Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное АВТОНОМНОЕ Учреждение

**«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**ГОРОДА ТЮМЕНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| «ОДОБРЕНО»Методический советМАУ ИМЦ г. Тюмени,протокол от 03.07.2023 № 6 | «УТВЕРЖДЕНО»Директор МАУ ИМЦ г. Тюмени\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Т. Старых«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 |

**Профилактика аутоагрессивного поведения школьников**

(методические рекомендации для специалистов школьной Службы психолого-социально-педагогической поддержки семьи общеобразовательных организаций)

Составитель: Кругова Л.В.,

педагог-психолог отдела

воспитания и социализации

МАУ ИМЦ г.Тюмени

Тюмень, 2023 г.

Методические рекомендации направлены на совершенствование индивидуальной профилактической работы с обучающимися с аутоагрессивным поведением; содержат материалы по организации работы со школьниками с аутоагрессивным поведением и их семьями, описание психологических технологий работы с кризисными состояниями, проект индивидуального психолого-социально-педагогического маршрута сопровождения, рекомендованную структуру анализа работы по маршруту.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Организация работы по профилактике аутоагрессивного поведения школьников | 4 |
| 2 | Содержание работы со школьниками с аутоагрессивным поведением | 5 |
| 3 | Содержание, формы и методы работы с семьей, воспитывающей ребенка с аутоагрессивным поведением | 8 |
| 4 | Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков  | 11 |
| 5 | Психологические технологии работы с кризисными состояниями | 11 |
| 6 | Примерная схема социально-психолого-педагогического обследования несовершеннолетних, совершивших попытку суицида | 16 |
| 7 | Формы и методы психологической работы по профилактике деструктивного (аутоагрессивного) поведения | 18 |
| 8 | Индивидуальный маршрут психолого-социально-педагогического сопровождения обучающегося (проект) | 19 |
| 9 | Рекомендованная структура анализа работы по индивидуальному маршруту психолого-социально-педагогического сопровождения | 21 |
| 10 | Используемые источники | 22 |
| 11 | Приложение | 22 |

**Организация работы по профилактике аутоагрессивного поведения школьников**

***Аутоагрессивное поведение*** – это намеренная, осознаваемая или неосознаваемая активность, направленная на нанесение ущерба своему соматическому или психическому здоровью, рассматриваемая как механизм психофизиологической защиты.

Аутоагрессивное поведение проявляется на ментальном уровне – самообвинением, самоуничижением, навязчивыми мыслями, и на уровне действий – причинением физического вреда напрямую и косвенно (порезы, суицидальные попытки, пирсинг, анорексия и т.д.)

Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, является идеальной средой для проведения работы по профилактике аутоагрессии.

***Первичная профилактика*** аутоагрессии – комплекс мероприятий, направленных на преодоление школьных трудностей и социально-психологической дезадаптации, т.е. способствование устранению причин аутоагрессивного поведения.

***Вторичная профилактика*** – комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов суицидального риска, включающий в себя:

- диагностику аутоагрессивного поведения, выделение групп суицидального риска, оценка риска (наблюдение, утренний фильтр, мониторинги эмоционального состояния, девиантного поведения, внутришкольные диагностические исследования, анкетирование и т.д.);

- психолого-социально-педагогическое сопровождение школьников и их семей с целью предупреждения самоповреждающих действий, суицидальных попыток у школьников;

- индивидуальные и групповые занятия по формированию навыков проблеморазрешающего поведения, поиска социальной поддержки, гармонизации взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, позитивного восприятия своего будущего;

- информирование специалистов, которые могут принять меры по снижению риска и согласование с ними дальнейшей работы по сопровождению (администрация ОУ, родители/законные представители обучающегося, классный руководитель, специалисты учреждений системы профилактики).

***Третичная профилактика*** – комплекс мероприятий, направленных на снижение последствий и вероятности дальнейших случаев, социальную и психологическую реабилитацию.

***Приоритетным направлением*** ***превентивной деятельности*** в образовательной среде является первичная профилактика, так как её содержание направлено на предупреждение негативных проявлений: суицидального, агрессивного, аддиктивного, делинквентного проявлений.

## Содержание работы со школьниками с аутоагрессивным поведением

Первое направление коррекционно-развивающей работыпредполагает *устранение факторов риска аутоагрессивного поведения*, эту работу в основном реализует педагог-психолог.

*Индивидуально-психологические особенности личности* как фактор риска представляют собой акцентуации характера, неадекватное проявление самооценки, тревожность, агрессивность, склонность к уходу от трудных ситуаций, слабость реакций на порицание, аффективную возбудимость, импульсивность, эмоциональную неустойчивость, неразвитость самосознания, низкий уровень рефлексии, страхи и др.

Психологическая коррекция в этом случае направлена на изменение поведения, трансформацию идей и ценностей, формирование конструктивных межличностных отношений, коррекцию Я-концепции, самооценки, тревожности/стра хов/эмоциональной неустойчивости;

Педагог-психолог проводит коммуникативные тренинги, занятия по саморазвитию, тренинги, направленные на борьбу с негативными установками, фобиями, комплексами, нестабильной самооценкой, коррекцию агрессивного поведения.

В индивидуальной коррекционно-профилактической работе психолог использует техники развития резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию; формирует установки на положительное поведение; проводит упражнения на выработку ассертивных навыков, формирование жизненных навыков.

С целью формирования у школьников навыков стрессоустойчивости, уверенного, ответственного поведения, отработку техник принятия решений в ситуации выбора школьному психологу необходимо проводить с обучающимися практические занятия с элементами тренинга, использовать интерактивные формы работы. Также необходимо проводить тренинговые занятия, обучающие школьников распознавать эмоции другого человека, чтобы вовремя оказать помощь сверстнику.

*Нарушение социально-коммуникативной сферы* как фактор риска представляет собой конфликты с взрослыми, сверстниками, низкий социометрический статус в классе, неприятие себя, низкий уровень вербального интеллекта, отсутствие успеха в деятельности, в социальной адаптации. В этом случае требуется психолого-педагогическая работа по:

- формированию и развитию навыков саморегуляции, функций програмирования, контроля и самоконтроля;

- развитию самостоятельности и ответственности за свои поступки, уверен- ности в себе, рефлексии; развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии (занятия по изменению пассивной стратегии избегания на активные жизненные стратегии);

- активному обучению социально важным навыкам эффективного общения (помощь в выстраивании отношений со сверстниками);

- расширению позитивного опыта в сфере межличностных отношений (в формальной и неформальной обстановке).

Если у обучающегося сложились негативные отношения с одним или обоими родителями, если тенденции развития позитивности самооценки и Я-концепции не находят поддержки в оценках родителей, то вероятность аутоагрессивного поведения существенно возрастает: ухудшаются отношения обучающегося с окружающими, проявляется агрессивность по отношению к собственным родителям и аутоагрессия, направленная на себя. В данном случае необходима психолого-педагогическая работа с семьей.

