

«Как прекрасен этот мир»

Сборник
методических материалов
по профилактике суицидальных
проявлений у несовершеннолетних

2020

Составитель Османова Г.Х. Как прекрасен этот мир. Сборник методических материалов по профилактике суицидальных проявлений у несовершеннолетних. – ГКОУ РД «Согратлинская СОШ» 2020. -59 с.

В сборник вошли методические разработки для педагогов, родителей, конспекты занятий с подростками по профилактике суицида разработанные педагогами- психологами, соцпедагогами района

Содержание

• Информация о результатах конкурса.....	4
• Сказка о букашке Сашке.....	7
• кл. час «Жизнь одна»	7
• Информация для педагогов «Мотивы суицидальных проявлений».....	14
• Занятие с подростками «Мир моих чувств и эмоций».....	18
• занятие в 10 кл. «Деловой человек в обществе».....	22
• Павловская СОШ Информация для родителей «Суицид среди подростков», «Профилактика суицидального поведения».....	24
• «Психолого – педагогические рекомендации для родителей».....	32
• «Формы профилактики подростковой суицидальности».....	33
• Консультирование подростков, склонных к суициду.....	35
• Тренинговые занятия с подростками.....	36
• Взаимодействие с семьёй Тренинг бесконфликтного поведения.....	47
• Групповое занятие с подростками «Ценностные ориентации личности».....	49
• Кл. час «Если ты окажешься на распутье...».....	52
• Занятие с подростками «Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции».....	54

Психологический всеобуч для детей и взрослых
О букашке Сашке
(сказка о безуловной любви)

Букашка Сашка очень любил свою маму и хотел, чтобы мама тоже всегда его любила. Но, как ему казалось, мама часто не любила его. Например, когда он в детском саду дрался, а воспитательница маме жаловалась, она его дома в угол ставила и кричала, что откажется от него, такого нехорошего. А когда букашка Сашка сам одеваться не хотел, спать не хотел ложиться или как-нибудь по-другому не слушался, мама говорила, что дяди милиционеры непослушных мальчиков собирают в специальные домики и там учат их послушанию.

Букашка Сашка очень хотел, чтобы мама его любила и часто спрашивал: «Мама, а ты любишь меня?» И она отвечала одинаково: «Люблю, когда ты себя хорошо ведёшь». – «Значит, когда я плохо себя веду, она меня совсем не любит», - решил Сашка.

И вот случилось с Сашкой в детском саду сразу три «плохо». Синяк букашке Наташке на лбу поставил, в лужу упал и штаны измазал, а в группе коляску кукольную сломал. «Теперь уж мама меня совсем не будет любить, - решил Сашка. – А может быть, даже в специальный детский домик для непослушных отдаст. Лучше убегу я в Америку». Тихонечко выскочил он из группы на улицу и остановился. Где Америка находится, он не знал. Стал он по улицам бродить, у взрослых спрашивать, а те только смеются. А тем временем...

А тем временем пришла за Сашкой в детский сад мама. А Сашки-то нету. Бросились все искать его. Воспитательница ищет, заведующая ищет и даже медсестра ищет. А мама сидит на маленьком детском стульчике и плачет: «Где мой Сашка?»

- Он, наверно, боялся, что вы его разлюбите, у меня тоже такое бывает, - прошептала из-за угла ей букашка Наташка. А мама тогда ещё громче заплакала:

- Как же я могу разлюбить своего сына?! Мама любит своего ребёнка всякого: беленького и чёрненького, чистенького и грязненького, послушного и озорника. Где мой Сашка?

А Сашка тем временем устал искать Америку, ноги промокли, и есть захотелось. И хорошо, что не успел он далеко от своего сада уйти. Вернулся Сашка в детский сад. А там мама. Нашлёпала мама Сашку за то, что потерялся. Поцеловала за то, что нашёлся. И повела домой кормить. А Сашка крепко держал её за руку и думал: «Как хорошо, что мамы всегда любят своих детей!»

Классный час для учащихся 8-9 классы.

ЖИЗНЬ ОДНА.

Из всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы.

В. Джеймс.

Для проведения данного классного часа желательно предварительно провести ряд классных часов по профилактике конфликтов. Вначале урока раздаются карточки с текстами:

1. Таблица Робинзона Крузо
2. Философское завещание матери Терезы
3. По одному чистому листу

Учитель: сегодня мы будем с вами «охотиться» за очень сложным феноменом – авитальной активностью, а конкретно за одной ее составляющей – суицидальной активностью, но давайте все по порядку.

Авитальная активность – это активность, направленная против себя: суициды, наркомания, токсикомания, необдуманный экстрим, т.е. это действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть.

Суицид – акт преднамеренной смерти, это способность человека самостоятельно прекращать собственное существование. Самоубийство – убить себя.

По статистике суициды вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств. И главная наша цель сегодняшнего урока понять и помочь своим друзьям, близким, а может даже самому себе не переступить так рано грань между жизнью и смертью.

От безбожья до Бога – мгновение одно
От нуля до итога – мгновенье одно,
Береги драгоценное это мгновенье:
Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно.
(О. Хаям)

Какие же причины двигают человеком, что он решается на столь необдуманный шаг – покончить жизнь самоубийством.

1. Депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д.
2. Конфликты (с родителями, друзьями, учителями, соседями, с любимым человеком и т.д.).

Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на

своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз.

Упражнение «КАПЛЯ»

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

Ход упражнения.

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

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

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

Снятие нервно- психологического напряжения (желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами)

- спортивные занятия
- контрастный душ (баня)
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить
- мытье посуды
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз
- постараться переключиться на другую деятельность. Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Учитель:

Когда люди не могут справиться с какими-то жизненными ситуациями или хотят доказать что-то хотя бы таким образом, т.е. своей смертью, как последним и веским аргументом, иногда это просто желание привлечь к себе внимание – все это может происходить на уровне фантазии, мыслей, высказываний, демонстративных попыток. Но при одних обстоятельствах – это может быть только демонстрация, а при других – целенаправленное суицидальное действие.

У китайцев многие столетия существовала традиция: в случаях незаслуженной обиды вешаться перед домом или прямо на воротах обидчика. Как хорошо, что эта традиция не сохранилась до нашего времени. Ведь из всех живых существ только человек может разумно и трезво оценить ситуацию.

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Зло	Добро
Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
. У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо

для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

Хорошим блокирующим действием суицидального поведения у подростков является воображение ситуации – собственных похорон.

Учащимся можно предложить вообразить и проанализировать неприятную для них ситуацию – их собственные похороны. Причина может быть разная. Главное представить ритуал похорон и проанализировать все варианты дальнейшей судьбы всех героев, причастных к вашему самоубийству и сделать вывод. Вывод может быть таким: через какое-то время боль утраты притупляется, вас вспоминают все реже и реже. Ваши родители, знакомые, подруги, любимый человек продолжают жить, ходят в гости, посещают спортивные секции, дискотеки и т.д., но вас среди них нет и не будет! (Хорошо, если выводы сделают сами дети).

Даже церковь к самоубийцам относится отрицательно. С точки зрения верующего человека «жизнь дается Богом, и только он может распоряжаться судьбой человека. Человек не вправе определять свой последний час. Чем более человек мужественнее справляется с трудностями, тем больше ему воздастся после смерти». Самоубийц не отпевают в церкви. По словам верующего человека, душа самоубийцы попадает в ад.

Часто можно увидеть кадры из фильмов или прочитать в книгах как погибают герои: красиво, быстро, без боли. Но в жизни все происходит гораздо прозаичнее... Многие молодые люди выбирают тот способ самоубийства, который ведет к наименьшему обезображиванию тела или представляют какие переживания вызовет их вид тела у окружающих.

