**Государственное казенное учреждение «Социальный приют для детей и подростков «Шатлык» в Пестречинском муниципальном районе.**

**ПРОГРАММА**

« Как здорово жить!»

*Направление социальной программы -*

*работа с детьми, склонными к суициду.*

Автор-составитель:

Педагог-психолог Садыкова Римма Нагимзяновна

2022 г

**Актуальность**

Проблема суицидов среди школьников в наши дни актуальна как никогда, и с этим надо бороться. За последнее десятилетие отмечается увеличение количества самоубийств среди молодежи примерно в три раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте от 10 до 18 лет пытается совершить попытку самоубийства.

Актуальность проблемы профилактики суицидальных проявлений определяется тем, что большая часть самоубийств, среди подростков совершается по причине возникших трудностей психологической адаптации к новым условиям жизни, необходимостью построения новых специфических социальных контактов, исполнению новых социальных ролей и т.д. В специфических условиях под воздействием стрессогенных факторов, компенсаторные механизмы расстраиваются, что и приводит к дезадаптации. Некоторые подростки не умеют адекватно реагировать и воспринимать происходящее вокруг них, у них развивается негативное отношение ко всему происходящему, в связи с этим появляется отсутствие веры в собственные возможности и социальную поддержку. Но существуют и индивидуальные причины самоубийств: разочарования в жизни, в идеалах, несчастная любовь, большой срок наказания, дурная наследственность, семейные проблемы и прочее. Подросткам–суицидентам зачастую присущи: демонстративное поведение, которое может проявляться в привлечении внимания окружающих к своей персоне, неадекватные поступки и высказывания, целью которых является получение сочувствия со стороны окружающих. Самоубийство совершается людьми различных психологических типов. Все зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее личностной оценки, как непереносимой. Вместе с тем суицидентам свойственны некоторые общие черты личности степень выраженности, которых различна. К характерным личностным особенностям суицидентов можно отнести: снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений, низкий или заниженный уровень самооценки, неуверенность в себе, трудности в волевых усилиях при принятии решений, тенденцию к самообвинению, преувеличение своей вины, высокий уровень тревожности, недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности.

**Цель**

Профилактика суицидальных намерений, а также формирования у подростков внутреннего состояния. Основным содержанием общего направления профилактической работы является ослабление и по возможности устранение социальных и социально психологических причин и условий, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения. Сформировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивости осознавать ценность жизни. Развить навыки взаимодействия, общения, сплочение коллектива.

**Ожидаемые результаты от внедрения программы занятий**

Эмоциональное раскрепощение. У детей сформируются жизненно важные ценности, а именно жизнь-ценность. Умение высказывать свою точку зрения. Закрепление активной жизненной позиции.

• стабилизация и коррекция эмоционального состояния, снятие негативного настроя и отреагирование негативных эмоций и актуального негативного опыта несовершеннолетними;

• познание и расширение диапазона коммуникативных навыков, в том числе благодаря познанию собственных эмоционально - волевых особенностей;

• познание образа «Я» своего тела;

• выявление творческих способностей и повышение самооценки;

• получение навыков социализации и навыков социальных коммуникаций.

**Целевые группы**

несовершеннолетние, испытывающие трудности в социальной адаптации и находящиеся в специализированных учреждениях для несовершеннолетних.

**Возраст участников:** от 10-18 лет**.**

**Описание алгоритма реализации программы**

Алгоритм реализации данной технологии включает в себя три этапа:

- этап подготовительный;

- этап реализации;

- этап заключительный.

**I.** **Подготовительный этап.**

1. Ведущий специалист (педагог-психолог) совместно со своими помощниками (воспитатель, социальный педагог, музыкальный работник) проводят информационное оповещение среди целевой аудитории о формировании группы для занятий, взаимодействуя с другими специалистами учреждения с целью выявления потенциальных участников занятий.

Для мотивации несовершеннолетних возможно проведение презентационного занятия/мероприятия с привлечением специалистов, участвующих в реализации данной социальной технологии.

Презентационное занятие должно иметь позитивный характер, быть ярким и запоминающимся, для мотивации несовершеннолетних на посещение мероприятий, реализуемых в рамках социальной программы. Возможно использование памяток, либо информационных буклетов, объявлений на специализированном стенде. Также вполне возможно привлечение интернет-ресурсов (групп вконтакте, сайта учреждения).

2. Ведущий специалист (педагог-психолог) и помощником специалиста формируются списки участников занятий, проводится ознакомительная встреча с группой, на которой проводится первичная диагностика.

Диагностика должна соответствовать цели исследования, возрастным особенностям целевой группы, по возможности должна быть краткой и понятной для несовершеннолетних.