Вторым направлением коррекционно-развивающей работы является *развитие личностных ресурсов,* − предполагает формирование у обучающегося определенных личностных качеств – ресурсов. Ресурс – это то, что помогает противостоять трудной ситуации и эффективно разрешать ее, например в области социальной компетентности. Приобретение обучающимся положительного статуса во взаимоотношениях со сверстниками и педагогом способно значительно снизить вероятность проявления отклоняющегося поведения. Работу по этому направлению реализуют классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог.

Личностный ресурс девиантного обучающегося может включать положительные черты характера, способности, социально одобряемые увлечения. В этой связи особое внимание уделяется развитию такой психологической компетенции, как эмоциональная устойчивость к стрессам, повышению уровня фрустрационной толерантности, эмоционального интеллекта; обучению способам выражения негативных эмоциональных состояний в социально приемлемой форме; развитию навыков произвольной регуляции поведения и эмоциональной экспрессии; формированию/развитию произвольной регуляции, функций программирования, контроля и самоконтроля; развитию самостоятельности и ответственности за свои поступки и проч.).

Названные компетенции дают возможность обучающемуся противостоять негативному влиянию среды, проявить себя в спорте, позволяют эффективно развивать способность к совладающему поведению, саморегуляции и самоконтролю. Организаторские и лидерские способности обучающегося предусматривают высокий социометрический статус в коллективе сверстников, а педагогу это дает возможность наделять обучающегося значимой для него ответственностью и включать его в социально одобряемую деятельность, управлять группой сверстников.

Важным профилактическим средством аутоагресивного поведения являются физическая культура и спорт, досуговая и трудовая деятельность.

При реализации коррекционно-развивающей работы продуктивны следующие психолого-педагогические технологии и методы работы с обучающимися:

− сказкотерапия: групповое сочинение историй, драматизация сказок, анализ сказок;

− арт-терапия: аппликация, лепка из глины, свободное и тематическое рисование, конструирование из бумаги и картона, а также активно набирающие популярность антистресс-раскраски;

− визуализация: рисование в воображении себя идеального и реального;

− психогимнастика: этюды на выражение различных эмоций;

− игровые методы: сюжетно-ролевые и подвижные игры;

− моделирование и анализ проблемных ситуаций;

− этические беседы;

− «скилл-терапия» (развитие саморегуляции и навыков самоконтроля);

− «шейпинг» (поэтапное моделирование сложного поведения, которое не было ранее свойственно обучающемуся);

− методы перестройки мотивационной сферы и самосознания: а) объективное переосмысление своих достоинств и недостатков; б) переориентировка самосознания; в) переубеждение; г) прогнозирование отрицательного поведения;

− восстановление здорового образа жизни, при котором отрицательные качества, вредные привычки и отрицательные потребности оказываются неприемлемыми.

Третье направление коррекционно-развивающей работы *− создание развивающей социальной среды −* реализуют, как правило, социальный педагог, классный руководитель, советник директора по воспитанию.

В качестве развивающей социальной среды могут выступить поддерживающая семья или творческая студия, сообщества в социальных сетях, которые предполагают определенные условия для самореализации, что позволит снизить вероятность проявления энергии в негативных формах активности. Социальный педагог, советник по воспитанию создают развивающую социальную среду за счет включения обучающегося в социально значимую, одобряемую и важную для него деятельность, например в волонтерскую, в исторические реконструкции, в молодежные отряды, предлагаемые Российским движением школьников, Юнармией. Одной из сфер самореализации школьников может стать досуговое пространство. Важно на основе интересов и склонностей обучающихся вовлекать их в творческие кружки, секции, как на базе школы, так и в городских учреждениях дополнительного образования, при этом осуществлять контроль посещения.

**Содержание, формы и методы работы с семьей, воспитывающей ребенка с аутоагрессивным поведением**

*Первый, предварительный* этап включает в себя: первичное знакомство с семьей; установление контакта с родителями; проведение социальной и психолого-педагогической диагностики (оценка социальной ситуации в семье, определение проблем, их причин и ресурса семьи); заключение договора с семьей на реализацию индивидуальной программы профилактики аутоагрессивного поведения.

*Второй, основной* этап предполагает разработку плана взаимодействия с семьей:

1. Определяются штатные и привлеченные специалисты, а также члены семьи, которые примут участие в индивидуальной профилактике аутоагрессивного поведения обучающегося.

2. Определяется необходимая помощь семье (медицинская, социально-экономическая, психолого-педагогическая, правовая), которая будет в наибольшей степени способствовать разрешению проблем семьи.

3. Формы реализации программы.

Во взаимодействии с семьей обучающихся существуют различные пути и средства педагогического воздействия на родителей, на семейный микроклимат, на воспитательный потенциал, на характер внутрисемейных отношений. Эти воздействия могут иметь как прямой, непосредственный, так и косвенный, опосредованный характер.

Прямой путь коррекционного воздействия на семейное общение, на его содержательную сторону возможен при взаимопонимании родителей и учителей, при обоюдном осознании проблем и вопросов, которые возникают при воспитании ребенка. Если же между семьей и школой отсутствует взаимопонимание, то в таких условиях приемлем опосредованный, косвенный путь коррекционно-педагогического воздействия на семью обучающегося с аутоагрессивным поведением.

Косвенное воздействие на характер взаимоотношений в педагогически несостоятельных или педагогически пассивных семьях предполагает наличие двух взаимосвязанных процессов, которые используются в коррекционном воздействии. С одной стороны, учитываются и используются чувство родительской любви, сохранившееся чувство долга в воспитании ребенка, желание родителей, чтобы их ребенок был не хуже, чем другие. С другой стороны, если родители понимают, что ребенок – полноправный участник семейных взаимоотношений и их влияние на него адекватно его влиянию на них, то воздействие на семью осуществляется опосредованно – через ребенка.

При наличии негативного воздействия родителей на самооценку обучающегосяпедагог ведет просветительскую деятельность с родителями, которые вместе с обучающимися включаются в активные формы социального научения (например, тренинговую работу), с целью гармонизации системы семейных отношений и повышения адекватной самооценки подростка.

При констатации негативных установок родителей в отношении обучающегосянеобходимо включать родителей в индивидуальную консультативную работу с психологом, менять негативные установки посредством организации и проведения совместных мероприятий для родителей и подростков: конкурсов, культурно-массовых мероприятий, общественно полезных форм деятельности и т.п., – все это позволит родителям увидеть своих детей с другой стороны, заметить положительные качества, сформировать новые конструктивно-положительные механизмы взаимодействия с ними. Именно совместная деятельность позволит родителям понять, что подростковая агрессия чаще всего является защитной реакцией на травмирующую ситуацию, и если устранить или снизить источник угрозы, а следовательно, восстановить кредит доверия подростка к окружающему миру, то уровень его агрессивности значительно снизится.

