога к информационным системам, информационно-телекоммуникационным сетям;

наличие электронной библиотеки методических материалов, научных статей и монографий по вопросам оказания экстренной психологической помощи, психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, переживших попытку суицида.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап «Поисково-теоретический»: сентябрь – ноябрь 2015 г.

II этап «Опытно-экспериментальный»: декабрь 2015 г. – май 2016 г.

III этап «Содержательно-процессуальный»: сентябрь 2016 г. – май 2017 г.

IV этап «Аналитико-корректирующий»: май –июнь 2017 г.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При условии успешной реализации данной программы у обучающегося, пережившего попытку суицида, произойдет оптимизация психоэмоционального состояния, сформируются поведенческие паттерны совладающихкоппинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В качестве инструментария, с помощью которого определяется уровень достижения результатов реализации Программы, выступает

методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, и динамика отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ

1. Наличие пакета документов на каждого участника программы:
 - заявление родителей (законных представителей) об оказании психолого-педагогической помощи (для обучающихся, не достигших 14 летнего возраста) / заявление об оказании психолого-педагогической помощи (для обучающихся, достигших 14-летнего возраста);
 - согласие на обработку персональных данных;
 - приказ о зачислении / отчислении обучающегося на программу;
 - первичный и итоговый протоколы диагностического обследования;
 - анкета «Изучение удовлетворенности родителей / обучающихся образовательным процессом».
2. Наличие журнала учета индивидуальных занятий по дополнительным общеразвивающим программам.
3. Супервизия специалистов программы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов выступают следующие показатели положительной динамики в развитии базовых компонентов жизнестойкости обучающегося:

качественные:

- применение приемов регуляции своего эмоционального состояния в повседневной жизни;
- демонстрация навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими;
- способность корректировать установки и переосмысливать реальность и свое место в ней;
- умение построить перспективы собственной жизни;
- наличие жизненных ориентиров и приоритетов.

количественные:

- увеличение выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» по показателям методики «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана;
- уменьшение отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!» апробирована на базе КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи» с сентября 2016 по май 2017 года. Всего в ней приняли участие 8 обучающихся подросткового и юношеского возраста (2 мальчика и 6 девочек):

- 14 лет – 2 человека;
- 15 лет – 3 человека;
- 16 лет – 3 человека.

В качестве иллюстрации результативности данной программы выступают данные психодиагностики и анкетирования участников программы.

1. Вывод об *оптимизации психоэмоционального состояния* осуществлен на основе наличия динамики показателей его суммарного отклонения от аутогенной нормы (Далее - АТ-норма) с помощью таблицы по тесту Люшера (в модификации Вальнефера). АТ-норма – это своеобразная мера гармоничности или внутренней оптимальности нервно-психического состояния. Динамика снижения показателей отклонений от АТ-нормы представлена в Диаграмме 1 и Таблице 1.

Диаграмма 1.

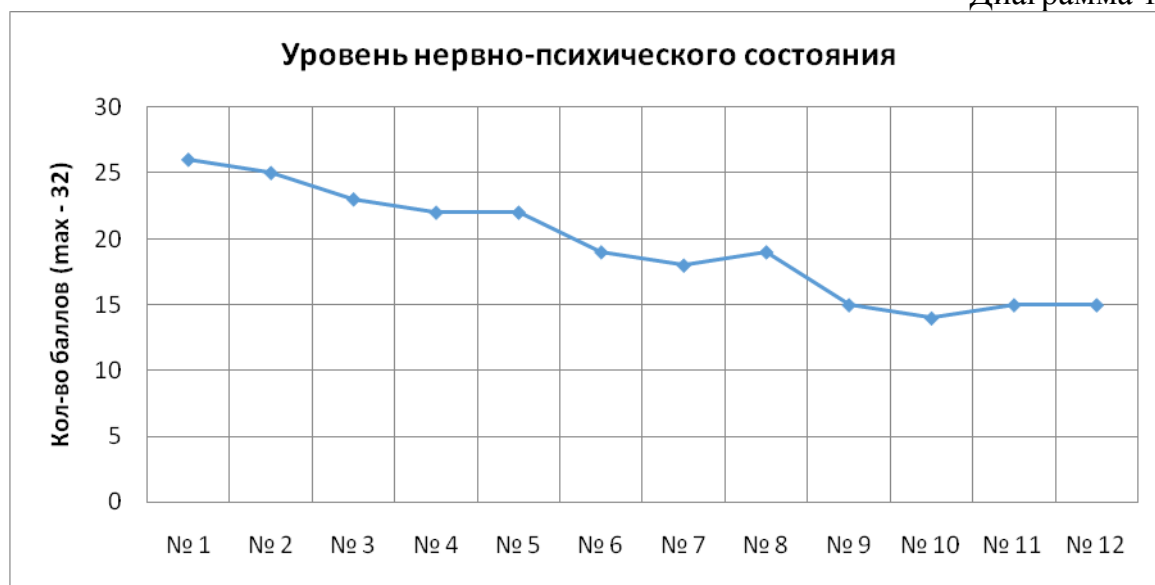


Таблица 1.

№ занятия	Кол-во баллов	Уровень отклонения
№ 1	26	высокое отклонение от АТ-нормы
№ 2	25	выраженное отклонение от АТ-нормы
№ 3	23	выраженное отклонение от АТ-нормы
№ 4	22	повышенное отклонение от АТ-нормы
№ 5	22	повышенное отклонение от АТ-нормы
№ 6	19	повышенное отклонение от АТ-нормы
№ 7	18	среднестатистическое состояние
№ 8	19	повышенное отклонение от АТ-нормы
№ 9	15	среднестатистическое состояние
№ 10	14	среднестатистическое состояние
№ 11	15	среднестатистическое состояние
№ 12	15	среднестатистическое состояние

Таким образом, на протяжении участия в программе у подростков произошло снижение показателей нервно-психического состояния с уровня «Высокое отклонение от АТ-нормы» до уровня «Среднестатистическое нервно-психическое состояние».

2. Сравнение входящей и итоговой диагностики преобладающих копинг-стратегий у участников программы дает основание сделать вывод о наличии у них *динамики изменений базисных стратегий поведения.*

По итогам входящей диагностики преобладающей копинг-стратегий всех участников программы явилась стратегия избегания контакта с окружающей их действительностью, уход от решения проблем. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем:

у девушек - 29 баллов из 33;

у юношей - 31 балл из 33.