- при принятии токсических веществ, в том числе таблеток в больших количествах, в подавляющем большинстве случаев приводит к непроизвольной рвоте, даже в бессознательном состоянии. Человек остается жив, но сохранность его психики после выраженной интоксикации никто уже гарантировать не может. Человек может остаться душевно больным, а также получает отравление желудка.
- При утоплении (труп синий, тело разбухшее), если человек остается жив, то повреждает при таких действиях шейный отдел позвоночника, страдают легкие.
- При повешении (мозг человека может обойтись без кислорода пять минут). Если человека спасают, повреждается гортань, шейный отдел позвоночника, нарушается психическое состояние человека. При сильном сопротивлении организма к таким действиям, в непроизвольной форме могут выделяться каловые массы.

Самый лучший пример для подростков, особенно девочек, - героиня одноименного художественного фильма, созданного по роману «Унесенные ветром», Скарлетт. В самые тяжелые жизненные моменты она всегда говорила себе: «Я не буду думать об этом сегодня – я подумаю об этом завтра». Действительно утром приходит всегда хорошее, разумное решение. Недаром русская пословица гласит: «Утро вечера мудренее».

Учитель: но если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

Упражнение «Я НЕ ОДИН»

Цель: помочь взрослому человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Учитель: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Вся наша жизнь – это борьба

И тому подтверждение стихотворение С.В.Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне
Оставила сметану в кувшине.
И надо ж было.
Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!
Два малых лягушонка в тот же час
Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,
И ну барахтаться в сметане!... и понятно,
Что им из кувшина не выбраться обратно,-
Напрасно лапками они по стенкам бьют:
Чем больше бьют, тем больше устают...
И вот уже один, решив, что все равно
Самим не вылезти, спасенья не дожидаться,-
Пуская пузыри, пошел на дно...
Но был второй во всем упорней братца-
Барахтаясь во тьме, что было сил,
Он из сметаны за ночь масло сбил
И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

Учитель: И сейчас вам предстоит небольшое испытание. Но предупреждаю сразу оно не из легких. Кто к этому готов, кто хочет его пройти, встаньте. Игра «Вырвись из круга»

Учитель: я прошу вас образовать круг, взяться за руки, в середину круга прошу впустить хорошего борца. За пределами круга – жизнь. Ваша задача выйти в жизнь. Доказать нам, что вы действительно достойны этого. Но если вы не сделаете этого за одну минуту, то погибните. Любой из вас в любой момент может разомкнуть руки и без всяких проблем выпустить этого хорошего человека, но это слишком легко. Ваша задача выпустить в жизнь человека, который действительно хочет жить, будет полезен для общества, будет выкладываться на пределе своих возможностей.

Учитель: подобные ситуации встречаются и в жизни: наглядный пример тяжелобольные люди, страдающие неизлечимыми заболеваниями, когда человек

хватается за любую спасательную «соломинку», чтобы выжить. Это люди, которые знают в чем смысл жизни.

(Можно предложить учащимся написать мини сочинение «Жизнь для меня это... или зачитать уже готовые).

-Смысл жизни для меня – это никогда не унывать и идти всегда вперед, что бы ни случилось.

- Если я и думаю о смерти, то очень редко, тогда, когда мне бывает плохо. Но я всегда знаю, что на смену неблагоприятным дням приходят хорошие.

- Смысл жизни для меня – это окончить школу и поступить в институт, а там видно будет.

- Я хочу стать фотомodelью и уехать за границу. А само слово «Смерть» меня пугает, я не хочу думать об этом.

- Смысл жизни я вижу в том: чтобы жить и быть полезным другим, особенно в своей семье.

- Я не знаю в чем заключается смысл жизни, каждый человек определяет это по-разному, но умирать я точно не хочу.

- Смысл жизни – жить, а не умирать!

- Жизнь человеку дается один раз и нужно прожить ее красиво, достойно, а главное подольше.

Учитель: На столе у меня стоят весы-это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!» а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно...». Я хочу, чтобы вы свой шарик, назовем его шарик разума (каждому учащемуся раздается по небольшому шарiku или маленькому сувениру) положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее. Свое решение прошу прокомментировать.

Учитель: и закончить сегодняшний урок я хотела бы философским завещанием матери Терезы:

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вагин Ю.Р. Авитальная активность (злоупотребление психоактивными веществами и суицидальное поведение у подростков). Пермь: Изд-во ПРИПИТ, 2001.-292 с.
2. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е.Н.Степанова.- М...:Т Ц Сфера, 2005.-224с
3. Журнал «Основы безопасности жизни», №11 2000
4. Классные часы.10-11 классы / авт.- сост. А.М.Байбаков и др.- Волгоград: Учитель, 2006.-135с.

Мотивы суицидальных проявлений

Способность человека самостоятельно прекращать собственное существование (самоубийство) привлекает к себе внимание исследователей уже не одно столетие. Буквальный перевод «суицид» - убийство себя. Это понятие предполагает соединение значений, которые отграничивают его от естественной смерти и убийства другого. Самоубийство — неестественная смерть, насильственная.

В большинстве своем люди относятся к теме смерти достаточно негативно. Небытие антагонистично бытию, хотя и окружает его в прямом смысле со всех сторон. Мало кто испытывает желание, даже в мыслях, раньше времени подходить к тому краю пропасти, куда и так неспешно несет нас поток жизни. Большинство психологов, психотерапевтов и педагогов знают о том, как остро тема смерти начинает звучать именно в подростковом возрасте.

Особого внимания требует проблема роста доступности для подростков информации, касающейся суицидального и аддиктивного поведения. Любой подросток, имеющий доступ в «Интернет», легко может найти там такие «интересные» для себя сайты, как «Сто способов самоубийства» или «Все, что вы хотели знать о наркотиках, но боялись спросить». Уже к школьному периоду большинство детей имеют общее представление о возможности самостоятельно прекратить собственное существование. Через информацию, полученную от взрослых, сверстников, книг, телепередач, через сам язык устойчивые обороты, метафоры) дети усваивают знания о случаях, причинах и способах самоубийства.

В настоящее время условно выделяют семь основных осознанных мотивационно-когнитивных суицидальных комплексов. Альтруистические мотивы отражают желание умереть «чтоб всем было лучше»; желание избавить окружающих от проблем, связанных с собственным существованием, никому не мешать, не быть обузой; мысль о том, что собственная смерть может что-то изменить к лучшему вокруг.

Аномические мотивы отражают потерю смысла и интереса к жизни, утрату внутренней силы для жизни, представления о том, что все хорошее позади и впереди ничего нет.

*Анестетические **МОТИВЫ*** отражают представления о том, что только смерть может избавить подростка от внутренних психологических страданий, невозможность больше терпеть ситуацию, невозможность найти другие пути избавления от бесконечной и мучительной душевной боли. *Инструментальные **МОТИВЫ*** отражают неспособность изменить неблагоприятную для него ситуацию другим образом, хотя бы своей смертью, как последним и самым веским аргументом, иногда же это просто желание привлечь к себе внимание.

*Аутопунестические **МОТИВЫ*** отражают желание наказать себя, представление о недопустимости своего существования, желание быть самому и судьей и палачом. *Гетеропунитическая мотива ция* отражает желание отомстить кому-то, создать смертью своей проблемы, пробудить у окружающих муки совести. *Поствительная мотива ция* отражает надежду на что-то лучшее после смерти.

*Религиозные **МОТИВЫ*** отражают сформированные представления о самоубийстве как о грехе, обречь себя на вечные мучения. То, что самоубийство — слабость, низость, трусость, признак безволия, бесхарактерности, — неправда. Бессмысленно убеждать в этом подростка. Он не поверит. Самоубийство может быть признаком силы, может быть проявлением героизма, смелости, для его совершения необходимы и воля и характер. Все зависит от ситуации. Моральные критерии очень относительны.

При беседе с подростком в таких случаях нужно приводить как можно больше примеров различных собственных примеров различных сложных жизненных ситуаций, в которые попадали те или иные люди (в том числе и сам человек, к которому обратился за помощью), и рассказывать, как они справились с этими ситуациями. Практически у каждого нормального человека хоть раз в жизни возникали суицидальные мысли, особенно в подростковом возрасте. Ни что так не помогает подростку справиться со сложными жизненными ситуациями, как совет значимого для него лица.