При наличии у родителей ошибок воспитания проводится психологическая работа по стимулированию развития способности к саморефлексии, самоанализу, самокоррекции и саморазвитию у родителей – через организацию индивидуального консультирования с родителями важно выявить и проанализировать их деструктивные воспоминания о собственном детстве и сложном взрослении, о причинах возникновения и закрепления агрессивных форм поведения, что создаст условия для осознания проблем своих детей-подростков в настоящем и создаст благоприятные условия для того, чтобы справиться с ними.

При уклонении от родительских функций психолог проводит индивидуальную работу с родителями, анализирует родительские чувства и отношение к обучающемуся, семье, выполнению родительских обязанностей, понимание своей роли и модели поведения в семье и т.п. Так, например, осознание родителем, что он подавляет в себя негативные переживания из-за того, что ребенок не оправдывает его ожиданий, что является демонстрацией его скрытой враждебности к ребенку, позволит проанализировать эту проблему и может значительно улучшить отношения в семье. Выяснение причин отвержения ребенка послужит изменению отношения родителей к нему.

В зависимости от типа семьи используются различные формы и методы работы. Педагогически несостоятельные семьи, имеющие малосодержательный, непоследовательный характер семейного общения, относительно низкий общий и нравственно-культурный уровень, обычно малокомпетентны в вопросах воспитания, но у них есть желание получить знания в этой области. Такие семьи в целях коррекции характера и содержания общения готовы взаимодействовать со специалистами. Но они с трудом применяют педагогические рекомендации в конкретных жизненных условиях. Для таких семей приемлемой формой является педагогическая консультация, которую для них в определенные дни проводят учитель, педагог-психолог. В данном случае важно ликвидировать барьер недоверия, разрушить убеждение родителей, что их незнания будут неправильно поняты и использованы учителями против них и их детей.

Если семья обладает лишь некоторыми элементами неблагополучия, то можно включить родителей в систему консультации по вопросам организации семейного общения, с целью изменить стиль семейных отношений.

Педагогически пассивные семьи не участвуют в воспитании детей в силу ряда объективных причин. Однако нравственный микроклимат семьи, стиль отношений и характер общения оказывают воздействие на обучающегося. В работе с этими семьями необходимо корректировать характер семейных отношений. Если с семьями, педагогически пассивными в силу объективных причин (большая занятость, частое отсутствие родителей и др.), возможно конструктивное разрешение проблемы с помощью усилий школы, то в работе с семьями, педагогически пассивными, в силу субъективных причин имеющими конфликтные отношения с детьми и устранившимися от их воспитания, требуются усилия не только школы, но и других социальных институтов (комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДНиЗП), опеки и попечительства).

Характерной чертой стиля отношений в этих семьях является разрыв взаимоотношений родителей и детей. Общение носит деструктивный характер, его направленность, ценностные ориентации смещены в отрицательную сторону. В данной ситуации семья оказывает на обучающегося негативное влияние, но это влияние чаще ситуативно.

Наиболее приемлемым в работе с такими семьями является объединение педагогических усилий под руководством совета профилактики, который имеет целью помочь оценить семейную атмосферу, ее влияние на детей, подвести родителей к осознанию своих ошибок и, главное, пробудить желание изменить уклад семейных отношений.

Сложнее разрешаются проблемы коррекции семейного общения с семьями антипедагогического типа. Если в предыдущих типах семей проявляются лишь некоторые элементы антипедагогической направленности в общении, то семьи третьего типа чаще всего «закрытая система», скрывающая под маской мнимого благополучия антипедагогическое содержание. Предвзятое отношение к педагогическим рекомендациям или их отрицание требуют использования усилий специалистов других ведомств (КДНиЗП, опеки и попечительства).

Таким образом, результативность профилактической работы с семьями подростков с аутоагрессивным поведением зависит от сочетания прямого и опосредованного воздействия на семью. Если первый путь осуществляется школой и общественностью и направлен на совершенствование общекультурного и педагогического уровня родителей через систему педагогического просвещения, вовлечение родителей в общественно значимую деятельность, то опосредованный путь воздействия осуществляется через подростков, через организацию совместной деятельности и общения детей и взрослых в семье, в школе, по месту жительства

**Факторы, препятствующие возникновению аутоагрессивного поведения у подростков**

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
* наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* проявление интереса к жизни;
* привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Психологические технологии работы с кризисными состояниями**

Остановимся на основных моментах и конкретных приемах психологической помощи подростку, переживающему состояние кризиса. Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.) (Ф.Е.Василюк). А многие кризисы чаще всего возникают по причине неготовности изменить собственные представления. Итак, если кризис дает о себе знать, следует занять активную жизненную позицию, и в первую очередь в отношении самого себя.

*Помним: ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться.* Для этого следует как можно раньше определить, что происходит и по каким позициям собственные представления расходятся с реальностью.

Кризис вызывает очень сильные чувства, порой несущие разрушающий характер. Обычно мы избегаем этих чувств, чтобы не почувствовать боли, то есть подавляем или отвлекаем себя. Эти чувства неудобные, неприятные, а невозможность справиться с ними приводит к тому, что кризис усиливается. Установлено, что способность признавать у себя подобные чувства — это центральное звено в преодолении кризиса. Справляясь с ними, можно избежать порочного круга, когда тревожность подпитывает панику или депрессия — отчаяние. *Сосредоточить все усилия на преодолении негативных чувств в этих обстоятельствах весьма важно.* Преодолеть — означает признать и принять эти чувства. Они есть, и это всего лишь эмоциональная защитная реакция, которая соответствует вашей структуре личности.

Потом, конечно, необходимо *позаботиться о теле.* Организм очень страдает во время кризиса, он первый считывает случившееся неблагополучие. Поэтому самая первая скорая помощь для тела, которую можно себе оказать, — это мышечная релаксация (различные расслабляющие упражнения, ванны, массаж, гимнастика, прогулки на свежем воздухе, посильные занятия спортом) и ежедневная практика глубокого дыхания на восстановление правильного ритма, используя легкие в полном объеме.

Следующий шаг — внимательно *проанализировать собственные убеждения.* Есть хороший способ активизации внутренних ресурсов, которые чаще всего блокируются во время переживания кризиса. Это проработка списка качеств, нужных в данной ситуации. Этот перечень может включать, например, мужество, стойкость, чувство юмора. Готовя свой перечень, сознательно погружаемся в воспоминания, в те времена, когда мы проявляли подобные качества. Процесс сосредоточения и погружения в уже испытанные жизненные ситуации позволяет осознать, что наши душевные переживания в момент кризиса не определяются общей суммой текущих переживаний, есть и другие стороны нашей личности, к которым вполне можно обращаться.

Припомните, когда вы проявляли мужество? Что значит быть мужественным? Как реагируют на это другие люди? Такой же мысленный поиск может привести вас к осознанию личного опыта в стойкости, чувстве юмора, способности принимать решения, бороться с трудностями или иметь объективный взгляд на вещи в непростой ситуации и пр.