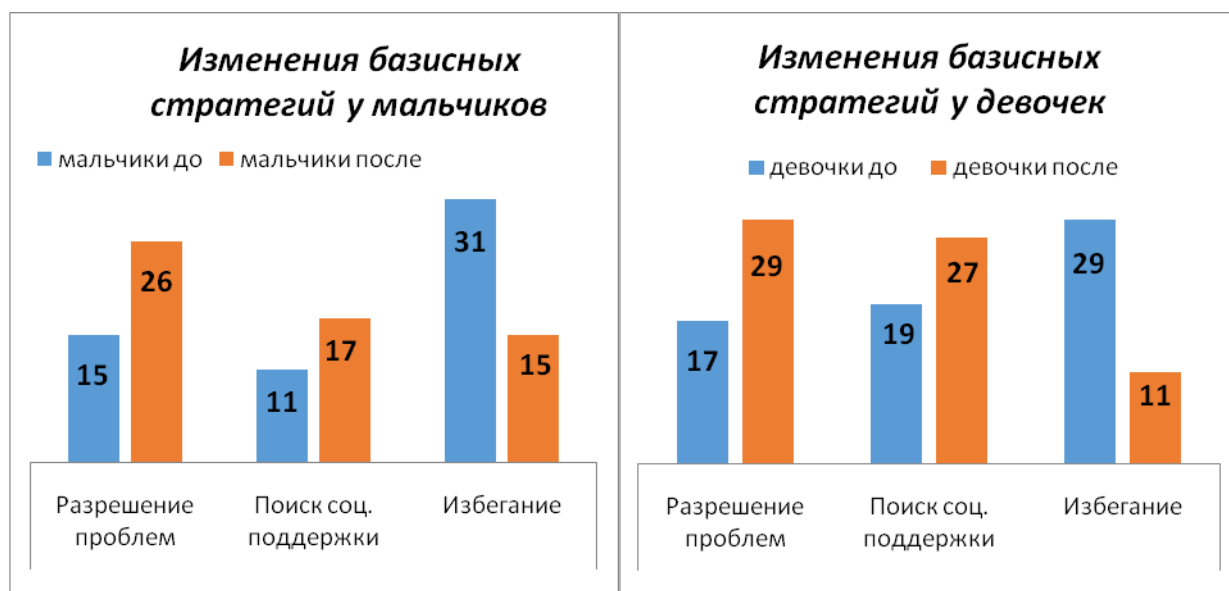
Стратегии «Разрешение проблем», при которой человек старается использовать свои личностные ресурсы (15 баллов из 33) и «Поиск социальной поддержки», при которой человек обращается за помощью к семье, друзьям, значимым другим (11 баллов из 33) у юношей расположились на 2 и 3 месте, но находятся на очень низком уровне развития.

У девушек показатели по этим двум стратегиям несколько отличаются от показателей у юношей:

Поиск социальной поддержки – 19 баллов (средний уровень);

Разрешение проблем – 17 баллов (низкий уровень).

Диаграмма 2.



В ходе итоговой диагностики выявлено увеличение количественных показателей стратегий «Разрешение проблемы» и «Поиск социальной поддержки» и уменьшение показателей выбора стратегии «Избегания» с высокого уровня до низкого уровня, как у девушек, так и юношей.

Таблица 2.

Стратегия	Мальчики		Девочки	
	уровень до	уровень после	уровень до	уровень после
Разреш. проблемы	низкий	средний	низкий	средний
Поиск соц. поддержки	оч. низкий	низкий	средний	средний
Избегание	высокий	оч. низкий	высокий	оч. низкий

Таким образом, в результате реализации программы у всех ее участников наблюдается увеличение выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» и уменьшение выраженности базисной копинг-стратегии «Избегание».

**Результаты итоговой анкеты участников программы
«Изучение удовлетворенности образовательным процессом»**

Всем участникам программы на итоговом занятии предлагалось ответить на 2 вопроса анкеты.

Цель анкетирования:

- определить упражнения (техники, методики), вызывающие у участников программы наибольший эмоциональный отклик и способствующие повышению мотивации на их саморазвитие;

- сопоставить критерии оценки достижения результатов программы самооценке участников по вопросам сформированности навыков.

Результаты итогового анкетирования представлены в Таблице 3.

**Итоговая анкета
«Изучение удовлетворенности образовательным процессом»**

Таблица 3.

1. Отметьте и проранжируйте (от 3 до 1 балла) 3 эпизода программы, которые стали для вас «прорывом» и запустили механизм самоизменений:

Перечень упражнений	Оценки участников								Итог
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Сочинение сказок-метафор									
Упр. «Страхи великих»									
Упр. «Мое Я»									
Упр. «Визитная карточка»									
Упр. «Властелин своего гнева»									
Упр. «Нет!»									
Упр. «Точка опоры»									
Практикум «Как уверенно вести себя?»	2			1			1		4
Рисование Дерева-характера		1			2				3
Упр. «Эмиграция»									
Упр. «Кто я?»						1		1	2
Упр. «Круг моей жизни»									
Упр. «Мясо и зубы»									
Беседа «Лицо или мордашка»	1							2	3
Упр. «Переписанная биография»									
Упр. «Растущие цели»									
Упр. «Постановка целей подходящего размера»				2					2
Упр. «Мои ресурсы»		3				2			5
Практикум по ранжированию задач на неделю			3				3		6
Упр. «Линия жизни»				3	1				4
Рисунок «Я через 10 лет»						3			3
Упр. «Карта будущего»									
Просмотр и обсуждение худ.фильмов	3		2				2		7
Визуализация								3	3

Изготовление и ведение артбука		2	1		3				6
--------------------------------	--	---	---	--	---	--	--	--	---

2. Оцените по 5-ти балльной шкале свои навыки, сформированные в ходе работы по программе:

Навык	Балл (от 1 до 5)
применение приемов регуляции своего эмоционального состояния в повседневной жизни	5+4+4+5+3+4+3+5=33 4,1
демонстрация навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими	4+3+4+4+2+4+4+3=28 3,5
способность корректировать установки и переосмысливать реальность и свое место в ней	3+4+3+3+2+4+3+4=26 3,3
умение построить перспективы собственной жизни	4+3+3+3+3+4+4+3=27 3,4
умение выделять жизненные ориентиры и приоритеты	4+3+3+2+3+4+4+4=27 3,4

Таким образом, с помощью анкеты выделены упражнения и техники, вызвавшие у участников программы наибольший эмоциональный отклик, и явившиеся «прорывом» для запуска их механизмов изменений:

- просмотр и обсуждение художественных фильмов,
- изготовление и ведение артбука,
- практикум по ранжированию задач на неделю,
- упражнение «Мои ресурсы».