Коррекционное занятие, направленное на формирование навыков эффективной адаптации подростков в обществе.
Участники — учащиеся 9 класса.
На занятии используются методы арт-терапии, тренинговые упражнения, активизирующие игры.

Занятие в 8-9 кл. «Мир моих чувств и эмоций»

Цель: Создание условий для обращения учащихся к особенностям собственного

эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Задачи:

- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
- формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
- учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.) Мотивационный блок

Обычно такое занятие мы проводим после диагностирования учащихся по методике «Внутренний смысл выражений». Ребята не очень любят эту диагностику и часто выражают протест. Поэтому им говорится, что после выполнения задания мы обязательно расскажем зачем это нужно было делать.

2.) Информационный блок

После того как была определена последняя пословица, ребята сами подсчитывают количество «+» в колонках. Ведущий: Посмотрите на заголовки каждого столбца. Все это обычные человеческие проблемы.

Они очень часто присутствуют в нашей жизни, а некоторые неприятные моменты случаются по несколько раз в один день. Жизнь зачастую несет в себе и трагические случаи. И все по-разному справляются с проблемами. Для одних — это «удары судьбы», для других — просто очередное испытание. Но бывает, когда создается невыносимая ситуация, когда человек не знает как решить проблему, как выйти из сложившейся трудной ситуации. Он долго страдает, впадает в депрессию и даже решается на отчаянный шаг — лишение себя жизни. Сегодня мы рассмотрим некоторые трудные ситуации нашей жизни и постараемся научиться их разрешать.

Активизирующая игра: «Монстр»

Используется для «разогрева группы», помогает установить контакт друг с другом, снять неуверенность и дискомфорт

(К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?»)

Ведущий: Как и что мы чувствуем, когда у нас появляются проблемы? Что с нами происходит? В процесс включаются чувства и эмоции.

Упражнение «Словарь чувств»

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции (не менее 20). Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз. Двойной чертой — часто и крестом отметить те, которые бы никогда не хотели испытывать. Что же получается? Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные? Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Эмоции

сопровождает нас неотступно: в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики - потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства. Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разряды случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я. Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего-то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать.

3.) Блок самоанализа.

Упражнение 1.

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или «Время лечит»? Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся)

Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу...

Упражнение 2. «Что такое обида?» (размышления учащихся).

Обида — это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать - качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни. Сочиняем короткое «письмо обидчику»:
а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);
б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);
в) просто прощаем.

Упражнение 1. «Я - в конфликте» (размышление в группах).

Конфликт — ситуация, когда разные взгляды, интересы, мировоззрение, традиции. Вспомнить конфликтные ситуации из жизни и разобрать их с точки зрения: а) Шварценеггера (голые мышцы); б) классической мусульманской жены (полной зависимостей и несамостоятельности); в) Этьюля Пуаро (чистый разум).

Медитативное упражнение 4. «Мысленная прогулка по своему телу»

Участники ложатся на заранее подготовленную обойную бумагу 1-1,5 м длиной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

Ведущий: Вы проникаете в глубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по 5-7 секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше ничего в мире не существует. Посмотрите какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.

4.) Блок творчества.

Участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

По кругу участники передают комплимент товарищу справа. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями, в непростой жизненной ситуации. (Например, «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество — сила воли», «Ты общительный и у тебя очень много друзей — обратись к ним»). При этом участники дружески обнимаются.

Выступление на родительском собрании «Суицид среди подростков»

Цель: Повышение психолого-просветительского уровня родителей.

Задачи:

- Познакомить родителей с причинами суицида.
- Предложить рекомендации родителям по профилактике суицида.

Суицид среди подростков.

Суицид- добровольный уход из жизни. Суицидальное поведение встречается чаще у подростков, чем в других возрастных группах. Это связано с рядом особенностей подросткового возраста. В этом возрасте реальная значимость проблемы и реакция на неё подростка могут быть несоизмеримы до катастрофической величины. Опрос родственников, учителей, подростков - суицидантов показал, что поступок ребенка в большинстве случаев для них оказался неожиданностью. Для более успешного прогнозирования экстремального поведения ребёнка – подростка необходимо учитывать ряд их психологических особенностей:

- Подростки стремятся шокировать общество крайними действиями, которые могут привести к смертельному исходу (вызывающее поведение);

- Привыкнув к опеке взрослых, подростки нередко рассматривают суицидальные попытки как своеобразную игру, которая контролируется взрослыми, оставаясь в душе уверенными, что взрослые не разрешат довести её до конца.

Зачем это подросткам?

При отсутствии других реальных возможностей воздействовать на окружающую среду, ребята часто прибегают к шантажу таким образом. Большинство подростков не отдают себе отчета в реальной трагичности последствий суицида. Отсутствие жизненного опыта, чувства ответственности на необходимом уровне приводят к недооценке суицидального поступка.

Взрослые чаще всего кончают жизнь самоубийством на фоне депрессии, обусловленной некой определенной ситуацией. Это не характерно для подростков. Ситуационная депрессия у детей не является главной причиной суицидальных попыток. Эмоциональный фон у детей и подростков быстро меняется под воздействием многочисленных внешних факторов, они легко отвлекаются от своих проблем, меняют увлечения, привязанности. Более значимыми в этих случаях являются сопутствующие социальные обстоятельства. Отчаяние у подростка может вызвать отсутствие сочувствия его переживаниям у родных и близких людей, боязнь быть наказанным за поступок, страх осуждения, травля среды.

Подростки легко внушаемы. Если им кажется, что среда подталкивает их к самоубийству, предлагает им этот способ решения жизненных проблем, они с облегчением на него решаются, считая, что ответственность с них снята. В групповых самоубийствах подростки влияют друг на друга.

Важно то, что когда подростки принимают решение, их эмоциональный фон резко повышается, что может привести взрослых в заблуждение. Приподнятое настроение подростков взрослые воспринимают как признак отсутствия проблем.

Суицидальные мысли могут быть связаны с психическими заболеваниями. К группе повышенного риска относятся больные с депрессией, тревогой, мрачным настроением.

Итак, на что взрослые должны обратить внимание:

- ***Суицид у подростков является следствием невнимания к ним***
- ***Иметь элементарные знания психологии данного возраста***
- ***Помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений, он всегда нуждается в участии взрослых***
- ***Учитывать характер окружающей подростковой среды.***

Нельзя игнорировать рассуждений на тему самоубийства, его способах, резкие перемены настроения от угрюмого, мрачного, озлобленного до необычайно радостного.

При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, взрослые обязаны:

➤ ***Обеспечить постоянное наблюдение за ребенком***

- *Сделать недоступными для него предметы и вещества (лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидный замысел*
- *Успокоить подростка беседой, с помощью лекарства, дать ему выговориться*
- *Изменить взаимоотношения в положительную сторону.*

Меры профилактики:

1. Проанализируйте отношения с детьми.
2. Будьте внимательны к ним, их словам и поступкам.
3. Не жалейте любви для своих детей.
- 4.

Выступление на родительском собрании **Профилактика суицидального поведения**

Цель: Повышение родительской компетентности по профилактике суицида.

Задачи: - Познакомить с причинами суицидального поведения.

- Предложить родителям рекомендации по укреплению взаимоотношений в семье.

Мы (люди) называем себя вершиной эволюционного процесса, утверждаем, что человек является самым приспособляемым живым существом на свете. Мы научились жить в условиях комического пространства, и мы же – тот единственный вид, представители которого могут самостоятельно прекращать свое существование. Как и на всех живых существ, на нас постоянно действуют разрушительные силы окружающей среды. Противостоять мы научились, но враг пришел с другой стороны – изнутри. Мы тратим огромные средства на предсказание землетрясений, ураганов, но лишь с удивлением взираем на то, как саморазрушительные процессы сметают с лица Земли не меньшее, если не большее число людей. Мы видим, как некое мощное течение уносит от нас прочь подростков и взрослых, злоупотребляющих психоактивными веществами и заканчивающих свою жизнь самоубийством. Огромная невидимая рука вырывает их с корнем из школьной, семейной и личной жизни. Никакие призывы не в силах остановить их и вернуть к нормальной жизни. Более того, они часто сами протягивают к нам руки с мольбой о помощи, но мы не понимаем, а чаще не хотим понять, что происходит. Основную причину людских невзгод следует искать в самих людях.