Итак, кризис способен принести нечто положительное, из него можно извлечь огромную пользу. Ну а если кризис затянулся и неизвестно, как справиться с этим состоянием, то лучше обратиться к специалисту, который проконсультирует или окажет психотерапевтическую помощь.

На первом этапе вполне уместна диагностика проявлений личностных кризисов. Здесь могут быть использованы различные методики.

При оказании психологической помощи подросткам в кризисном состоянии рекомендуется использовать следующие *способы и приемы.*

*Информирование.* Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

*Метафора (метод аналогий).* Суть метода заключается в использовании аналогий — образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок — для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

*Установление логических взаимосвязей.* Психолог вместе с ребенком устанавливает последовательность событий, выявляет влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

*Проведение логического обоснования.* Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

*Самораскрытие.* Психолог косвенно побуждает подростка «стать самим собой». Он делится собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

*Конкретное пожелание.* Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.

*Парадоксальная инструкция.* Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает. Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.

*Убеждение.* Данный способ целесообразно использовать на фоне уравновешенного эмоционального состояния. Убеждение можно применять при наличии у подростка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Психолог, используя понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.

*Эмоциональное заражение.* При установлении доверительных отношений психолог становится образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого он может поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроем.

*Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.* Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать).

Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Психолог внимательно наблюдает, сочувствует, понимает, но не присоединяется к чувствам консультируемого.

*Релаксации.* Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

*Повышение энергии и силы.* Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии — эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

*Переоценка.* Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию — «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.

*Домашнее задание.* В качестве домашнего задания предлагается выполнить различные действия, о которых договариваются психолог и консультируемый. Это могут быть наблюдения, отслеживание результатов, опробование новых способов.

*Позитивный настрой.* Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

*Ролевое проигрывание.* Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

*Анализ ситуаций.* В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

*Внутренние переговоры.* Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка. Они предполагают выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними. Психолог может помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу. После специальных тренировок ребенок обучается подключать к переговорам своего Творца — мудрую творческую силу, которая есть у каждого человека. Это помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения.

*Трансформация личной истории.* Задача трансформации — целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда подросток страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе психологической работы (мысленно или реально в игровой модели).

*Целеустроение.* Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустроения можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.

*Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий.* Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий (вспомните, как Том Сойер смог превратить в удовольствие скучную покраску забора). Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия — неинтересными. *Социальные пробы.* Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.
*Оказание помощи в поисках идентичности***.** Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?» Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков.

В качестве примера приведем методику **«Сосредоточенное мечтание»**. Ее реализация осуществляется в несколько шагов.

1. Составление проекта желаемого будущего. Для этого можно использовать: запись всех желаний без критики и ограничений в течение 10–15 минут; составление фильма о собственной жизни с фиксацией ряда кадров из желаемого будущего; путешествие на «машине времени» в свое будущее; мысленное путешествие в «особенное место», где можно побеседовать с мудрецом и услышать его наставления, и пр.

2. Определение временной сетки. Если всё, что выделено на первом этапе, относится к завтрашнему дню, следует подумать о ближней перспективе; если цели относятся к отдаленному времени, следует подумать о ближайших шагах их реализации.

3. Выбор наиболее важных целей и ценностей, обоснование их важности.

4. Проверка сформулированных целей и ценностей на позитивность, конкретность, достижимость, ясность, этичность.

5. Составление списка ресурсов для достижения цели.

6. Составление списка ограничений на пути к цели.

7. Составление пошагового плана достижения цели.

Конкретные действия, упражнения и процедуры, которые выбирает психолог для оказания психологической поддержки, всегда ситуативны. Они обусловлены, прежде всего, индивидуальными характеристиками подростка и направлены на его социализацию за счет устранения причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач.

**Примерная схема психолого-социально-педагогического обследования несовершеннолетних, совершивших попытку суицида**

1. Ф.И.О., пол, год рождения, возраст
2. Адрес
3. С кем проживает
4. Место учебы
5. Анамнестические данные
6. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)
7. Наличие алкоголизма у родственников
8. Наличие суицидов и суицидальных попыток у родственников (у кого, возраст)
9. Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отягощенности, по какой линии)
10. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
11. Социальное положение родителей
12. Личностные качества родителей:

- мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная, другое;

- отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный, иное.

1. Лидерство в семье.
2. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
3. Положение пациента в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними).
4. Неправильные формы семейного воспитания: отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипропротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм).
5. Виды наказаний в семье.
6. Мотивация при обучении в школе, успеваемость.
7. Положение в классе.
8. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких).
9. Правонарушения: были или нет, какие конкретно.
10. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.
11. Характерологические особенности личности:
12. Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.
13. Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.
14. Непроизвольные самоповреждения.
15. Сновидения: (с символикой смерти, с элементами аутоагрессии, со сценами нападения, убийства, повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений).
16. Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.
17. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.
18. Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.
19. Отсутствие интереса к жизни: возраст.
20. Желание собственной смерти: возраст.
21. Планирование последствий суицида: да, нет, содержание.
22. Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.
23. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
24. Записки: да, нет, содержание.
25. Характеристики постсуицидального периода.
26. Отношение к суицидальной попытке.

**Формы и методы психологической работы по профилактике деструктивного (аутоагрессивного) поведения**

|  |  |
| --- | --- |
| Групповая форма | Индивидуальная форма |
| Социально-психологические тренинги | Современные психотехнологии |
| * Коммуникативный
* Реориентационный
* Формирования ассертивного поведения
* Развития жизненных навыков
* Личностного роста
* Устойчивости к негативному социальному влиянию
* Развития социального и эмоционального интеллекта
 | * Когнитивно-поведенческая терапия
* Сказкотерапия
* Арттерапия
* Игротерапия
* Телесно-ориентированная терапия
* Психодрама
* Символодрама
* Гештальт-терапия
* Кинотерапия
 |
| Информирование | Индивидуальноеконсультирование |
| * Проблемная лекция
* Дискуссия
* Мозговой штурм
* Кейс-технология
* Круглый стол
 | Психотерапевтическаябеседа |

**Индивидуальный маршрут психолого-социально-педагогического сопровождения обучающегося** (проект)

**Дата создания маршрута:**

**Сведения о ребенке:**

**Фамилия, имя, отчество:**

**Дата рождения:**

**Образовательное учреждение:**

**Класс:**

**История обучения в ОО:** *(обучается с 1 класса/начал обучение с … класса)*

**Состоял ли на каких-либо видах учёта** : *(до совершения аутоагрессивных (суицидальных) действий).*

**Сведения о семье обучающегося:** *(полная/неполная, благополучная/неблагополучная, количество детей, проживание с бабушкой/дедушкой, взаимодействие семьи со школой, проблемы семьи и т.д.)*

**Причины аутоагрессивного поведения:** *(нарушение в детско-родительских отношениях, отношениях с одноклассниками, проблемы с самооценкой, неразделённая влюбленность и т.д.)*