Сравнение ответов участников программы на второй вопроситовой анкеты с результатами теста Люшера и методики «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана представлено в Таблице 4.

Таблица 4.

Критерий для сравнения	Само-оценка (max – 5)	Психодиагностика		
		Уровень		Методика
		до	после	
Способность к саморегуляции (уменьшение отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы)	4,1	Высокое отклонение от АТ-нормы	Среднестатистическое состояние	Люшер
Демонстрация навыков уверенного поведения (использование стратегии «Разрешение проблемы»)	3,5	низкий	средний	Д. Амирхан

Публикации

Вдовина Е.Г. Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет (для общеобразовательных организаций, реализующих программы по формированию жизнестойкости). Методические рекомендации [Э/р]: Барнаул, 2015. - 20 с.

Вдовина Е.Г. Структура психолого-педагогической программы «Пусть всегда буду Я!» для подростков, переживших попытку суицида / Вестник АлтГПУ (в печати)

Выступления на семинарах, научно-практических конференциях, заседаниях краевого УМО по психологии

Вдовина Е.Г. Технология «Концентрические круги» как прием рефлексии и получения обратной связи» (мастер-класс) /VI Всероссийская научно-практическая конференция «Психологическая культура и психологическое здоровье в современном Российском образовании», 23.10.2015

Вдовина Е.Г. О промежуточных результатах краевого пилотного проекта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся / Вебинар для пилотных школ «О проведении анализа и оценки результатов программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности краевого пилотного проекта», 28.03.2016

Вдовина Е.Г., Черепанова М.И. Арт-терапевтические методы оказания помощи обучающимся, находящимся в трудной жизненной ситуации (практикум) / Семинар для педагогов-психологов и социальных педагогов «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации», 12.10.2016

Вдовина Е.Г. Алгоритм командного взаимодействия специалистов ОУ по созданию психологически безопасной образовательной среды / Расширенное заседание краевого УМО по психологии, 31.10.2016

Вдовина Е.Г. Организация взаимодействия специалистов образовательной организации по психолого-педагогическому сопровождению несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации / Расширенное заседание краевого УМО по психологии, 20.04.2017.

ТЕКСТЫ ВИЗУАЛИЗАЦИЙ

Визуализация «Мягкость и нежность» [26]

Сделайте глубокий вдох. Закройте глаза. Все мышцы Вашего тела расслаблены. Вы невесомы и свободны. Вам очень легко. Вы чувствуете, как легкое тепло наполняет вас. По спине пробегают приятные мурашки. Вы полностью расслаблены. Вы дышите ровно и спокойно. Мысли покидают ваш разум. Вы ни о чем не думаете. Вы свободны от образов, словно ребенок, еще не появившийся на свет. Ваше дыхание замедляется. Ваше тело невесомо, вы почти не ощущаете его. Вы готовы раствориться в спокойствии. Раствориться во времени и пространстве.

Перед Вашим внутренним взором появляется слабый лучик света. Он усиливается, заполняя мягким свечением пространство вокруг Вас. Темнота рассеивается – становится светло...

Ваше путешествие начинается на берегу прекрасного озера. Вы сейчас на этом самом берегу. У самой воды раскинулся большой, столетний дуб. Вас окутывает легкая, свежая, невесомая дымка. Над водой поднимается яркий диск утреннего солнца. Вы видите, как блестят первые лучи света, переливаясь солнечными зайчиками на водной глади. Вы любуетесь этими солнечными зайчиками. Вы наслаждаетесь утренней благодатью восхода. И Вашу душу наполняет умиротворение и спокойствие. Вы поднимаете голову в небо и видите ясное голубое небо. Ваш взгляд с упоением провожает проплывающие облака -барашки. Вокруг Вас – легкость, чистота и свет. Водная гладь озера замерла почти в небытие. До Вашего слуха доносится шелест листьев, стрекотание кузнечиков. Вас наполняют свежие утренние запахи – пахнет росой, цветами и пряными сочными травами. Ветер играет вашими волосами, щекочет виски и приятно холодит кожу щечек. Ваше дыхание глубокое и спокойное, Вы дышите полной грудью, стараясь впустить в легкие как можно больше кислорода, довести до низа живота и также ровно и спокойно выдохнуть его обратно. И опять вдохнуть и также ровно и спокойно выдохнуть обратно.

Вы открыты для умиротворения, счастья и света. Вы впитываете в себя это умиротворение. Счастье. Свет.

Представьте себя нежной, полевой ромашкой – вы раскрываетесь навстречу каждому новому дню. Вы пропускаете через себя легкий, свежий, ароматный воздух. Вы нежитесь в лучах солнца. Оно ласково согревает вас и наполняет теплом все ваше существо. Каждый новый день Вы впитываете в себя свет восходящего солнца - и сохраняете этот свет в себе на весь день. Вы – нежное, хрупкое и прекрасное создание. Ветер слегка касается своим дыханием ваших невесомых, белоснежных лепестков. Воздух вокруг вас так свеж и так приятен, что вам хочется раствориться в нем. И Вы растворяетесь в нем. В Ваших жилах течет чистая, природная энергия. Это животворящая энергия. Она наполняет вас огромным запасом жизненной силы. Вы чувствуете эту энергию – ваше сердце раскрывается для света – как лепестки нежного белого цветка открываются солнышку. Вы впитываете в себя свежесть ветра, ласку солнечных лучей.

Что нравится вам больше всего? Движение невесомого, свежего воздуха? Или прохлада прозрачной, чистой росы? Нежное тепло солнечных лучей? Или легкая мо-

лочная дымка, которая окутывает вас по утрам? Вы чувствуете, как в вас распускается нежность. Вы ощущаете себя частью природы.

Свет пронизывает вас насквозь – и вы сами становитесь его частью, вы растворяетесь в нем. Ваш взгляд чист и светел. Вы улыбаетесь. Ваша Улыбка нежна и прекрасна. Ваш голос приятен и мелодичен, как звуки арфы. Вы прекрасны, полны света и готовы дарить тепло окружающему вас миру. И вы одариваете этот мир своим теплом. Теперь вы - солнечный лучик, такой игривый, легкий, нежный и ласковый.

Вы сейчас на небе. Вокруг Вас – его яркая бескрайняя синева. А внизу – такие же бескрайние земные просторы! Земля завораживает Вас красотой своих красок - Вам так хочется дотронуться до нее, одарить своей любовью и лаской земные сокровища!