Наблюдается уникальное явление - авитальная активность- активность, направленная на сокращение или прекращение собственной жизни.

Саморазрушающее поведение (самоубийство) является серьезной проблемой в мире и в нашей стране. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире от 500 тысяч до 1 миллиона людей заканчивают жизнь самоубийством. На каждое завершённое самоубийство приходится 100 суицидальных попыток. Всемирная организация здравоохранения предсказывает, что к 2020 году количество самоубийств может увеличиться на 50%, т. е. не менее 1,5 миллиона человек, а количество попыток увеличится в 10-

20 раз. Если на 100 тысяч человек приходится 20 самоубийств, то этот уровень считается критическим, если на 100 тысяч человек приходится более 40 самоубийств, то уровень считается экстремальным. Начиная с 90-х годов 20 века, уровень самоубийств в России приближается к экстремальному.

В 2000 году в России покончили с собой 56900 человек. Ежегодно погибают около 20 тысяч человек, большинство до 20 лет.

В 2003 году Россия заняла 1 место в мире по абсолютному количеству подростковых самоубийств. Пик суицидальной активности переместился на возраст от 15 до 25 лет.

Что же влияет на самоубийства?

Самоубийства происходили в примитивных сообществах многие тысячи лет назад, в ситуациях, когда племени грозила смертельная опасность, в голодные годы старики убивали себя, чтобы молодые могли выжить. В настоящее время подавляющее большинство людей предпочитают жертвовать собой ради сохранения жизни своих детей и близких.

Самоубийство относится к социальным явлениям и установлена связь между частотой самоубийств и различными демографическими, сезонными, климатическими и другими факторами.

Зигмунд Фрейд рассматривает самоубийство как особое проявление внешней агрессии, как искаженную реализацию желания убить кого-то другого.

Убийство- это агрессия, устремленная на других.

Суицид – агрессия, направленная на себя.

Для того, чтобы совершить самоубийство необходимо иметь желание убить, испытывать желание быть убитым, и желание умереть.

Карл Юнг рассматривает самоубийство как бессознательное стремление человека к духовному перерождению (после смерти человека ожидает награда в виде новой жизни).

Карен Хорни считала, что если бы детям обеспечили окружение, свободное от тревоги, то они росли бы и процветали. Однако культура, религия, политика и другие общественные силы вступают в сговор с целью искажения развития личности ребенка. Чувствуя себя в опасном окружении, дети рассматривают мир, как враждебную среду для жизни. Суицид может возникнуть как следствие детской зависимости, глубоко укоренившихся чувств неполноценности. Самоубийство может быть «суицидом исполнения» из-за возникновения у человека чувства несоответствия стандартам, ожидаемым обществом.

Другие психологи называют суицид «криком о помощи». Это заключается в том, что суицидальная попытка, особенно неудачная и неискренняя - это средство, с помощью которого тревожные люди ищут внимания к своим жизненным проблемам и привлекают симпатию и поддержку других людей. Однако само понятие «крик о помощи» может быть понято двояко:

-истерическая реакция, в основе которой лежит постоянное ощущение недостатка внимания к собственной личности.

-внешнее проявление чувства внутренней дисгармонии и неспособности её преодолеть.

Суицидальная готовность на поведенческом уровне в большинстве случаев, так или иначе обнаруживается и проявляется в изменении поведения, высказывании

прощальных речей, интересе к лекарственным веществам, неожиданных подарках близким людям.

Иногда суицидальная готовность открыто проявляется в форме суицидальных фраз - словесных обозначений мыслей тенденций готовности.

У детей суицидальные попытки предлагается рассматривать как истинные несчастные случаи в связи с отсутствием сформированного представления о смерти. Дети представляют смерть как состояние, после которого жизнь будет снова продолжаться, только без тех проблем, которые у него были.

В последнее время много людей находится в стадии депрессии или испытывают чувство одиночества. Психологический механизм возникновения одиночества и депрессии содержит в себе порочный круг: уверенность в своей никчемности препятствует поведению, направленному на изменение ситуации. Депрессивное мышление влияет на поведение человека в состоянии депрессии, помогая поддерживать цикл саморазрушения. Обесценивание религии и семьи плюс рост индивидуалистической установки «ты это можешь сделать» порождают безнадежность и самообвинение. Вот поэтому, с помощью саморазрушающего поведения, чтобы защитить самоуважение, люди порой создают себе препятствия, находя оправдания неудачам. Боясь неудачи, люди сами строят себе препятствия, например, развлекаясь полночи на вечеринке перед важным собеседованием или играя на компьютере перед экзаменом вместо того, чтобы готовиться.

Существует еще патологическая привязанность к какому-нибудь виду деятельности, вытесняя все другие интересы (телевизор, алкоголь, работа, компьютер, книги). Но это все не заменит радости общения с другим человеком. ***Нет ничего в жизни человека большего, чем привязанность к другому человеку.*** Многие люди это поздно понимают. Ведь когда человек умирает, он вспоминает не машины, не награды, а вспоминает людей, которых любил и которые любили его

Когда связи «Я - ТЫ» не сформированы или разрушены, человека практически ничего не держит в этой жизни. Он готов раствориться в работе, вине, небытии. Взрослый уходит от жизни в работу, ребенок и подросток в учебу. Только там они находят единственный источник удовлетворения, только там переживают сильные положительные эмоции. Подросток, патологически увлеченный учебой, на первый взгляд не представляет никаких проблем для окружающих лиц (родителей, учителей). Они полностью поглощены занятиями, старательно готовят домашнее задание, стремятся к совершенству. Но если взглянуть глубже, то за этими формами поведения лежит грубая форма нарушений межличностных отношений. Эти нарушения корнями уходят в детско-родительские отношения. Подросток, который не получает в семье любви, которого родители не любят исходя только из самого факта его существования, вынуждены постоянно доказывать окружающим свою ценность, а себе – самооценку, посредством усилий в тех областях, которые особенно ценятся взрослыми: аккуратность, исполнительность, успехи в учебе. Таким образом, ребенок добивается благорасположения учителей, но:

-он не добивается того результата, ради которого и затеял всю эту игру. Невозможно купить любовь.

-подросток не получает навыков межличностного общения в кругу сверстников (зубрилка, выскочка), теряет дружбу и привязанность сверстников.

- резко обедняет свою жизнь.

Учеба – это еще не вся жизнь, даже в подростковом возрасте. Как может нормально, в социальном смысле, функционировать человек, если он умеет только блестяще учиться? Рано или поздно человеку не удастся отвести глаза от своего одиночества.

Патологическая страсть к азартным играм – явление достаточно распространенное. В младшем возрасте злоупотребление компьютерными играми представляет угрозу не только для психологического здоровья, но и для физического. В подростковом возрасте это карты и игровые автоматы. Подростки знают буквально все аппараты, называют их по имени, дают характеристики: жадный, хитрый. Во время игры не замечают ничего происходящего вокруг. С ящиком могут разговаривать, уговаривать, благодарить, ругаться.

Пример: 13-летняя девочка воровала крупные суммы денег из дома, за что была наказана, но, тем не менее, не прекращала красть. Во время беседы с ней выяснилось, что девочка воспитывается в деформированной семье. Мать, старший брат воспитывались в семье прародителей, а девочка живет со отцом, мачехой и сводным братом. Мачеха психологически не приняла ребенка мужа от первого брака, и ситуация еще более ухудшилась после рождения совместного ребенка. Когда встал простой вопрос (на который родители, похоже, так и не добились ответа), что же девочка делала с деньгами, выяснилось, что она все тратила на лотерейные билеты. Она горячо верила, что рано или поздно ей удастся выиграть крупный приз, который она отдаст папе с мачехой, чтобы те за это хоть немного больше её любили.