**Результаты мониторинговых исследований:**

**Социально-психологическое тестирование:** *(состоит/не состоит в «группе риска», «группе особого внимания», отклонения результатов по факторам)*

**Мониторинг эмоционального состояния:** *(состоит/не состоит в «группе риска», результаты по шкалам Д, Е)*

**Мониторинг девиантного поведения:** *(состоит/не состоит в «группе риска», результаты по шкалам)*

**Внутришкольные диагностические исследования:** *(уровень тревожности, социометрический статус, мотивация к обучению и т.д.)*

**Внеурочная занятость:** *(в школе, в учреждениях ДПО, общественные организации, волонтёрство и т.д.)*

**Возможные ресурсы: (***личностные сильные стороны ребёнка, внешние ресурсы)*

**Предпринимаемые меры**: (*решением протокола службы ПСППС №… от …… года взят/взята на психолого-педагогическое сопровождение)*

**Формы работы:** *(индивидуальная, групповая, совместные детско-родительские встречи, онлайн-консультирование)*

**Цель сопровождения:** *( в соответствии с выявленными проблемами и причинами совершения аутоагрессивных (суицидальных) действий)*

**Ожидаемый результат:** *(в соответствии с поставленными целями)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Испол-нитель**  | **Сроки** | **Мероприятия**  | **Содержание работы/Результативность** |
| 1. **Работа с обучающимся**
 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Работа с семьей обучающегося**
 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Работа с педагогами (классные руководители, учителя-предметники)**
 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. **Межведомственное взаимодействие (здравоохранение, опека, учреждения допобразования и др.)**
 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Промежуточная диагностика**

**Сроки:** *(не ранее, чем через 3 месяца после начала работы по маршруту)*

**Используемые методики:**

**Результаты:** *(динамика положительная, отрицательная, отсутствие динамики)*

**Вывод:** *(корректировка маршрута, продолжение работы по действующему маршруту)*

**Промежуточная диагностика**

**Сроки:** *(не ранее, чем через 6месяцев после начала работы по маршруту)*

**Используемые методики:**

**Результаты:** *(динамика положительная, отрицательная, отсутствие динамики)*

**Вывод:** *(корректировка маршрута, продолжение работы по действующему маршруту)*

**Итоги работы по маршруту:**

**Вывод**:

**Рекомендованная структура Анализа работы по индивидуальному маршруту психолого-социально-педагогического сопровождения**

1. **Проблема семьи (ребёнка), в том числе ключевая проблема/первопричина совершения ребёнком аутоагрессивных действий**: *(низкая стрессоустойчивость,*[*эмоциональная лабильность*](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/psycho-emotional/emotional-lability)*; максимализм, эгоцентризм; зависимость от действий, мнений окружающих; неумение составлять и воплощать в жизнь планы; фрустрация потребности в безопасности, доверии, любви; внутрисемейные факторы, нарушение детско-родительских отношений; социальные влияния, вовлечение в подростковые течения, группировки; сильный стресс: смерть близкого человека, болезнь, отвержение сверстниками и пр.; доступность орудий самоубийства и т.д.)*
2. **Дата взятия ребёнка на психолого-социально-педагогическое сопровождение.**
3. **Проведённая коррекционная и профилактическая работа с ребёнком, его семьёй, направленная на решение проблем (в т.ч. ключевой проблемы) семьи (ребёнка):** (*формат, темы, содержание, аудитория).*
4. **Ведомства, подключенные к работе с ребёнком и его семьёй***: (здравоохранение, органы опеки и попечительства, учреждения допобразования и др.).*
5. **Изменения в поведении ребёнка, свидетельствующие о наличии, либо отсутствии позитивной динамики:** *(стабильность/нестабильность эмоционального состояния; гибкость/ригидность в оценивании ситуации и принятии решений; высокая/низкая самооценка; наличие/отсутствие жизненной позиции, планов на будущее; стабильность/нестабильность в детско-родительских отношениях; наличие/отсутствие критичности в выборе окружения, толерантность/интолерантность; умение/неумение справляться со стрессовыми ситуациями и др.).*
6. **Прогноз динамики аутоагрессивного (суицидального) поведения:**  *(благоприятен при комплексной медико-психологической помощи; обязательном участии родителей, родственников в профилактике; активном привлечении специалистов учреждений системы профилактики и др.).*
7. **Вывод о формате дальнейшей работы с ребёнком** *(требуется активное сопровождение по индивидуальному маршруту; нуждается в групповом сопровождении в рамках классных мероприятий; требуется наблюдение с периодическими индивидуальными консультациями; ежегодный контроль эмоционального состояния).*

*По итогам проведённого анализа в случае выявленного отсутствия позитивной динамики в поведении ребёнка, а также рисков повторного аутоагрессивного (суицидального) поведения, необходимо провести ревизию мероприятий маршрута сопровождения и внести актуальные корректировки.*

**Используемые источники:**

1. Методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодёжи. Федеральный институт оценки качества образования - Москва, 2021г.
2. Методические рекомендации «Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи». /Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей»/ - Москва, 2019
3. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению условий организации индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением. /Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» Институт проблем инклюзивного образования/ – Москва, 2018г.
4. Профилактика суицидального поведения у школьников. /Л.Ю.Лучинина, Л.В.Кругова/ – МАОУ ИМЦ г.Тюмени, Тюмень, 2013г.
5. Электронные источники: <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/trening_formirovanie_istinnih_tcennostej_u_deviant_142030.html>

<https://pandia.ru/text/81/125/26792.php>

Приложение

**Тренинг «Формирование истинных ценностей у девиантных подростков»**

*Пояснительная записка*

Данное тренинговое занятие направленно на коррекцию девиантного поведения подростков. Это явление в настоящее время находится в центре внимания педагогов, психологов, воспитателей, социальных педагогов, медиков и правоохранительных органов. Искаженная система ценностей диктует подросткам формы поведения, которые чаще всего противоречат их истинным намерениям и самости самого подростка. Агрессивное, нарочито хамское поведение, чаще всего носит форму психологических защит, под которыми подросток скрывает свои истинные ценности и желания. А желание самоутвердиться, заявить о себе, самоуважение и защита своих собственных границ, желание быть понятыми и принятыми, чаще толкает их вести себя демонстративно–вызывающе.

Возможность осознания и выражения своего мнения, основанные на самоуважении и чувстве собственного достоинства, помогают подростку легче сбросить свои психологические защиты и утвердиться в социуме, как самодостаточная личность.

​​​​​Тренинг рассчитан на подростков 12-13 лет.

Группа: 6-10 человек

Время: 1 -2 часа.

*Цель:* Построение собственной системы жизненных ценностей у подростков.