Вы сливаетесь с музыкой ветра. Вы летите вниз, к земле, чтобы соприкоснуться с поверхностью глубоких, прекрасных озер, порезвиться в прохладной воде, дотронуться до лепестков роз, фиалок, ландышей. На вашем пути к земле появляются легкие белые облачка. Они состоят из невесомого молочного тумана. Вы на секунду останавливаетесь, чтобы отдохнуть на одном из них. И Вы нежитесь на облачке – ощущение, что Вы в самой мягкой, самой нежной перине.

Вы смотрите вниз.

С высоты птичьего полета видны горы, долины, реки, озера, леса и поля – бескрайние просторы Земли. От этого зрелища у Вас захватывает дух. Все это богатство – оно Ваше. И Вы – часть этого прекрасного мира. Вы ясно осознаете это. И Вы чувствуете это всей своей солнечной сущностью. Ваше облако плывет вперед – и пейзаж медленно меняется.

Вы устремляетесь вниз. Вы летите, Вы парите. Вы купаетесь в потоках свежего воздуха, мимоходом касаетесь зеленых березовых листьев, ныряете в журчащий ручей – и вот, Вы уже купаетесь в нем вместе с другими лучиками, сливаетесь с ними в потоки света и светите еще, еще ярче, ярче и ярче...

И вот, вы уже посреди поляны, усеянной цветами и благоухающей травами. Вокруг вас множество ярких, желтых одуванчиков. Ветер обдувает их пушистые головки. Вы ощущаете их медовый аромат. Они радуют вас словно яркие, веселые солнечные зайчики. Раскиньте в разные стороны руки и обнимите весь этот мир. Вдохните запахи цветов, впитайте в себя музыку ветра – и растворитесь в ней. Как она прекрасна!

Вы пропитались теплом, добротой и энергией этого мира. Вас наполняет ощущение счастья. Вы улыбаетесь. Перед вашим внутренним взором появляются очертания родных и близких Вам людей. Эти люди улыбаются Вам. В их глазах светится любовь и нежность. И вы тоже улыбаетесь им в ответ. Вы хотите обнять их. Излейте на них свое тепло. Поделитесь с ними вашей лаской – великим богатством, которым вы обладаете. Если вы обижены на кого-либо из этих людей, или сердитесь – простите их. Окутайте их своей нежностью. Запомните их улыбки – и носите их в своем сердце.

Вы дышите ровно и легко. Вы радуетесь жизни. На сердце легко, тепло и спокойно. Вы довольны собой и своими друзьями, своими близкими. Вы счастливы. Внутренний свет и доброта защищают вас от невзгод, словно волшебная мантия. Окутайте себя ею.

Теперь, когда вы пропитались теплом, мягкостью и нежностью, побывали в чудесном путешествии – пора вернуться в реальный мир. Ваш рассудок свободен

от мыслей. Образы тают перед вашим внутренним взором. Вы начинаете ощущать свое тело. Медленно откройте глаза. Поднимите вверх руки – и потянитесь. Почувствуйте, как по спине бегут мурашки. Опустите руки. Теперь вы снова в своем теле. Вы вернулись назад, в реальный мир. И Вы готовы идти вперед – легким, уверенным шагом.

Визуализация «Вернисаж достижений» [26]

Представь себе, что ты приходишь на выставку, где собраны очень ценные и прекрасные вещи, фотографии, картины. Она организована в прекрасном месте и занимает несколько залов. Ты поднимаешься по парадной лестнице и у входа замечаешь свою фотографию. Надпись под фотографией означает, что это выставка твоих достижений. Тебя встречают, как самого долгожданного гостя, тебя окружают родные, близкие тебе люди, друзья, все те, с кем тебе довелось встречаться в самых разных местах. Кого-то ты сразу узнаешь, кого-то нет. Эти люди организовали выставку в честь тебя, и ты становишься первым её посетителем. Все экспонаты выставки подписаны, и можно без труда узнать, о каком твоём достижении идет речь. Может что-то тебе покажется малозначительным и недостойным внимания, может что-то тебя удивит, а что-то порадует. И вот, ты проходишь в первый зал. Он называется «Моя семья». Осмотри, что выставлено в этом зале? О чем рассказывают надписи под экспонатами? Какой экспонат кажется тебе наиболее значимым? Ты идешь дальше и приходишь в зал «Моя учеба». Картины, предметы, фотографии... Может быть, здесь есть письма и подарки от тех людей, с кем пересекались твои пути, тех, кто с благодарностью вспоминает тебя, как друга и товарища. Ты идешь дальше и приходишь в зал «Мои умения». Ты и не догадывался, как много, оказывается, ты умеешь! От скромного рукоделия до умений, которые сложно представить в материальном воплощении: умения дружить, любить, хранить верность, веселиться и искренне сочувствовать. Это тоже достижения – достижения твоей души. Представь их в виде экспонатов на выставке. Есть еще другие залы, и у тебя есть время походить по ним... Какой экспонат тебе показался самым важным на выставке? В этой экскурсии тебя сопровождают люди – те, кому ты дорог и кем любим и уважаем. Это тоже твоё достижение – достижение взаимоотношений... Ты возвращаешься назад, еще раз осматривая экспозицию. Благодарись своих друзей за этот сюрприз...

Визуализация «Встреча на мосту» [26]

...Прекрасный солнечный день. Ты идешь по берегу реки. Это широкая, полноводная и спокойная река. Тебе легко и спокойно. Свежий ветерок обдувает твое лицо. Слышен шелест листвы, негромкий плеск воды. Ты вдыхаешь полной грудью воздух и зажмуриваешься от удовольствия.

Но неожиданно темнеет – туча наползает на солнце и сразу становится прохладно. Твое внимание привлекает движение на противоположном берегу. Там идет человек. Он тоже идет вдоль берега, и тоже смотрит в твою сторону. Ты с трудом различаешь его лицо, но что-то подсказывает тебе, что вы знакомы. Ты продолжаешь свой путь, ускоряя шаг. То же самое делает он. И тут ты догадываешься, что это за человек. С ним тебя многое связывает, раньше, возможно очень давно, вы были очень хорошо знакомы. И неприятное чувство охватывает тебя: когда-то этот человек причинил тебе боль. Воспоминания всплывают в твоей памяти,

ты видишь эпизоды вашей жизни, ты заново переживаешь горечь и обиду. Между тем ты подходишь к мосту.