Помните, человеку нужна удача, любому человеку. А представьте себе, как в этом нуждаются наши дети? Ведь у них совершенно особые отношения со временем.

Кажется, никогда не кончится ссора с мамой.

Никогда не наступит праздник.

Никогда не будет ничего хорошего.

Несколько двоек подряд, разладились отношения с одноклассниками.

Мы – то с вами знаем, что это все - такая малость по сравнению с большой жизнью. Они, наши дети, этого не знают, и поэтому не бросайте их, когда им плохо. Помогите ребенку понять, что борьба и надежда, упорная работа и вера всегда вознаграждаются победой и удачей.

Настраи́вайте своих детей на удачу!

Есть множество вещей, что, так или иначе,

Важны для нас и очень хороши

Их всем желаю от души:

Любви, здоровья и удачи!

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ. ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

- Не подозревать дурного;
- Не высмеивать;
- Не выслеживать;
- Не выпрашивать;
- Не подшучивать;
- Не принуждать к ответственности;
- Не контролировать интимный опыт общения;
- Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
- Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
- Давать право на собственный опыт;

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

В школе:

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье:

- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
- Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Избегать ортодоксальных суждений;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя»;
- К изолированности;

- К отчуждению во взаимоотношениях;
- К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- К повышению нервно-психической напряженности;
- К снижению активности;
- К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

КОГДА РЕБЕНКУ ОБИДНО

- Обидно, когда все беды валят на тебя;
- Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
- Обидно, когда тебе не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
- Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

Список литературы.

Вагин Ю. Н. Профилактика деструктивного поведения: Научно-методическое пособие.- Пермь: Издательство ПОНЦИЦАА, 2004
Классный руководитель. №7 , 2006, с.116

Психолого-педагогические рекомендации для родителей

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

Формы профилактики подростковой суицидности.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков группы риска относится к одной из важных задач родителей, воспитателей и школьных психологов. Вот некоторые формы профилактики подростковой суицидности:

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;
- основание хотя бы минимума знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;

- активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием приемов семейной психотерапии, оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- усиление внимания родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проведение при необходимости тактической консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей;
- психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов, обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервнопсихических расстройств.

Для осуществления этого перечня необходимо:

- повышение уровня психологической подготовки учителей, социальных педагогов, родителей;
- увеличение численности школьных психологов, владеющих знаниями возрастной психологии и психотерапии;
- создание различных внешкольных форм психологической помощи: территориальных психологических консультаций, включающих в свою структуру психиатра, психотерапевта, юриста и других специалистов; телефона доверия для анонимной психологической помощи при кризисных состояниях и др.

Таким образом, для создания системы профилактики суицидов у детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который был на деле обеспечил реализацию провозглашаемых принципов гуманизации в воспитании и образовании.

Так А.М. Прихожан для коррекционной работы с детьми предлагает использовать три взаимосвязных направления:

1. Психологическое просвещение родителей, которое осуществляется в виде лекций, бесед и включает три взаимосвязных направления. Первое направление посвящено ознакомлению родителей с той ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка (рассматриваются такие причины, как конфликты, общая атмосфера в семье, отношение родителей к ребенку и к его возможностям, особенности требований). Второе направление касается влияния на детей страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки. Третье направление демонстрирует значение развития у детей уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности. Основная задача такой работы – формирование у родителей представления о том, что им

принадлежит решающая роль в профилактике их или пониженной тревожности у детей.

2. Психологическое просвещение педагогов. Здесь значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние оказывает тревожность на развитие личности ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала.

3. Психологическая работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. Особое значение при коррекционной работе отводится индивидуальным «зонам уязвимости», характерным для конкретного ребенка. Важное место занимает подготовка детей к новым обстоятельствам, снижение неопределенности ситуаций через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обучение конструктивным способам поведения в них, обсуждение возможных трудностей.

Методические рекомендации для педагогов-психологов

Консультирование подростков, склонных к самоубийству.

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

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто – нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находится в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:
 - Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
 - Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о

самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строже утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей.

Тренинговые занятия с учащимися на формирование эмоционально-волевой сферы

Методические основы проведения тренинга и показания к применению.

Эффективным методом психокоррекционной работы преимущественно с подростками являются тренинговые занятия. Тренинг с подростками группы риска имеет следующие особенности:

- он должен проводиться специалистом, возможно школьным психологом, владеющим информацией по данной проблеме.
- специалист должен владеть тренинговыми приемами и иметь навыки работы с группой в психокоррекционном режиме;
- упражнения и игры, включенные в тренинг, должны носить дискуссионный подтекст, т.е. не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Цель: формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.

Задачи:

- формировании навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, позитивной моральной позиции.
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативным импульсов, конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- работа с состоянием тревожности.
- формирования адекватной самооценки и уверенности в себе.
- психологическая коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

Форма работы – групповая.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

Методы: игровые методы, групповая дискуссия, арт – терапия (работа с рисунком), телесно – ориентированная терапия, работа в парах, обсуждение.

Возраст – 12-15 лет.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: знакомство, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, коррекция застенчивости.

I. Приветствие.

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы попробовать вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, терпимей, научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет смелым и отважным, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого!

II. Упражнение «Имя».

Инструкция: «Назовите свое имя и расскажите, что оно обозначает».

Комментарии: значение имени пробуждает интерес и уже создает представление о человеке.

III. Упражнение «Сваты».

Инструкция: «Мы все сюда пришли со своим характером, качествами. Сейчас мы расскажем о 3 основных хороших качествах».

Комментарии: обратить внимание на тех участников, у которых возникли трудности при выполнении задания.

IV. Упражнение «Снежный ком».

Инструкция: «Мы узнали имена ребят, попробуем их теперь назвать. Называем по очереди имена всех, кто сидит перед вами, а потом – свое».

Комментарии: при выполнении можно использовать мяч.

V. Упражнение «Алфавит».

Инструкция: «Сейчас встаньте, пожалуйста, и по моей команде выстройтесь в алфавитном порядке (по имени). Запомни очень важное правило: называй друга по имени, и он будет относиться к тебе так же».

VI. Упражнение «Самый...».

Инструкция: «Участник, бросая мяч другому, называет его по имени, продолжая фразу «Вася, ты самый(смелый и т.д.)»».

VII. Упражнение «Экипаж».

Инструкция: «Команда познакомилась. Выбираем капитана. Теперь пора построить красивый большой корабль, на котором мы поплывем. Выстраиваем стулья в форме лодки, на одну семью – одно весло. Выбираем рулевого. Корабль поплывет, если весло будет работать в такт».

VIII. Задание «Законы экипажа».

Инструкция: «Мы – один экипаж и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом».

Комментарии: ведущий наблюдает за активностью и подключает к обсуждению пассивных.

IX. Слово капитану.

Цель: повышение самооценки, обучение навыкам самоконтроля, привитие чувства ответственности.

Комментарий: капитан имеет право поощрить тремя жетонами трех отличившихся, по его мнению, членов команды, аргументируя свой выбор.

X. Рефлексия занятия.

Что запомнилось? Какое настроение?

Занятие 2.

«Океан человеческих чувств».

Цель: эмоциональное сближение членов группы, развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения, диагностики уровня самооценки.

I. Приветствие.

Ведущий: Сегодня наш корабль проплывет через океан Человеческих Чувств. Мир огромен и интересен. В нем много забот, тревог, суеты, но мы остаемся людьми потому, что умеем любить и прощать, верить и надеяться, уважать друг друга и помогать, забывать все плохое. Нам предстоит узнать, за что уважают люди других людей, за что ценят мальчиков, за что ценят девочек.

II. Выбор капитана.

III. Упражнение «Море волнуется...»

Инструкция: «Вы все – море. Ведущий, которого мы выберем, будет давать команды, а вы должны будете их выполнять. Слова ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Если кто-то будет двигаться и ведущий его заметит, он выбывает из игры».