В качестве диагностики в рамках данной социальной технологии используется: диагностика несовершеннолетних, которая может осуществляться как методом включенного и невключененного наблюдения во время проведенных занятий с несовершеннолетними, так и используя психодиагностические методики (Приложение1).

3. Исходя из возможностей участников группы и результатов первичной диагностики педагогом-психологом формируется план групповых занятий.

**II. Этап реализации**

1. Ведущий специалист (педагог-психолог) *и его помощники устанавливают контакт и доверительные отношения с каждым из участников группы.*

2. Ведущий специалист (педагог-психолог) *стимулирует участников группы на взаимодействие друг с другом, создавая положительный эмоциональный фон в группе.*

3. Ведущий специалист (педагог-психолог) *реализует сформированный план тренинговых занятий с группой.*

При проведении тренинговых занятий следует учитывать некоторые ключевые моменты:

**Количество участников**:

Танцевально-игровой тренинг рассчитан на группу, численностью от 6-8 человек. Если в составе группы имеются несовершеннолетние с особенностями развития (агрессивность, гиперактивность и т.д.), то группа несовершеннолетних должна быть уменьшена до 4 человек.

**Длительность тренинга** – 25 – 45 минут, в зависимости от возрастных и личностных особенностей участников тренинговых занятий.

**Периодичность:** занятия с несовершеннолетними проводятся 1-2 раза в неделю, в зависимости от режима работы учреждения.

**Целевые группы, на которые ориентирована реализация социальной технологии:**

несовершеннолетние, испытывающие трудности в социальной адаптации и находящиеся в специализированных учреждениях для несовершеннолетних.

**Возраст участников**: от 10-18 лет**.**

**Противопоказания:**

* актуальная продуктивная симптоматика;
* стойкие суицидальные тенденции;
* грубые поведенческие нарушения;
* [деменция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F);
* заболевания, симптомы которых могут быть спровоцированы излишней физической активностью.
* острые заболевания и обострения хронических заболеваний.

Танцевальная терапия/занятия танцевально-игрового тренинга используется после консультации с врачом, при отсутствии противопоказаний.

**Требования к помещению:**

Для проведения танцевально - игрового тренинга необходим просторный и светлый зал. Это может быть приспособленное помещение или постоянный танцевально-терапевтический кабинет с подходящим напольным покрытием.

Каждый участник тренинга должен чувствовать себя комфортно и в безопасности. Желательно, чтобы в танцевально-терапевтическом пространстве было как можно меньше отвлекающих предметов, единственно необходимая и полезная мебель — это стулья, а также пара столов для проведения тестирования методами художественной терапии и тумба для аудиоаппаратуры (в постоянном кабинете возможно наличие шкафа для хранения реквизита).

Обратить внимание на качество напольного покрытия, так для обеспечения безопасности проводимых занятий пол не должен быть скользким. Одежда на участниках в группе должна быть свободной, не стеснять движения. Обувь для детей должна иметь подошву с хорошим протектором (узором) для обеспечения сцепления с напольной поверхностью и предупреждением травматизма.

**План проведения танцевально-игрового тренинга**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** | **Задачи** |
| Вводная часть | 3 мин | Вступительное слово педагога-психолога | Создать психологический настрой на занятия |
| Подготовительная часть | 5 мин | Разминочный блок | Разогреть тело, разбудить эмоции |
| Основная часть | 10 (30 мин) | Тематическая игра | Проработать приемы и методы танцевальной терапии согласно задачам занятия |
| Заключительная часть | 7 мин | Упражнение на снятие мышечного напряжения, упражнения по арт-терапии | Сбалансировать эмоциональное состояние |

Танцевально-игровой тренинг состоит главным образом из 3 частей:

1.*Подготовительная часть*: разминочный блок - ритмическая гимнастика + упражнения на перестроения в пространстве;

2.*Основная часть*: тематическая игра – комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом;

3.*Заключительная часть*: упражнения на снятие мышечного напряжения, упражнения по арт-терапии для снятия нервного напряжения.

В структуре занятий используются арт - терапевтические техники и методики, которые имеют как терапевтический, так и диагностический характер.

Примерный цикл занятий по танцевально-игровому тренингу для детей «Танцы без конца» представлен в Приложении 2.

4.Специалисты оказывают индивидуальную помощь тем участникам группы, которые испытывают трудности в выполнении задания.

5.При необходимости специалистами проводятся индивидуальные социально-психологические, социально-педагогические консультации (при наличии в диагностических материалах тревожных признаков у несовершеннолетних, либо наличия каких-либо конфликтных ситуаций у участников тренинга).

6. Специалистами заполняется вся необходимая документация.

**III. Этап заключительный**

Проведение заключительной диагностики/анкетирования целевой аудитории. Также производится составление аналитического отчета по результатам реализации социальной технологии специалистами.