*Задачи:*

* Знакомство с базовыми жизненными ценностями.
* Изучение правил построения иерархии ценностей.
* Выявление своих глубинных базовых ценностей.
* Коррекция девиантного поведения подростков через осознание и принятия своих истинных ценностей.
* Формирование навыков выражения своих истинных потребностей
* Закрепление эффективных форм поведения подростков через призму своих ценностей.
* Снятие психологических защит. Мешающих подростку ставить и достигать цели, соответствующие своим ценностям и убеждениям
* Формирование навыков эффективного общения в группе, основанное на уважаем ценности других.

*Прогнозируемый результат*

Подростки осознают и примут свою систему ценностей, выберут для себя эффективный способ общения с учителями родителями, сверстниками. Новая, закрепленная форма поведения позволит снизить уровень, тревожности, агрессивности. Повысит самооценку подростка.

В силу остроты и социальной значимости проблемы данная программа направлена на развитие личности ребенка, его успешной адаптации в обществе. Программа направлена на коррекцию девиантного поведения подростков за счет выявления собственной системы ценностей, на базе которых строятся цели и формируются убеждения. Поведение подростков диктуется их убеждениями и системой ценностей. А если становление подростка не находит правильного понимания и деликатной помощи, и поддержки со стороны взрослых, то возникает отрицательный резонанс и подросток становится на путь антилидера. Повторяющиеся формы поведения являются «слабыми местами».

Н. Пезешкиан определяет их как актуальные способности и делит их н две группы:

1. Эмоционально- ориентированные категории – первичные способности.

2. Ориентированные на психосоциальные нормы поведения- вторичные способности.

На основе содержания актуальных способностей строится Я-образ взрослого ребенка и формируется в процессе воспитания и взаимодействия в социуме. Образ становится неотъемлемой частью структуры личности, по которым человек воспринимает себя и окружающий мир и справляется с решением проблем.

Актуальные способности, это те, закрытые ресурсы, которые начинают раскрываться в процессе тренинга. Для создания личностного баланса учитываются наиболее актуальные сферы воздействия: на тело, сознание, взаимодействие, интуиция. Сферы взаимодействия нося сугубо личностный и индивидуальный характер. И у каждого субъекта они могут быть разные. Но телесные ощущения и осознанность действий и поступков - неотъемлемый компонент в создании своего «кольца баланса».

Методы использованные в реализации программы направлены на целостное воздействие через осознанность к телесным ощущениям и наоборот (арт-терапия, сказкотерапия, гештальт-терапия, интегративный метод, телесно-ориентированная терапия).

*Организация занятия*

*Оборудование: д*оска, средства для трансляции музыки, ватманы, карандаши, маркеры, фломастеры.

При проведении тренинга необходимо учитывать, что дети знают друг друга и взаимодействуют между собой и в посттренинговом пространстве. Именно поэтому необходимо уделить особое внимание соблюдение конфеденциальности. Для психолога является очень важным создание и поддержание такого личного пространства для обучения взаимодействия с другими участниками, при котором будут строго соблюдены и его собственные границы.

Включение заинтересованного педагога (классного руководителя, социального педагога) может принести положительный результат при поддержании новых навыков, приобретенных во время тренинга. Необходимо учитывать, что если взрослый не готов к изменениям, то его лучше не включать в работу.

Не следует ограничивать временем, так как запущенные процессы должны пройти все этапы и закончиться рефлексией.

*Место проведения:* кабинет психолога или другое помещение, где вам не будут мешать и где есть пространство для перемещения при выполнении подвижных упражнений. Стулья лучше располагать по кругу, чтобы участники видели друг друга в лицо и находились в равных правах относительно собственных границ.

*Содержание тренинга.*

*Вводное слово психолога:*

- о целях и задачах тренинга, перспективах, прогнозируемых результатах, которые участники должны получить в результате тренинга;

- разработка правил группы;

- диагностика и учет состояния детей на данный момент времени.

Если дети хорошо знают друг друга, то можно сделать акцент на следующих вопросах:

* Хорошо ли вы знаете друг друга?
* Давайте узнаем что-то новое друг о друге.

Создавая правила группы каждый участник по желанию предлагает свой вариант, предварительно подняв руку. Группа обсуждает и решает включать или не включать его в правила. Психолог может предлагать пункты, соответствующие психологическим требованиям тренинга.

*Примерные правила:*

1. Соблюдение конфиденциальности (все, что говорилось на тренинге остается здесь).

2. Не осуждать, не критиковать, не оскорблять.

3. Высказывания своей точки зрения только по желанию.

4. Давать возможность высказаться, не перебивать.

5. Хочешь высказать свое мнение подними руку.

6. Не показывай свое превосходство, равноправие всех участников. говорить по кругу.

7. Говорить только от своего имени.

Вы можете добавлять свои правила можно нарисовать в виде символов и повесить на видное место. Каждое последующее занятие начинается с них.

*Вводная часть.*

Разминка направленна на сплочение и настрой группы.

**Упражнение «Сигнал»**

*Цель:* создать атмосферу доверия и настроиться на работу.

*Содержание упражнения.*

Участники стоят по кругу, близко друг к другу и держаться за руки. Кто-то сжимает руку, посылает сигнал в виде быстрых, более длительных и последовательных сжатий. Сигнал передается по кругу пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны одновременно.

**Упражнение «Снежный ком**».

*Цель упражнения:* знакомство с именами участников.

*Содержание упражнения:*

Участники стоят по кругу, каждый называет свое имя, и бросает мяч другому участнику. Имя может быть вымышленное, псевдоним, то есть оно должно отражать то чувство, которое участник испытывает, когда к нему обращаются. Оно должно резонировать с его внутренними ощущениями себя. Бросая мяч, участник должен назвать имя предыдущего участника. Упражнение можно усложнить, добавляя к своему имени свою характеристику, черту характера или достижения, то есть то, чем вы можете гордиться и что делает вас исключительным и индивидуальным.

*Основная часть.*

*Мини- лекция.* Что же такое жизненные ценности? Цели и ценности в жизни каждый человек формирует самостоятельно – сознательно или нет. Поэтому определить, понять, что такое жизненные ценности в вашей жизни очень важно. Они формируют наши убеждения, которые транслируются через поведение, коммуникацию, выставление приоритетов и построения целей. Именно в основе каждой цели лежит ценность. И оттого, какая она истинная или в ложная, своя или навязанная, зависит чьи цели и задачи мы реализуем по жизни, чьими решениями живем. Человек самоценен и сам должен для себя определить, что же для него является ценным в этой жизни? В чем смысл жизни? Что я хочу от этой жизни? К чему мне надо стремиться, чтобы этого достичь? Чтобы ответить на все волнующие вопросы, каждый должен для себя определить, что же действительно для вас важно в жизни. В зависимости от своих актуальных способностей и системы воспитания в семье, у каждого формируется своя система ценностей, то есть он будет разной. Для кого-то это деньги, жилье, одежда и еда. А для других существуют только духовные ценности. Но есть ценности, которые важны всем, без исключения. Невозможно развития, не имея в своей системе эту ценность. Невозможно любить, дружить, уважать других, если у вас другие приоритетные ценности. Это может быть карьера, деньги, успех, здоровье, семья и многое другое. Для каждого важно только то, что важно для него самого. Но необходимо отметить, что перекос в ценностях, неправильная иерархия приводит к дисбалансу к психологическому дискомфорту. Для гармоничной жизни нужен баланс между духовными и материальными. И цель каждого из вас найти его и строить цели, руководствуясь исключительно своей системой.