Он соединяет два берега реки. И ты решаешься ступить на мост. То же самое делает и человек. Вы медленно идете навстречу друг другу... Вот уже хорошо различима его фигура... уже можно рассмотреть, во что он одет... уже видно выражение его лица. И тут, внезапно, яркий солнечный луч пронзает тучу. Он освещает, словно прожектор, середину моста, по которому вы идете. Вступаете в это солнечное пятно и подходите друг к другу. Это неожиданная встреча с прошлым, и у вас есть возможность сказать друг другу важные, не сказанные в свое время слова. А может быть, слов много и не надо, достаточно посмотреть друг другу в глаза. Вы встретились, чтобы попрощаться, чтобы простить друг другу обиды, чтобы сбросить груз боли. Скажи то, что тебе хочется сказать... Сделай то, что хочется сделать... Выслушай ответ. Пришло время расставаться. На прощание он дарит тебе небольшую вещь. Может быть, она напомнит тебе о прошлом - о том, что кроме обид были другие чувства и переживания. Ты благодаришь его за подарок. Ты благодаришь его за урок. За то, что ты стал сильнее и мудрее.

Вы поворачиваетесь и уходите в противоположные стороны. Ты идешь на свой берег, он – на свой. Ты идешь, убыстряя шаг, и замечаешь, что туча рассеялась и вновь светит солнце. И вновь твою душу наполняет радость. Но в твоём сердце появилась мудрость, и у тебя в руках находится подарок, как символ того, что ты получил хороший урок. Ты оборачиваешься назад и не видишь никакого моста. Ты смотришь на другой берег – он пуст. Ты идешь вперед. Идешь, не оглядываясь...

Визуализация «Горная прогулка» [26]

Устраивайтесь удобно...

Чувствуйте себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Вы лежите на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг вас растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...

Вдохните аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...
Лоб разглаживается...
Разглаживаются все складки лба...
Полная безмятежность...
Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...
Тепло проникает в каждую клеточку тела...
Тело растворяется в окружающем пространстве...
Границы тела исчезают...
Вас окутывает туман...
Приятный, теплый, серебристый туман...
Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Закройте глаза...

Вы находитесь в облаке тумана...
Туман полностью окружает вас...
Приятный, мягкий, серебристый туман...
Сквозь туман слышится нежное журчание ручья...
Ручей несет с собой потоки яркого солнечного света...
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...
Выйдите из тумана...

Вы находитесь у подножия величественной горы...
Подойдите к горному ручью...
Остановитесь...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Прислушайтесь к мелодичному журчанию струй на отмелях и перекатах...
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Пусть свет свободно течет через ваше тело...
Впитывается в поры вашей кожи...
Наполняет вас своей энергией...
Наклонитесь и опустите пальцы в холодную воду...
Сделайте глоток этой абсолютно чистой, освежающей воды...
Идите вдоль ручья... вверх по течению...
Ваша цель - вершина горы...
Шагая вперед, слушайте птичий щебет...
Вдыхайте запах сосновой смолы...
Вы идете легко и свободно...
Каждый шаг приближает вас к вершине...

Ветер приносит аромат кедровника...
Вы приближаетесь к вершине...
Вы выходите на вершину и видите на другой стороне глубокий каньон...
Вы можете прокричать самые важные вопросы в каньон у вас под ногами...
И прочитать ответы в небе у вас над головой...
Теперь задавайте свои вопросы... и смотрите ответы в небе наверху...

Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

Ваши силы восстанавливаются...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится...
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться...
Потянитесь!
Активнее!
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...
Улыбайтесь, улыбайтесь!

Визуализация «Четыре желания» [26]

«...Представь себе просторный, залитый светом зал. Это место, где загадываются желания. Он абсолютно пуст, и кроме тебя здесь никого нет. Звучит тихая, приятная музыка, ты неспешно идешь по залу и осматриваешь все, что находится вокруг тебя. Тебе прежде никогда не приходилось бывать в этом месте, но тебе здесь спокойно и комфортно. Ты замечаешь, что вокруг зала есть двери, всего их четыре. Каждая дверь обозначена табличкой. Ты подходишь к одной из них, и видишь лаконичную надпись: на двери написано «Я». Открываешь дверь, заходишь вовнутрь и попадаешь в комнату с огромным, во всю стену зеркалом. Ты подходишь ближе и рассматриваешь свое отражение. У тебя есть желание, исполнение которого зависит только от тебя. Может быть, оно связано с каким-либо делом или приобретением, достижением, может быть, тебе хочется обрести какое-либо качество или чему-то научиться. Сформулируй свое желание и мысленно произнеси

его. Только одно желание. Посмотри на свое отражение и сумей увидеть в человеке, стоящем напротив, силы и возможности для исполнения этого желания.

Ты выходишь из первой комнаты и опять возвращаешься в зал. Ты направляешься к следующей двери и читаешь, что на ней написано. Надпись гласит: «Другие люди». Ты с интересом открываешь дверь и ступаешь в затемненный, пустой зрительный зал. Пройди и займи любое место, которое тебе угодно. Ты садишься, и в ту же минуту экран перед тобой начинает мерцать и на нем появляется изображение. Перед тобою на экране возникают лица знакомых тебе людей. Среди них твои родные и близкие, друзья, те, с кем ты работаешь и проводишь время. Может среди них есть люди, от которых зависит твоё благополучие и душевный комфорт. У тебя есть желание, исполнение которого зависит от другого человека или других людей. Представь себе их лица, посмотри на них и произнеси мысленно свое желание. Постарайся, чтобы оно было конкретным и лаконичным. Только одно желание. Как только это произойдет, изображение на экране погаснет. Ты встаешь со своего кресла и выходишь из зрительного зала.

На следующей двери тоже есть табличка: «Удача». Открой дверь и войди вовнутрь. Перед тобою просторное помещение с большим бассейном. Прозрачная вода плещется прямо у твоих ног. В бассейне плавают золотая рыбка. Она подплывает к тебе, плавают совсем близко. У тебя есть желание, которое зависит от везения. В чем бы тебе хотелось поймать удачу за хвост? Ты наклоняешься поближе к воде и произносишь свое желание. Только одно желание. Как только это произошло, рыбка тотчас уплыла на дно и скрылась из виду. А ты опять возвращаешься в зал.

Осталась только одна дверь. Ты подходишь к ней и читаешь надпись: «Вселенная». Ты распахиваешь дверь и оказываешься на балконе. Где-то внизу, под тобой, плещется море, над головой – звездное, ночное небо. Прохладный, морской ветер обдувает твоё лицо, и кажется, что ты паришь над черной бездной. Перед тобой бескрайний, вечный Космос. У тебя есть желание, исполнение которого всецело зависит от Вселенной. Это большая и заветная мечта. Подними глаза к звездам и произнеси свое желание. Только одно желание. Ветер подхватывает твои слова и уносит вдаль. А ты возвращаешься в зал...»