**Кадровое обеспечение реализации технологии**

Ведущие тренингов и досуговых занятий комплектуются из числа специалистов социальных приютов для детей и подростков.

Специалисты, участвующие в реализации социальной технологии, должны иметь соответствующую квалификацию, высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей, профессиональную подготовку по занимаемой должности, знания и опыт, необходимые для выполнения возложенных обязанностей.

Ведущий специалист выбирается из числа следующих сотрудников:

- психолог;

- музыкальный работник;

- воспитатель.

Наряду с соответствующей квалификацией специалисты должны обладать высокими моральными и нравственно-этическими качествами, чувством ответственности, руководствоваться в работе принципами гуманности, объективности и доброжелательности, проявлять к обслуживаемым максимальные чуткость, вежливость, внимание, выдержку, терпение и учитывать их физическое и психическое состояние.

 **В рамках технологии оказываются следующие виды социальных услуг:**

***1.Социально – психологические -*** направленные на содействие в улучшении психического состояния, восстановления способности к адаптации в социальной среде. В рамках данной услуги проводится диагностическое обследование и индивидуальные коррекционные занятия для участников тренинга (по потребности).

***2.Социально – педагогические услуги*** - в рамках данной услуги организуются и проводятся досуговые и коррекционно-развивающие занятия совместно с психологом по арт-терапии.

**Материально-техническое обеспечение**

Учреждение социального обслуживания, на базе которого реализуется технология, должно располагать помещением для проведения занятия. Помещение должно быть освещенным, просторным и безопасным.

**Необходимые оборудование и материалы:**

- музыкальный центр/ноутбук;

- различные музыкальные записи на носителях: СD-диск, либо других носителях;

- набор цветных карандашей 18 цветов, краски акварель;

- бумага формата А 4, листы ватмана;

- цветная бумага, картон, клей-карандаш;

-костюмы и театральные реквизиты (костюмы и предметы, необходимые в зависимости от структуры занятия).

**Информационное обеспечение**

Распространение информации об услугах может проходить как с использованием раздаточного материала (буклеты, памятки и т.д.), так и с использованием доски объявлений.

Информационная поддержка специалистов, работающих в рамках данной технологии ведется c помощью социальных сетей.

С помощью данных ресурсов осуществляется обмен опытом, консультации по вопросам реализации технологии, распространение методической поддержки.

Кроме того, обмен опытом может быть осуществлен в рамках проведения супервизий специалистов по работе со «случаем» как дистанционно (электронная почта, с использованием веб-оборудования, по телефону), так и на местах («зонально»).

**Документационное обеспечение**

Документация ведется специалистами, работающими в рамках данной технологии. При формировании группы заполняются индивидуальные карты на каждого участника занятия и групповые на всю группу. Диагностика позволяет определить основные проблемы, как группы, так и каждого участника в отдельности, отслеживать динамику в коррекции психического состояния, фиксировать результат, вносить изменения в случае необходимости в порядок занятия, составить заключительный отчет об эффективности занятий в рамках технологии.

В рамках реализации технологии ведется документация согласно формам рабочей документации, подлежащих формированию при организации социальной реабилитации несовершеннолетних в социальных приютах для детей и подростков, согласно приложениям 1-23 к приказу №429 от 21.07.2016 «Об утверждении форм рабочих документов, применяемых социальными приютами для детей и подростков».