**Упражнение «Мой любимый герой»**

*Цель:* Определить свой ценностный актив. Выявить деструктивные стратегии поведения. Наметить пути решения.

*Содержание упражнения.*

Я предлагаю вам вспомнить персонаж, который вы любите. Это может быть сказочный, мультипликационный герой, персонаж из книги или любимого фильма, или даже игры. Нарисуйте его. так как можете и хотите. Не обязательно создавать точную копию, погрузитесь в процесс и получите удовольствие от творчества. Используйте те цвета. которые вам нравятся. (После того как дети нарисуют психолог предлагает им взять свои рисунки и сесть в круг для обсуждения).

Посмотрите внимательно на свой рисунок и ответьте себе на вопросы. Нравиться ли вам герой? Что вам в нем нравиться? Какие черты характера вас привлекают в нем больше всего? Какие поступки он совершает? Что лежит в основе его действий, намерений. поступков и поведения? Что вам не очень нравиться в нем? Что хотелось бы вам ему добавить? дети описывают своего Каждый по очереди рассказывает про свой персонаж, показывая свой рисунок участникам.

Затем переходим ко второй части. Напишите какими ценностями ваш герой руководствуется, когда совершает поступки? В чем вы схожи? Какие его ценности вам близки? В чем вы отличаетесь от него? Какие антиценности вам в нем не нравятся? Над чем надо работать, чтобы стать лучшей версией себя?

Выберите из написанных ценностей, те что имеют отклик в вашем теле. Составьте свою систему ценностей. Для этого давайте напишем на доске общую систему, состоящую из всех озвученных ребятами при описании своих героев. Давайте вспомним и назовем все известные жизненные ценности? (Участники должны вспомнить все значимые для их героев ценности, которые записываются на интерактивной доске (любовь, здоровье, карьера, учеба, дружба, семье, верность, надежда, деньги, свой дом, хобби, самореализация, порядочность, жизнь, родители, друзья, честь).

Посмотрите, как много жизненных ценностей мы назвали.

*Рефлексия*

**Упражнение «Рисуем ценности»**

*Цель упражнения:* эмоциональная разрядка после упражнения, сплочение коллектива, закрепление навыков работы в группе при тесном взаимодействии.

*Описание упражнения:* ученики стараются изобразить самые главные ценности жизни, значимые для них. На 2-х листах ватмана, скрепленных между собой в единое полотно, ребята рисуют ценности.

Работа проводится одновременно всеми учениками.

**Упражнение «Ладошка»**

*Цель:* позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций, рефлексия.

*Описание упражнения:* каждый участник тренинга обводит на листе бумаги контур своей ладони. В центре ладони пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем, по команде ведущего, листочки с ладошками передаются по кругу. Очередной лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладошки) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладошки или хорошие пожелания на будущее. Так пройдя через весь круг, листок возвращается хозяину.

*Психолог:* Наше занятие подходит к концу. Ребята, поделитесь своими впечатлениями о нем. Что вам понравилось, что не понравилось? Изменилось ли ваше отношение к жизни? Что вы узнали нового для себя и, будете ли использовать эти новые знания в своей жизни? (ребята высказываются по кругу). Всем спасибо за активную работу, искренность. Желаем вам успехов и удачи в жизни. Надеемся, что наше занятие было полезным для вас.

**Полезные метафоры для работы с негативным эмоциональным состоянием.**

Метафора присутствует практические во всех сферах человеческой деятельности. Метафора в работе с эмоциями, состояниями, убеждениями просто гениальная находка человечества. С древних времён люди использовали иносказание, перенос, для обличения вспыльчивости, агрессии, страха. В культуре древнего Китая владение эмоциями считалось доблестью и непременным качеством настоящего воина, поэтому древние метафоры дожили до наших дней.

**Метафора «Гвозди»**

К Учителю подходит ученик и говорит: «Учитель, мне очень тяжело живётся, потому что меня обижают люди. И я подолгу обижаюсь на людей. Что мне делать?» Учитель дал ему мешочек с гвоздями и сказал: «Каждый раз, когда ты будешь обижаться, ты должен забивать один гвоздь в стену».

В первый день в стену было вбито 26 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в стену гвоздей стало уменьшаться. Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришёл день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему Учителю и тот сказал: «Каждый день, когда тебе удастся сдержаться, ты может вытащить из стены один гвоздь».

Шло время, и пришёл день, когда мальчик мог сообщить Учителю о том, что в стене не осталось ни одного гвоздя. Тогда Учитель взял его за руку и подвел к стене: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в стене дыр? Она уже никогда не будет такой как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. Словесный шрам такой же [болезненный](http://www.pandia.ru/text/category/boleznennostmz/), как и физический».

«А что же мне делать с отверстиями в стене, которые остались после гвоздей?», - спрашивает ученик. Учитель ответил: «А вот с ними тебе придётся жить всю жизнь».

**Пять простых правил, чтобы быть счастливым.**

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: "Как же его оттуда вытащить?"

Тогда хозяин ослика рассудил так: "Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно - почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения".

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

…В жизни вам будет встречаться много всякой грязи и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:

1. Освободи свое сердце от ненависти - прости.

2. Освободи свое сердце от волнений - большинство из них не сбываются.

3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.

4. Отдавай больше.

5. Ожидай меньше.

**Притча про ворону и зайца**

Сидит ворона на ветке дерева. Пробегает мимо заяц. Посмотрел на ворону и спрашивает:

- Ворона, а можно и мне целый день сидеть и ничего не делать?

- Можно, - отвечает ворона.

Заяц уселся под деревом.

Через некоторое время мимо пробегал волк. Увидел зайца, спокойно сидящего под деревом, схватил его и съел.

МОРАЛЬ: чтобы можно было сидеть и ничего не делать, нужно сидеть высоко.

**Метафора «Вкус воздуха»**

Однажды Учитель спросил меня:

- Чувствуешь ли ты вкус воздуха?

Я принюхался к лесному воздуху и назвал несколько запахов.

- Да, нюх у тебя неплохой. Но как насчет вкуса?

  Я по-собачьи высунул несколько раз язык, но остался в недоумении.

- Хорошо,- Учитель улыбнулся и, подскочив сзади, схватил меня и зажал рот и нос.

Я понял, что сопротивление бесполезно, но через минуту инстинкт самосохранения заставил меня дрыгать конечностями и извиваться. Тогда Учитель отпустил меня и я вдохнул полной грудью Жизнь.