Визуализация «Я – капитан своей жизни» [12]

Представьте себе всю твою будущую жизнь как художественный фильм, в котором ты играешь главную роль. Ты сам— и сценарист, и постановщик, и директор картины. Тебе решать, о чем будет этот фильм, тебе выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события».

Очень важный момент— надо нарисовать свой портрет— портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а такой, каким бы ты хотел стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал тебя таким, каким ты хотели бы видеть себя в будущем.

Посиди несколько минут спокойно, ни о чем не думая. А теперь мысленно начинай рисовать свой портрет в полный рост. Рисуй не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Ты создаешь себя сам. Что из того, что в тебе сейчас есть, ты обязательно нарисуешь? Что не нарисуешь ни за что на свете?

Я надеюсь, ты уделишь достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью? Какие умения, способности, идеи, какая внешность тебе понадобятся? Для чего тебе все это?

Какие задачки из учебника жизни ты собираешься решать? Подумай об этом.

Порисуй еще немного и закончи портрет. Отдохни немного и посмотри на него.

Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внеси необходимые изменения, убери ненужное, добавьте детали. Сделай все, чтобы ты был доволен. Не торопись.

(Декларация моей самооценности (по В. Сатир))

«Я—это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и мои слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу делать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать, Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я— это Я, и Я— это замечательно!»

Твой герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начинается с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня.

Пусть в сценарии будут и неудачи, и провалы, и любые катаклизмы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, необходимо придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Чтобы фильм получился интересным, необходимо уделить достаточно внимания другим персонажам, обстановке, тому, что происходит вокруг.

Визуализация «Путь к цели» [22]

Это упражнение помогает наметить важную цель и ни на шаг не отступить с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумай о важнейших целях на текущем этапе жизни, и коротко опиши их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для тебя и ты действительно хочешь ее достичь.

Теперь выбери из списка ту цель, которая в данную минуту тебе ближе всего, которая больше всего привлекает. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом тебя покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточься на выбранной цели.

Пусть в твоём сознании всплывет картина или образ, символизирующий эту цель. Это твой личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представь себе, что перед тобой лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом ты видишь именно тот образ, который символизирует твою цель. А по обеим сторонам тропинки ты ощущаешь присутствие различных сил, которые пытаются заставить тебя свернуть с пути, помешать достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед тобой. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить тебя отклониться в сторону. Они попытаются лишить тебя мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать или вызвать у тебя чувство вины.

А ты можешь ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопись и давай себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущай направление движения. Ты можешь даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь тебя, однако после этого снова продолжай свой путь и ощущай себя живой, устремленной вперед волей.

Когда ты достигнешь вершины холма, посмотри на тот образ, который символизирует твою цель. Ощуди его присутствие, оставайся какое-то время рядом с ним

и наслаждайся его близостью. Почувствуй, что означает для тебя этот образ, прислушайся к тому, что он тебе сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Забери с собой то, что оказалось для тебя важным, и постепенно возвращайся назад. Открой глаза, потянитесь, выпрямитесь.

Визуализация «Принятие решения»

1. Мысленно представьте этапы вашей жизни в виде ступенек лестницы, по которой вы взбираетесь все выше и выше.
2. На какой ступеньке вы находитесь сейчас? Опишите свое состояние - что вы сейчас чувствуете и думаете?
3. Что бы вы хотели сейчас изменить в своей жизни больше всего? Учтите, что вы должны принимать во внимание и хотеть только того, что зависит от вас, и не желать того, что зависит от других.
4. То, что вы хотите, это именно ваше желание, которое соответствует голосу вашего внутреннего Я, или, может быть, это желание кого-то из ваших близких?
5. Насколько важно и необходимо это изменение в вашей жизни?
6. От чего вам придется отказаться и что потерять, приняв данное решение? Сможете ли вы пережить эти потери?
7. Чем вы рискуете, принимая данное решение?
8. Что вы приобретете, приняв это решение?
9. Вообразите, что вы уже приняли это решение. Мысленно перенеситесь на полгода вперед. В каком месте вы находитесь, что вы думаете и что чувствуете на новом месте? Опишите все ваши мысли, чувства и ощущения как можно более подробно. Насколько комфортно вам в этой новой ситуации?
10. Сравните мысли и чувства в воображаемой новой ситуации с теми, которые вы имеете сейчас, до принятия решения. В чью пользу это сравнение?
11. Действуйте!

Визуализация «Цветовой аутотренинг»

Я ощущаю приятную теплоту во всем теле. Позволяю всем мышцам тела расслабиться. Каждая клетка моего организма отдыхает. Мои глаза закрываются.

В воображении возникает такая картина: у основания моей правой ноги появляется маленький блестящий шарик черного цвета. Коснувшись ноги, он растворяется в ней. Вот за ним появляется другой, третий, четвертый, целая вереница шариков – все они растворяются во мне, заполняя и мою левую ногу. Ноги становятся мягкими, расслабленными, заполненными черным цветом. Обе ноги наливаются тяжестью.

Черные шарики заполняют изнутри живот, спину, и впитывают в себя гнев, страх, напряжение. Я освобождаюсь от всех страхов и тревог.

Обе руки заполняются черными шариками, становятся мягкими и расслабленными.

Все тело, шея, лицо, затылок заполняется черным цветом, который вытекает через макушку головы и растворяются в воздухе.

Коричневые шарики скапливаются у моих ног, я позволяю им проникнуть в мое тело. Все тело коричневое, расслабленное, теплое. Коричневый цвет вбирает в себя все мои недомогания, болезни. Мой организм здоров. Я освобождаюсь от чувства вины и обиды. Коричневые шарики выходят через макушку головы и рас-

творяются в воздухе. Мне становится уютно и комфортно.

А у моих ног уже собираются серые шарики. Множество серых шариков наполняют мои ноги, руки, туловище, проникают через лицо к затылку. Серый цвет вбирает в себя все оставшееся раздражение и неуверенность. Пройдя через мое тело, серый поток растворяется в воздухе. Мои чувства открыты. Я стремлюсь навстречу внешнему миру.

Меня охватывает и несет стремительный синий поток. Я позволяю синему цвету заполнить все мое тело. Умиротворение и спокойствие наполняют мое тело. Синие шарики уносят с собой напряжение, мои мышцы освобождаются от зажимов.

У моих ног появляются голубые шарики. Голубой цвет заполняет все мое тело. Я отдыхаю. Я полностью освобождаюсь от всего лишнего. В теле ощущаю легкость и приятную расслабленность. Мне дышится легко и свободно. Дыхание становится ритмичным и естественным. Мысли текут ровно и спокойно. Я спокойна и беззаботна. Голубые шарики оставляют в моем теле легкость и исчезают.