**Программа занятий СП «название»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Занятие** | **Основное содержание** |
| 1. | Занятие 1 | 1) «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.Цель: знакомство с участниками тренинга, начало группового взаимодействия, развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный. Реквизит: платочек.2) **Правила поведения в группе**3)Упражнение «Имя-Приветствие»Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга, эмоциональное раскрепощение. Называем свое имя, психолог раздает заранее записанные на бумаге приветствия разных стран. Ребята проговаривают, показывает остальным участникам повторяют за ним.Приветствие друг друга танцами (аборигены Австралии)Троекратные объятия Россия)Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай)Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия)Легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия)Легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония)Ассалаумалейкум (Казахстан)Троекратные объятия Россия)Хлопать в ладоши, приседая (Замбези) |
| 2. | Занятие 2 | 1) Игра «Танцуем сидя»Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:— «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);— «удивляемся» (упражнение для плеч);— «ловим комара» (хлопок под коленом);— «притаптываем землю» (притопы) и т. д.Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.Музыка: любая ритмичная, темп средний.**Упражнение «Друзья по часам»**Цель: Эмоциональное раскрепощение, снятие стресса, релаксация.Заготовленные психологом раздаточный материал с изображением часов. Задача детей написать имена всех участников группы начиная с 1 часа. Затем на электронной доске высвечивается задание;1. Улыбнись2. Обними3. Пожми руку4. Похлопай по плечу5. Передай воздушный поцелуй6 . Зажмурь глазом7. Помаши рукой8. Покажи язык9. Посмотри в глаза10. Погладь по голове11. Пощекочи12. Передай привет |
| 3. | Занятие 3 | Разминка — игра «Капкан или замкнутый круг».Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?Представьте, что те, кто стоит в центре — люди. А кто образует круг — это капкан. Каким он будет? Сцепите руки.Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия)Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга.Обсуждение: Что чувствовали себя пойманные люди?О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?Вывод: так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется.Просмотр видеосюжета с проблемной ситуацией.-Что же думают люди в такие моменты?— Недовольны собой, чувство одиночества, переживание обиды, безысходность, позор, опасение уголовной ответственности, боязнь наказания, недовольство собой.Предлагаю вам посмотреть, что думает и какие чувства испытывает школьница Таня? Просмотр видеосюжета с проблемной ситуацией. Приложение 2 (у автора). (Видеофрагмент 1 — откровения Тани, мысли о суициде, тревога мамы за дочь).— Итак, что чувствовала героиня сюжета Таня?-Вы правильно назвали мысли и чувства людей, близких к самоубийству. Отрицательные эмоции испытывает и героиня показанной ситуации Таня. Давайте попробуем вместе разобраться в данной ситуации. Предлагаю распределиться на 2 команды.Работа в командах.1 — определяет причины, ведущие к самоубийству:2 — мотивы, часто не соответствующие причинам  - способы разрешения данной ситуации, советы.На партах листы с видами мотивов, причин, их примерным описанием. Задание выполняется под музыкальный трэк «Я не хочу умирать..Обсуждение:— Каковы причины, ведущие девочку к самоубийству?— Мотивы?(Команды предлагают выявленные причины и мотивы предполагаемого поступка девочки).5. Мифы и факты. Дискуссия. (Приложение 2) |
| 4. | Занятие 4 | «СТОП-КАДР»Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру:2-й вариант — с улыбкой на лице.Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».Цель: снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.Психотерапевтическая сказка «Коряга».Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая — ни красоты, ни проку… Как ей было обидно! (Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут… Но, не смотря на это, она была счастлива! (Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств … (Бессознательные процессы)В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю…, но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» — думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью… Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец… Но вот шторм начал потихоньку стихать… на небе показалось солнышко… Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны… Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу… Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать… Здесь она была одна такая…, единственная… И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) (Метафора: Вода и шторм — метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее — именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность — так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики… (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью…, (Пауза)…и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес…, (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью… (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.«Сколько бедствий я перенесла, — думала Коряга, — и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)Анализ впечатлений подростков. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?Психолог: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы подростков с последующим обобщением психолога). |
| 5. | Занятие 5 | «Ищем друга»Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт: развить чувство быстрой реакции. Музыка: любая ритмичная, темп средний.**Притча «Горящие шалаши»**Цель: Развитие навыка стрессоустойчивости.Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении, и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его хижина объята пламенем, и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял всё.Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?».Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь.— Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек своих спасителей.— Мы видели ваш сигнальный костёр, — ответили они. |
| 6. | Занятие 6 | «СОН»Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.1-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т. д.) и участники под музыку отдаются своим фантазиям.2-й вариант ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне. На втором этапе все делятся своими сновидениями.Игра обычно проводится в конце занятия. Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности. Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.)Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ — это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдаляется (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том. что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записываются).Упражнение «Похвались соседом».Цели: повышение самооценки подростков; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Подростки по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.Рефлексия. Ребята высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:— Почему Вы никогда не обедали у нас?— Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, — ответил пассажир.— Но ведь еда входила в стоимость вашего билета… — сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы подростков). Каждый из вас увидел в ней свой смыл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть Выход!**Упражнение «Прекрасный сад»*****Цель***: повышение групповой сплоченности***Материалы*:** листок ватмана (белая ткань), мелки, фломастеры, клей канцелярский (англ. булавки), бумага формата А 4.***Описание:***Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки. Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга ватман. Раздает каждому участнику клей. Ватман объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.***Ведущий:***«Полюбуйтесь на прекрасный сад, запомните эту картинку. Заметьте, что хотя и много цветов, но всем хватило места, и каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидьте в окружении, каких разных, непохожих на других цветов растет ваш цветок. Но есть и общее: у кого-то окраска, у кого-то размер и форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. И все мы, живущие на планете Земля единая семья».***Ведущему:***1.Данное упражнение может иметь также диагностический характер. По тому, как дети будут располагать свои цветы на поверхности ватмана можно будет проследить особенности их взаимоотношений в группе: кто с кем будет рядом, лидера, стремящегося наверх и т.д. |

**Анализ эффективности СП**

1. Анализ эффективности СП проводится посредством анкетирования, тестирования (др. методы).

2. Анализ эффективности СП ведется на основании предоставленных отчетов.