- Вкус жизни,- сказал я, чуть отдышавшись.

- Верно. Этот вкус ты должен чувствовать всегда. Этот вкус есть также в воде, в еде и во многом другом. Не ешь то, в чем нет главного вкуса. Не говори с тем, кто душевно мертв. Пей из Чаши жизни с удовольствием, но не торопись, ведь можно опустошить ее раньше времени, а можно и вовсе расплескать. Ограничивают они или открывают новые возможности

**Притча о чувствах**

Говорят, что однажды собрались в одном уголке земли вместе все человеческие чувства и качества.

 Когда СКУКА зевнула уже в третий раз, СУМАСШЕСТВИЕ предложило: «А давайте играть в прятки!?» ИНТРИГА приподняла бровь: «Прятки? Что это за игра??» И СУМАСШЕСТВИЕ объяснило, что один из них, например, оно, водит - закрывает глаза и считает до миллиона, в то время как остальные прячутся. Тот, кто будет найден последним, станет водить в следующий раз и так далее. ЭНТУЗИАЗМ затанцевал с ЭЙФОРИЕЙ, РАДОСТЬ так прыгала, что убедила СОМНЕНИЕ, вот только АПАТИЯ, которую никогда ничего не интересовало, отказалась участвовать в игре. ПРАВДА предпочла не прятаться, потому что в конце концов ее всегда находят. ГОРДОСТЬ сказала, что это совершенно дурацкая игра (ее ничего кроме себя самой не волновало). А ТРУСОСТИ очень не хотелось рисковать.

  - Раз, два, три…- начало счет СУМАСШЕСТВИЕ. Первой спряталась ЛЕНЬ, она укрылась за ближайшем камнем на дороге, ВЕРА поднялась на небеса, а ЗАВИСТЬ спряталась в тени ТРИУМФА, который собственными силами умудрился взобраться на верхушку самого высокого дерева. БЛАГОРОДСТВО очень долго не могло спрятаться, так как каждое место, которое оно находило казалось идеальным для его друзей: Кристально чистое озеро - для КРАСОТЫ. Расщелина дерева - так, это для СТРАХА. Крыло бабочки - для СЛАДОСТРАСТИЯ. Дуновение ветерка - ведь это для СВОБОДЫ! И оно замаскировалось в лучике солнца. ЭГОИЗМ, напротив, нашел только для себя теплое и уютное местечко. ЛОЖЬ спряталась на глубине океана (на самом деле она укрылась в радуге), а СТРАСТЬ и ЖЕЛАНИЕ затаились в жерле вулкана. ЗАБЫВЧИВОСТЬ, даже не помню где она спряталась, да это и не важно. Когда СУМАСШЕСТВИЕ досчитало до 999999, ЛЮБОВЬ все еще искала, где бы ей спрятаться, но все уже было занято. Но вдруг она увидела розовый дивный куст и решила укрыться среди его цветов.

- Миллион, - сосчитало СУМАСШЕСТВИЕ и принялось искать. Первой оно, конечно же, нашло ЛЕНЬ. Потом услышало, как ВЕРА спорит с Богом, а о СТРАСТИ и ЖЕЛАНИИ оно узнало по тому, как дрожит вулкан. Затем СУМАСШЕСТВИЕ увидело ЗАВИСТЬ и догадалось где прячется ТРИУМФ.

ЭГОИЗМ и искать было не нужно, потому что местом, где он прятался оказался улей пчел, которые решили выгнать непрошеного гостя. В поисках СУМАСШЕСТВИЕ подошло напиться к ручью и увидело КРАСОТУ. СОМНЕНИЕ сидело у забора, решая, с какой же стороны ему спрятаться. Итак, все были найдены: ТАЛАНТ - в свежей и сочной траве, ПЕЧАЛЬ - в темной пещере, ЛОЖЬ - в радуге (если честно, то она пряталась на дне океана). Вот только ЛЮБОВЬ найти не могли…

СУМАСШЕСТВИЕ искало за каждым деревом, в каждом ручейке, на вершине каждой горы и, наконец, оно решило посмотреть в розовых кустах, и когда раздвигало ветки, услышало крик. Острые шипы роз поранили ЛЮБВИ глаза. СУМАСШЕСТВИЕ не знало что и делать, принялось извиняться, плакало, молило, просило прощения и в искупление своей вины пообещало ЛЮБВИ стать ее поводырем. И вот с тех пор, когда впервые на земле играли в прятки, ЛЮБОВЬ слепа и СУМАСШЕСТВИЕ водит ее за руку…

**Метафора «Восхождение»**

Все говорили ему, что эта вершина опасна. Все говорили ему, что эта гора - самая высокая в мире. Все говорили ему, что никто еще не был там, наверху. Но однажды утром он собрал все необходимое и отправится в путь.

  Подъем был неимоверно сложным. Множество раз балансировал он на тонком лезвии между жизнью и смертью. Тело словно стало чужим и подчас неохотно реагировало на команды мозга. Но он продолжал восхождение, стиснув зубы и шепча никому не слышные слова.

  Последние метры казались адом. И вот уже мозг отказывался понимать, где он находится, и часто рисовал странные сюрреалистические картины. И тогда тело брало на себя, казалось, непосильную задачу и продолжало карабкаться вверх.

  Достигнув вершины в кромешной тьме, он заполнил все окружающее пространство звериным криком победителя и забылся недолгим беспокойным сном.

  Однако рассвет подарил ему новые впечатления: на расстоянии нескольких километров от покоренной вершины начинался путь к горе, которая была в два раза выше завоеванной.

**Метафора «Сколько вам лет?»**

Однажды Галилея спросили: «Сколько вам лет?» Он ответил: «Восемь или десять…» Конечно, таким молодым он быть не мог, так как уже носил седую бороду.

Потом он прокомментировал свой странный ответ: «У меня столько же лет, сколько мне жить осталось: прожитые годы я не имею, так же, как ты не имеешь когда-то потраченные деньги».

**Притча о Вечной Жизни**

Король Аноширван, которого народ называл Справедливым, как-то однажды прогуливался по своим владениям.

На залитом солнцем косогоре он заметил почтенного старца, согнувшегося в какой-то работе.

Вместе со своей свитой король подошёл поближе и увидел, что старик сажает маленькие саженцы-однолетки.

«Что ты делаешь?» – спросил король.

«Я сажаю деревья, – ответил старец, – Ореховые».

Король удивился: «Ты уже так стар. Для чего ты сажаешь эти ростки, чью листву ты никогда не увидишь, в чьей тени ты никогда не сможешь укрыться и чьих плодов ты никогда не попробуешь?».

Старик взглянул на него и сказал: «Те, кто были до нас, посадили, и мы собираем урожай.  Мы сажаем теперь, чтобы те, что придут после нас, тоже смогли кормиться».

**Притча**

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Также и мы должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений у подростков. Чужих детей не бывает…