Желто-зеленые шарики через ноги заполняют мое тело. Я ощущаю во всем теле их живительную энергию. Все клетки моего организма обновляются. Мой организм молодеет. Кожа становится гладкой и молодой. Разглаживаются морщинки на лице. Желто-зеленый цвет впитывает в себя все плохие мысли о себе и других, которые уходят вместе с ними. Ощущаю запах весны и майской травы. Я чувствую себя энергичным и молодым. Во всем теле ощущаю бодрость и свежесть.

У моих ног слышится легкий смех. Это солнечные желтые шарики проникают в мое тело. Мне становится щекотно. Неугомонные желтые шарики заполняют все мое тело. Они проникают в каждую клеточку моего организма, наполняют меня радостью и весельем. Хочется смеяться, на моем лице появляется улыбка. У меня прекрасное настроение, я вся излучаю радость и оптимизм. Нарастает огромное желание жить.

Розовые шарики пробуждают во мне нежность, женственность, мягкость. Розовый цвет пробуждает во мне приятные эмоции. Волны розового цвета омывают меня, наполняют чувством любви к себе и миру. От розового цвета появляется чуть сладкий вкус во рту. На губах ощущаю аромат жизни.

Волна оранжевого цвета окатывает меня с ног до головы. Оранжевые шарики заполняют меня, я ощущаю свободу во всем теле. Оранжевый цвет дает мне ощущение непринужденности. Мне хочется сделать какое-то движение пальцами рук и ног, потянуться всем телом. Всем мои движения становятся мягкими и свободными. Оранжевый цвет растекается по всему телу. Оранжевые шарики выходят через макушку головы и растворяются в воздухе.

Вот красные шарики собираются у моих ног. Они стремительно заполняют все мое тело. Мышцы наполняются активностью, я чувствую энергию каждой клеточкой своего организма. Эта энергия заставляет работать все мышцы моего тела. Мне хочется встать и что-то делать. Красные шарики дают мне столько энергии, сколько нужно моему организму. Мои глаза открываются, я делаю глубокий вдох и резкий выдох.

Я готов идти навстречу счастливой жизни!

ТЕСТ ЛЮШЕРА (модификация Вальнефера)

Цель: определение отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы.

Аутогенная норма (далее – АТ-норма) – это своеобразная мера гармоничности или внутренней оптимальности нервно-психического состояния. АТ – это определенная последовательность выбора цветов: красный, желтый, зеленый, фиолетовый, синий, коричневый, серый, черный (3,4,2,5,1,6,0,7).

Определение суммарного отклонения (далее – СО) от АТ-нормы удобно производить с помощью таблицы. Максимальное отклонение равно 32 баллам и соответствует патологическому состоянию.

№	Название цвета	Баллы отклонений от АТ-нормы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
	Место	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Черный	7	6	5	4	3	2	1	0
0	Серый	6	5	4	3	2	1	0	1
6	Коричневый	5	4	3	2	1	0	1	2
1	Синий	4	3	2	1	0	1	2	3
5	Фиолетовый	3	2	1	0	1	2	3	4
2	Зеленый	2	1	0	1	2	3	4	5
4	Желтый	1	0	1	2	3	4	5	6
3	Красный	0	1	2	3	4	5	6	7

Обработка результатов:

Например, был сделан выбор цвета в следующей последовательности: зеленый, синий, фиолетовый, серый, красный, желтый, коричневый, черный. Сначала находим в таблице 1 место, что соответствует 2 баллам, затем определяем балл синего цвета в столбце 2 место (3 балла) и т.д. Определяем суммарную величину отклонения: $2+3+1+3+3+4+1+0=18$ баллов.

Затем по шкале оцениваем уровень нервно-психического состояния:

Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кол-во баллов	0-3	4-6	7-9	10-13	14-18	19-22	23-25	26-28	29-32
Состояние	Идеальное	Отличное	Устойчивое	Хорошее	Среднестатист.	Повышенное	Выраженное	Высокое	Патологическое

МЕТОДИКА «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА» Д. АМИРХАНА

Методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» создана Д. Амирханом в 1990 году. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск

социальной поддержки, избегание (уклонение). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

Экспериментальный материал

Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Класс _____

Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как	3	2	1

только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Порядок проведения

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков подросткам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого подростки работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Обработка и интерпретация результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

Ключ

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ «ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!»

Авторская профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!» предназначена для работы педагога-психолога с обучающимися подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), пережившими попытку суицида.

Данная программа появилась в результате анализа причинно-следственных связей при изучении фактов и попыток суицидов несовершеннолетних в Алтайском крае за 2014-2016 годы.

Своеобразие индивидуально ориентированной программы «Пусть всегда буду Я!» состоит в том, что с подростком, пережившим попытку суицида, работа над формированием навыков совладающих копинг-стратегий осуществляется с опорой на внутренние и внешние ресурсы без сосредоточения внимания на сложной жизненной ситуации и утраченные социальные связи.

Цель программы:

формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи:

1. Оптимизация психо-эмоционального состояния;
2. Обучение несовершеннолетнего навыкам саморегуляции;
3. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
4. Развитие способности к позитивному целеполаганию.

Продолжительность программы 20-24 час. в течение 2,5-3 мес. при соблюдении режима занятий: по 2 часа 1 раз в неделю.

Занятия по программе возможно дополнить также индивидуальным психологическим консультированием в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

Структура программы включает 3 раздела:

1. Раздел «Мой внутренний мир» направлен на выявление психотравмирующих переживаний подростка, отреагирование им негативных эмоций и оптимизацию психоэмоционального состояния.

Для выявления внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний используются такие арттерапевтические методы из модели реабилитации «Добрякова – Никольской», как нарративный метод сочинения сказок-метафор и метод серийных рисунков и рассказов. Оптимизация психоэмоционального состояния осуществляется через формирование позитивной самооценки, оценки окружающего мира и своего будущего.

2. Раздел «Уверенное поведение» ориентирован на обучение навыкам совладающих копинг-стратегий. Все методы работы (практикумы, кинотерапия, работа с артбуком, решение ситуационных задач) применяются с учетом поэтапного формирования навыка:

- детальное объяснение подростку сущности навыка;
- демонстрация примера того, как применять данный навык;
- предоставление возможности подростку отработать этот навык в упражнении, поведенческой репетиции;
- поддержка, констатация успеха;

- закрепление навыка.

3. Раздел «Путь к цели» - формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции. Содержание используемых техник и методик соответствует концепции И.В. Дубровиной о жизненной перспективе, как единстве 3 компонентов:

- когнитивного;
- мотивационно-смыслового;
- аффективного.