IV. Беседа «За что ценят людей».

Ведущий: Ответьте по очереди на вопросы: за что ценят людей; за что вы уважаете своих родителей, друзей; за что уважают вас?

Что вам не нравится в людях, почему с кем-то вы дружите, а кто-то вам не нравится?

Что нужно сделать, чтобы у вас были друзья?

V. Упражнение «Я умею, я люблю».

Инструкция: «Объединитесь в пары. Каждый по очереди должен прыгая пять раз на одной ножке, сказать: «Я умею...» Потом прыгать пять раз на другой ножке и сказать: «Я люблю...».

VI. Упражнение «Тень».

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой его «тенью». Человек делает любые движения, «тень» повторяет, причем особое внимание уделить тому, чтобы «тень» действовала в том же

ритме, что и человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения.

Рефлексия.

VII. Упражнение «Путаница».

Инструкция: «Водящий выходит из комнаты, остальные встают в круг и «перепутываются», не разжимая рук. Задача водящего – распутать «путаницу».

VIII. Задание «Скульптура».

Инструкция: «Разделитесь на группы по 3 человека. Вам нужно создать скульптуру. Один станет играть роль скульптора, а остальные будут «глиной». Работать можно только молча.

Рефлексия.

IX. Слово капитану.

X. Рефлексия занятия.

Занятие 3. Самооценка.

Цель: формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста детей.

I. Ведущий: «Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают другие».

II. Выбор капитана.

III. Групповая дискуссия.

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим.

IV. Упражнение «Говорим друг другу комплементы».

Отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества.

Каждый член группы должен занять место слушателя.

Рефлексия.

Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

V. Упражнение «Я в будущем».

Предложить детям вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

VI. Обсуждение.

Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

VII. Слово капитану.

VIII. Рефлексия.

Занятие 4. Дорожка к моему внутреннему Я.

Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе, коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

I. Ведущий : «Здравствуйте. Сегодня мы будем продолжать учиться самоанализировать, учиться выделять в людях хорошие качества. А это все необходимо, чтобы всем, и нам в том числе, жилось вместе легко, чтобы все друг друга понимали.

II. Выбор капитана.

III. Игра «Эхо».

Инструкция: «Я проговариваю свое имя и прохлопываю его по слогам в ладоши, а вы повторяете за мною. Затем это же делает тот, кто сидит справа от меня и т.д.»

Ведущий: Молодцы! Игра называется «Эхо» и она показала, что вы дружные и сплоченные; да и каждому приятно, когда его называют и ему аплодируют.

IV. Упражнение «Рисуем страхи».

Ведущий: На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос: Чем люди похожи и чем отличаются друг от друга? Какой?

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей и чем мы отличаемся друг от друга.

Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам читаю, а вы смело поднимаете руку, если это будто бы про вас:

- а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;
- б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;
- в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.

Сейчас вы отвечали себе на вопрос «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Подтвердим это свойство. Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть такое неприятное чувство, как страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный дом – не очень).

(См. М.Панфилова. Диагностика страхов. Страхи в домиках. «Школьный психолог», № 9, 1999).

А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!

Давайте же радоваться всему: и улыбке, и доброму слову, и хорошей погоде, и солнечному зайчику.

V. Упражнение «Солнечный зайчик».

Ведущий: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на ротике, на щеках – нежно погладь его ладонями. Погладь голову, шею, грудь, живот, руку, ноги. Он любит и ласкает тебя, поэтому погладь его и подружись с ним.

Ребята, ваше настроение стало лучше?

VI. Игра «Кто это?»

Инструкция: «Один человек выходит за дверь. Остальные договариваются, кого загадают. Ведущий зачитывает индивидуальные свойства загаданного человека, а водящий угадывает».

VII. Слово капитану.

VIII. Ведущий. «Наше занятие подошло к концу. Вы молодцы, хорошо поработали. Не забывайте об упражнении «Солнечный зайчик», не забывайте о том, что все ключи от ваших страхов мы выбросили, и в этом вам помогла психология – наука о человеческой душе.»

IX. Рефлексия занятия.

Занятие 5. Я среди людей.

Цель: усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения.

I. Ведущий: Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни.

II. Упражнение «Визитка».

Инструкция: «В течение 5-7 минут придумайте и напишите на своей визитке надпись, которая соответствует вам».

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку.

Рефлексия.

- О чем в основном говорят надписи?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

III. Упражнение «Уверенный – наглый – робкий».

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Рефлексия.

- Какое поведение легче угадывается? Почему?
- Легко ли отличить уверенное поведение от наглого?
- В чем разница?

IV. Упражнение «Лепим скульптуру».

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из детей по желанию становится «глиной», а остальные «скульптурами».

Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняется – «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность» и т.д.

V. Упражнение «Железнодорожная касса».

Ведущий: Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд. В кассе остался один билет, а пассажиров много. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам.

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Участники образуют очередь у кассы.

Затем проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему?

VI. Упражнение «Закончи предложение».

Нужно всем по очереди закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда ...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, это ...»

VII. Рефлексия.

Занятие 6.

Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе.

Цели: формирование адекватной самооценки.

I. Ведущий: Сегодня мы продолжим разговор о самооценке. Мы знаем, что существует 3 уровня самооценки. Назовите их. Как вы понимаете, что значит «завышенная самооценка», «заниженная самооценка» и адекватная самооценка».

(Дети объясняют, как это они понимают, приводят примеры).

Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

(Ответы детей).

Скажите, а как будут люди относиться к тому, у кого явно завышенная самооценка?

(Ответы детей).

Чтобы мы чувствовали себя увереннее и не были заносчивыми, мы сейчас с вами будем выполнять различные упражнения.

II. Упражнение «Похвала».

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя».

Рефлексия.

- Легко или трудно хвалить себя?
- Что вы при этом чувствуете?

III. Упражнение «Зато».

По кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато ...
- Я небольшого роста, зато ...
- Я иногда несдержан, зато ...
- Я застенчива, зато ...
- Я криклив, зато ...
- Я слишком уступчива, зато ...
- Я зануда, зато ...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато ...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато ...
- Я не очень хорошо пою, зато ...
- Меня легко рассмешить, зато ...
- Я бываю капризна, зато ...

IV. Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.»

Обсуждение.

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?

V. Упражнение «Скажи другому комплимент».

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

VI. Ведущий. Мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Обсуждение.

Занятие 7. Разрядка школьной тревожности.

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки.

I. Упражнение-игра «Иностранец в школе».

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Нужно рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», «иностранцы» угадывают.

II. Игра «Школа – Кенгуру».

На время игры все превращаются в кенгуру.

Водящий – кенгуру – учитель, остальные – ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача – догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования.

В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего.

III. Игра «Школа для животных».

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Затем моделируется ситуация урока. Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, шумят, ни на что не обращают внимания и т.д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим.

Рефлексия.

- Что вы чувствовали в роли учителя?
- Что вы чувствовали в роли ученика?

IV. Игра «За что меня любит учитель».

Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или ведущий.

V. Упражнение «Ладошки».

Каждый получает листок бумаги. Нужно обвести свою ладошку, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок в себе может найти. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами.

VI. Рефлексия занятия.

Занятие 8. Повышение самоуважения..

Цель: повышение личностного роста.

- I. Ведущий.** Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мяч

находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мяч соседу.

II. Упражнение «Самоуважение».

Ведущий: Можете ли вы сказать, каким образом вы замечаете что кто-то действительно считает вас хорошими? Как вам это показывает мама, а как папа? (ответы детей). Сейчас сядьте поудобнее и закройте глаза. Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Что вы видите там? Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... Послушайте, что они скажут... Поговорите с ними.

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам. Потянитесь и откройте глаза...

Рефлексия.

- Кто к вам приходил? Что они говорили?

- Что вы чувствовали?

III. Игра «Стул любви».

В центр ставится стул.

Ведущий. Этот стул непростой, это стул любви. Кто хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? (Кто-то из детей садится). А вы, ребята, тихонько подойдите и нежно погладьте, а потом разбегайтесь.