Результатом усвоения программы является динамика в развитии базовых компонентов жизнестойкости обучающегося. По итогам программы подросток сможет:

- применять на практике приемы регуляции собственного эмоционального состояния;

- демонстрировать навыки уверенного поведения во взаимоотношениях с окружающими;

- осуществлять коррекцию установок, переосмысливать реальность и свое место в ней;

- определять перспективы собственной жизни;

- проявлять самостоятельность и активную жизненную позицию.

Рецензия
на программу психолого-педагогического сопровождения
обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации
«ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!»

Актуальность данной программы как методической разработки не вызывает сомнения и обусловлено необходимостью совершенствования профилактики антивиталяного поведения с обучающимися, относящимися к различной группе риска (продолгованное антивиталяное поведение, попытка антивиталяного поведения различной степени периодичности) и позволяет осуществлять различные виды профилактики (селективная, в соответствии с показателями и вторичная, направленная на предотвращение антивиталяного тренда личностного развития).

В программе отражены основные компоненты, соответствующие грамотной и корректной работе с обучающимися группы риска, в том числе ее продолжительность, результат усвоения, система оценки достижения планируемых результатов, режим работы. Предложенный диагностический материал соответствует данной возрастной категории и отвечает задачам работы, позволяю получить качественно-количественную интерпретацию полученных данных. Отдельно следует отметить грамотный подход автора в учебно-тематическому планированию работы: кроме эффективного целеполагания занятия, также структурировано содержание водной, основной и заключительной частей, что существенно облегчает практическую работу специалистов. Также важным представляется наличие разработок всех занятий со ссылками на источник информации.

Рецензируемая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!» полностью соответствует требованиям к данному виду научно-методических разработок и рекомендуется к использованию в образовательных учреждениях Алтайского края при работе с обучающимися подросткового и юношеского возраста.

Руководитель краевого
учебно-методического
объединения по психологии,
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

О.А. Бокова

Отзыв на программу психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!»

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!» представляет собой авторскую разработку Вдовиной Елены Григорьевны, заместителя директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи».

На протяжении ряда лет в Алтайском крае ведется систематическая целенаправленная работа по снижению уровня аутоагрессивного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста через формирование у них навыков жизнестойкости. С 2013 года в крае создана межведомственная рабочая группа по профилактике и анализу суицидального поведения несовершеннолетних, утвержден межведомственный Стандарт оказания комплексной помощи (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической) несовершеннолетним, пережившим попытку суицида (2015 г.), в 36 школах реализован региональный пилотный проект «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся в общеобразовательных организациях» (2015-2016 уч.г.). Автор программы является одним из разработчиков выше указанных региональных нормативных документов, куратором регионального проекта, членом межведомственной рабочей группы.

Профилактическая коррекционно-развивающая программа «Пусть всегда буду Я!» является результатом анализа причинно-следственных связей фактов и попыток суицидов несовершеннолетних в регионе за 2014-2016 годы.

Алтайский краевой центр ППМС-помощи осуществляет методическое сопровождение педагогов края по организации работы с несовершеннолетними, пережившими попытку суицида. На базе Центра проведена апробация индивидуально-ориентированной программы «Пусть всегда буду Я!» с сентября 2016 по май 2017 года. В ней приняли участие 8 обучающихся 14-16 лет, самостоятельно обратившихся за помощью в центр.

На протяжении участия в программе у участников:

произошло снижение показателей нервно-психического состояния по тесту Люшера (модификация Вальнефера) с уровня «Высокое отклонение от аутогенной нормы» до уровня «Среднестатистическое нервно-психическое состояние», что свидетельствует об устойчивой оптимизации их психоэмоционального состояния;

сформировались поведенческие паттерны совладающих копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях, что подтверждено увеличением выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» и уменьшением выраженности базисной копинг-стратегии «Избегание» по методики «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана.

Автором программы проводится активная работа по диссеминации полученного опыта среди педагогов-психологов края посредством публикаций, составления методических рекомендаций, проведения мастер-классов и ме-

тодического консультирования специалистов по организации профилактики аутоагрессивного поведения обучающихся.

Программа разработана с учетом специфики личностных детерминант виктимности в подростковом и юношеском возрасте, педагогически целесообразна, методически проработана, апробирована, эффективна.

Программа «Пусть всегда буду Я!» рекомендована к участию во Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ.

Директор КГБУ «Алтайский
краевой центр «ППМС-помощи»

О.В. Борисенко

МАТЕРИАЛЫ, ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

Рисунок «Дерево-характер»



Упражнение «Мои жизненные сцены»

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Утро	красный	красный	красный	красный	красный	красный	синий
День	красный	красный	красный	красный	красный	красный	желтый
Вечер	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый
Поздний вечер	желтый	синий	синий	желтый	синий	желтый	синий

- Работа, деятельность – красный цвет;
- Общение (с семьей, друзьями, родственниками), социальные контакты – желтый цвет;
- Тело и забота о нем (еда, секс, спорт) – зеленый цвет;
- Уединение, отдых, общение с самим собой, саморазвитие – синий цвет.

Протокол обсуждения:

Какие сферы твоей жизни более энергоемкие, т.е. где больше всего затрачивается времени и сил?

Больше всего сил и энергии у меня уходит на попытку построить отношения со сверстниками. Мне сложно подобрать темы для общения. Мне часто кажется, что ко мне относятся как «к странной», неадекватной. Порой я мысленно пытаюсь что-то предложить своим одноклассникам, но понимаю и предвижу их реакцию. И поэтому в реальной жизни я в основном молчу или слушаю.

Соответствует ли энергия, которую ты расходуете на этой жизненной сцене количеству времени, проводимому на ней?

Нет. Вся моя энергия уходит в фантазии, там тратиться много времени. А в реальной жизни интересного мне общения не происходит.

Кто, по-твоему мнению, является инициатором твоего участия в реальном общении?

Не знаю. Никто, наверное

Есть ли у тебя собственное желание вкладывать свои силы в налаживание контактов, где ты больше всего расходуете свою энергию?

Да, мне это необходимо.

Что можно сказать об особенностях своего внутреннего мира, которые мешают тебе налаживать социальные контакты?

... Диковатость, ... замкнутость, ...внутренняя пустота (не знаю, о чем поговорить), ... неуверенность в себе...

Как ты думаешь, что следует делать, чтобы стать автором своего жизненного сценария?

Проявлять инициативу, экспериментировать... Делать то, что интересно мне, а не оглядываться на мнение окружающих.