IV. Упражнение «Ласковые слова».

Надо повернуться к соседу слева и сказать ему ласковое слово, а затем ждать, когда он другое ласковое слово скажет тебе.

V. Упражнение «Царевна Несмеяна».

В центр ставится стул. На него садится ребенок. Чтобы развеселить царевну Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. Дети по очереди говорят царевне о ее хороших качествах.

VI. Рефлексия.

Занятие 9.

Я – это Я.

И Я – это замечательно.

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к самому себе.

I. Приветствие ведущего.

II. Упражнение «Цветные ладони»

Участники хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу.

Желтая ладонь - поздороваться «спинками».

III. Упражнение «Немного о себе».

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять и т.д.

IV. Упражнение «Я люблю себя за то...».

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый.»

V. Игра «Снежный ком».

Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку...» Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

VI. Упражнение «Солнечный круг».

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя.

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Дети просят друг друга приклеить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, дети подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. После выполнения, листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

VII. Ведущий. Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы.

VIII. Рефлексия занятия.

Занятие 10. Все кончается, а мы остаемся.

I. Ведущий. Здравствуйте! Наши занятия подошли к концу. Как вы думаете, были ли нужны вам эти встречи? (ответы детей). Быть может, вы в чем-то изменились, по новому посмотрели на себя, одноклассников, учителей, родителей? Если «да», то может быть, ты:

стал лучше понимать себя;

стал меньше переживать обиды;

стал лучше понимать действия своих сверстников;

тебе стали понятны причины эмоциональных срывов взрослых (учителей, родителей);

стал более спокойно и рассудительно реагировать на замечания взрослых.

Может, ты хочешь что-нибудь добавить? (ответы детей).

II. Упражнение «Доброта».

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, родителях. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

III. Игра «Жмурки».

Все встают в круг, ведущему закрывают глаза. Участники меняются местами, а ведущий при помощи прикосновений к ним должен узнать, кто это.

IV. Упражнение «Браво».

Ведущий: Мы все бывали на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Давайте поставим стул в центр класса. Плотнo окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов.

Рефлексия.

V. Чтение декларации самооценности.

Детям раздаются карточки. Каждый из них громко читает написанное.

«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.

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

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

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

VI. Ведущий.

Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.

Литература

1.Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006

2.Вагин Ю.Р. Авитальная активность. – Пермь: Изд-во ПРИПИТ,2001
Девиянтное поведение подростков.

3.Серия: В помощь образовательному учреждению:
«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

4.Еженедельная методическая газета для педагогов – психологов «Школьный психолог».

Взаимодействие с семьёй

Тренинг бесконфликтного поведения

Цель тренинга:

1. Помочь родителям осознать конфликтность собственного поведения.
2. 2.Расширять возможные пути выхода из конфликтных ситуаций.
3. Формировать уважительное мнение об участниках взаимодействия.

Участники тренинга:

-родители
-дети

Упражнение 1.Самопредставление.

Участники группы усаживаются в круг и представляются по следующей схеме:

1. имя;

2. увлечения и интересы;

Ожидания от участия в группе.

Упражнение 2. Ритм.

Каждый участник по очереди подает руку соседу справа, сжимает ее и улыбается ему. Следующий участник повторяет то же самое, но только после того, как все требования соблюдены.

Упражнение 3. Зеркало.

Каждый участник поворачивается по очереди к другому участнику, всматривается в его лицо и рассказывает о тех чувствах, которые переживает другой человек.

Упражнение 4. К солнцу.

Участники встают и берутся за руки. Они должны поднять руки вверх, крепче их сплести и потянуться к солнцу. Глаза закрыты, в тишине нужно услышать биение чужого сердца.

Упражнение 5. Горе.

Один из участников садится в круг. Он изображает горе. Каждый из участников по кругу должен выразить сочувствие. Все участники определяют, кто был наиболее искренен и убедителен в утешении.

Упражнение 6. Магазин.

По кругу участники выполняют упражнение. Они должны повернуться лицом к соседу справа и продать ему свое качество характера, которое очень им мешает, и купить какое-то другое качество, объяснив, зачем оно ему нужно.

Упражнение 7. Передача чувств на расстоянии.

Участники должны повернуться к соседу справа, положить свои руки на его ладони и пожелать мысленно что-то. Следующий участник должен попытаться догадаться, что ему пожелали, и сказать следующему: «Мне пожелали... Я желаю тебе того же и»

Упражнение 8. Пианино.

Ладони кладутся на колени участникам группы справа и слева. Потом под музыку отбивается ритм по чужим коленям.

Затем участники обмениваются мнением о том, как они переживали присутствие чужих рук у себя на коленях.

Упражнение 9. Телефон.

Участники по очереди выходят за дверь и передают друг другу услышанную информацию. Затем обсуждают, в каком виде дошла информация до последнего участника, и делятся пережитыми впечатлениями.

Упражнение 10. Экзамен.

Участники должны последовательно назвать:

- 1) 3 свои лучшие черты характера;
- 2) 3 свои слабые черты характера;
- 3) 3 свои желаемые черты характера.

Упражнение 11. Летящая тарелка.

Участники группы образуют два круга: внутренний и внешний. Во внутреннем кругу передается друг другу тарелка с водой. Группа выполняет задание в полной тишине.

Тарелка передается сначала в одну, затем в другую сторону.

Внешний круг наблюдает.

Затем идет обмен мнением. Какие чувства испытывали участники, кто кому помогал мысленно, кто это чувствовал во внутреннем кругу?

Подведение итогов тренинга, обсуждение своих впечатлений.

Используемая литература:

1. Дереклеева Н.И. М.: «ВАКО», 2005, 256 с.

Групповое занятие с подростками **«Ценностные ориентации личности».**

Цели:

1. Актуализировать процесс социального самоопределения.
2. Способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем, ценностей жизни, предназначение человека.
3. Помочь овладеть навыками групповой дискуссии диалога.
4. Обучать аргументированию, отстаиванию своей позиции.
5. Установить эмоциональный контакт с подростками.
6. Развивать воображение, творческие способности, коммуникабельность.

Организация игры.

Игра проводится с группой из 25-30 человек.

Возраст участников: подростковый и юношеский возраст.

Время проведения: 45-60 минут.

Место проведения: обычное классное помещение.

Оборудование.

Бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

Ход занятия.

1. Вступление.

Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков, юношества.

Личность – это четыре составляющих:

- познавательная сфера;
- эмоционально-волевая сфера (темперамент и характер);
- мотивационная (потребности и интересы);
- ценностная.

Ценностные ориентации человека составляют основу отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе; основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности – «философии жизни».

-К чему же стремится человек? (ответы учащихся)

Вывод: свобода, здоровье, карьера, образование, семья и т.д. Это ценности-цели.

-Что необходимо человеку для достижения главных целей? (Ответы детей)

Вывод: многие качества личности помогают добиваться важных для себя целей.

Рассмотрите список качеств личности, каждое из них представлено в виде полярных полюсов. Оцените каждое качество у себя (письменно на готовых бланках). Приложение 1.

Ведущий: Что происходит с человеком, когда у него исчезают цели?

Да, человек деградирует как личность: крайний случай – бомж, наркоман.

Таким образом, человек сам создает себе жизненное пространство.

Упражнение «Брачное объявление»

Ведущий. Предлагаю вам выполнить необычное упражнение – составить текст брачного объявления. Во-первых, каждый из вас сможет заявить о своей системе ценностей; во-вторых, конструктивно используя фантазию, заглянуть в будущее; в-третьих, лучше узнать друг-друга.

Структура объявления. Приложение 2.

Знакомство с примерами брачного объявления. Приложение 3.

Ведущий. Работать над текстом объявления нужно индивидуально. После составления я соберу их и буду зачитывать. Ваша задача – отгадать, кому принадлежит брачное объявление.

Начали- закончили.

Ведущий собирает и зачитывает брачные объявления, а участники отгадывают.

Игра.

Формирование команд (по 5-7 человек).

Предлагаются жетоны разного цвета по выбору.

3.Объяснение правил игры.

А) Обращение: «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут

предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете».

(Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу», а также высказывания великих людей о смысле жизни, ее ценностях).

Б) В течении 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным.

В) Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

Г) *Подведение итогов.*

Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление, подготовленные вопросы и ответы.

Вопрос: «На какую планету вы хотели бы полететь?»

4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

Ведущий. И.П. Павлов как-то сказал: «Жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель». Помните об этом. Спасибо!

Приложение 1.

Список качеств личности.

Аккуратность	_____	небрежность
Воспитанность	_____	невежество
жизнерадостность	_____	уныние
(оптимизм)	_____	(пессимизм)
Исполнительность	_____	безответственность
Независимость	_____	зависимость
(самостоятельность)	_____	(инфантильность)
Твердость	_____	мягкость
(решительность)	_____	(нерешительность)
Искренность	_____	лживость
Чуткость	_____	безразличие
Смелость	_____	боязливость
Организованность	_____	несобранность
Коммуникабельность	_____	неразговорчивость
(общительность)	_____	
Активность	_____	пассивность

(деятельность)	(бездеятельность)
Непринужденность _____	скованность
(раскованность)	(зажатость)
Целеустремленность _____	импульсивность

Приложение 2.

Структура брачного объявления.

1. физические данные (возраст, рост, вес).
2. общие сведения (дополнительные : знак зодиака, наличие вредных привычек).
3. социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа).
3. личностная характеристика (качества личности, черты характера, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения).
4. ожидание в выборе партнера (физические данные, социальный статус, качества личности черты характера).

Приложение 3.

Пример брачного объявления.

Александр 25/180/73. По знаку зодиака Весы, брюнет, глаза карие, среднего телосложения, приятной внешности, без вредных привычек.

Образование высшее. Материально обеспечен. Обожаю природу и животный мир, люблю детей. Увлекаюсь рыбалкой. Из музыки предпочитаю джазовую. По характеру: добрый, отзывчивый, спокойный. Оптимист по жизни, тонко чувствующий, увлеченный.

Познакомлюсь с интеллигентной симпатичной девушкой 20-27 лет для серьезных отношений.

Отвечу на письмо, желательно фото.

Используемая литература.

1. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс) М.: Вако, 2005, 240с.
2. Школьный психолог №5, 2005.

Классный час
«Если ты окажешься на распутье...»

Цели:

1. Определить жизненные цели подростков.
2. Определить жизненные и нравственные приоритеты.
3. Развивать такие качества детей как умение отстаивать свою правоту, свои убеждения, учиться полемизировать.

В ходе классного часа ребята обсуждают свои жизненные цели и определяют, какую помощь и поддержку должны и могут оказать им взрослые, чтобы цели, поставленные учащимися, были реализованы.

В ходе классного часа, после обсуждения многие цели учащихся могут стать более определенными и четкими, ученики смогут убедиться в оправданности поставленных целей, их целесообразности.

В ходе классного часа ребята должны учиться полемизировать, доказывать свою правоту, отстаивать свои убеждения и поставленные цели.

Анкета №1.

Вопросы для учащихся:

Кто определился в выборе жизненных целей?

Что или кто влияет на выбор жизненных целей? (семья, родственники, друзья и кумиры и т.д.)

Что нужно для того, чтобы поставленная цель была реализована?
(характер, воля, решительность, поддержка окружающих людей, убежденность, возможность оказаться в нужное время в нужном месте и др.)

Обсуждение ответов подростков.

Анализ анкеты №1 с позицией тезисов плаката:

Первая жизненная цель – создание своей личности.

Вторая жизненная цель – создание отношений с другими людьми.

Третья жизненная цель – создание отношений с окружающей средой.

Анкетирование учащихся.

Проективная методика «Мой жизненный выбор»

1. Цель моей жизни – это _____
2. Мои родители знают, что моя цель жизни - это _____
3. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно _____
4. Чтобы мои цели были реализованы, сегодня у меня
получается _____
5. Сегодня у меня не получается _____
6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей
является _____
7. Препятствием в достижении моих жизненных целей
является _____
8. Для того чтобы достичь цели, я должен _____

9. Для того чтобы достичь цели, я не должен _____

Тест «Вверх по лестнице жизни»

Учащиеся получают лист, на котором обозначены слева годы их жизни с момента рождения. Рядом с каждым годом своей жизни учащиеся должны поместить наиболее значимые события. Например:

1989- я появился на свет;

1990 – я начал ходить и т.д.

Последним годом в лестнице является тот год, в который они выполняют тест.

Сочинение-размышление «Письмо самому себе»

Учащимся предлагается представить такую ситуацию: им не 14, 5-15 лет, а 24-25 лет. Они пишут себе письмо в свое прошлое.

Учащиеся пишут о реализации своих жизненных целей, о тех людях, которые помогли им в этом, о том, что не удалось и не получилось.

Литература:

1. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. М.:»ВАКО», 2005, 256с.

Занятие с подростками

Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции.

Цели:

- 1.Диагностика эмоций.
- 2.Познакомить с видами агрессий.
- 3.Научить управлять своими эмоциями.

Подобно тому, как электричество, протекая по проводам, дает свет и тепло, потоки жизненной энергии в теле человека проявляются в виде мыслей, эмоций и поступков. Наше тело напоминает совершенный компьютер, постоянно считывающий информацию и выносящий на экран сознания все важнейшие реакции по мере их проявления. Поток энергии в теле обеспечивает связь между мыслями, эмоциями и поступками.

Обида, гнев, страх и сожаление препятствуют **свободному** течению энергии в организме. Чем больше запас неотреагированных эмоций, тем хуже "работает" этот компьютер.

У нас есть **выбор** в отношении того, как разрядить эмоцию, но мы не можем заблокировать ее бесконечно. Лучший способ — постараться понять обидевшего тебя человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Если это невозможно — лучше признать наличие этих чувств и найти способ их выражения.

Гнев, чувства ненависти, **обиды** и разочарования могут разрушить дружбу и семейное благополучие, испортить карьеру, привести к серьезным заболеваниям. Однако эти самые эмоции могут быть полезными, если их разрушительную энергию использовать в мирных целях. Подумай, в каких.

Задание № 1 (индивидуальное)

Тест эмоций

Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь "да". Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

- 1.Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
- 2.Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
- 3.Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
- 4.Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
- 5.Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
- 6.Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
- 7.Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
- 8.Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
- 9.Мне кажется, что я могу ударить человека.
- 10.Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
- 11.Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
- 12.Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
- 13.Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
- 14.Я думаю, что многие люди не любят меня.
- 15.Я требую, чтобы люди уважали мои права.
- 16.Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
- 17.Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.
- 18.Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
- 19.Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
- 20.Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
- 21.Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
- 22.Довольно много людей мне завидует.
- 23.Если я злюсь, я могу выругаться.
- 24.Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
- 25.Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи
- 26.Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
- 27.Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
- 28.Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
39. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Бланк для ответов «тест эмоций»

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.



Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая и косвенная агрессия".

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять.

Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы осознать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Как управлять своими эмоциями

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Яго можно

рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и **дробят** опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Задание №2 (домашнее)

К чему нужно стремиться при выражении эмоций?

1. Стараться избегать соблазна наказать или обвинить. Каким образом?
2. Стараться улучшить ситуацию. Каким образом?
3. Стремиться адекватно передать свои чувства. Каким образом?
4. Стремиться улучшить отношения и расширить общение. Каким образом?
5. Избегать повторения подобной ситуации. Каким образом?

Памятка.

- 1.Поговори с другом.
- 2.Поколоти подушку или выжми полотенце сухое или мокрое.
- 3.Прокричи любые звуки.
- 4.Займись спортом.
- 5.Погуляй по лесу. Созерцай движение реки или озера, вдыхай лесные запахи, слушай лесные звуки.
- 5.Подыши уступами. Три- четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдоха.
- 6.Смейся и плачь.