

Программа коррекционных занятия с подростками склонными к суициду.

«Выход»

Контингент: учащиеся с 5 по 11 класс.

Педагог-психолог Латыпова Ф.Д.

Великий вопрос жизни – как жить среди людей.

А.Камю

Малая печаль говорит, большая безмолвна.

Сенека

Занятие № 1. Упражнение «Кто я?»

Запишите не менее 10-15 ответов на вопрос «**Кто я?**».

Это будет выглядеть примерно следующим образом:

1. Я — интересная личность.
2. Я — отец.
3. Я — служащий.

и т. д.

1.Я-

2.Я-

3.Я-

4.Я-

5.Я-

6.Я-

7.Я-

8.Я

9.Я-

10.Я-

11.Я-

12.Я-

13.Я-

14.Я-

15.Я-

И так до того момента, пока Вы не обозначите все роли, которые играете в своей жизни. Каждая из этих ролей на самом деле является маской, за которой прячется истинное твоё «Я».

Теперь посмотрите на свои записи и ответьте на вопросы:

1. Сколько масок Вы применяете в своей жизни?
2. Все ли роли для Вас важны, может, от каких-то ролей в Вашей жизни Вы бы хотели отказаться?
3. Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в Вашем списке?
4. Что бы Вы хотели добавить в этот список?
5. Какие чувства у Вас возникают, когда вы читаете этот список?

Каждая из ролей обязывает вести себя как-то, в соответствии с теми правилами, которые Вы закладываете в ваше понимание этой роли.

В жизни Вы часто можете столкнуться с тем, что Ваше толкование этой роли вовсе не совпадает с толкованием этой роли другим. И тогда это разное толкование является причиной недоразумений и конфликтов.

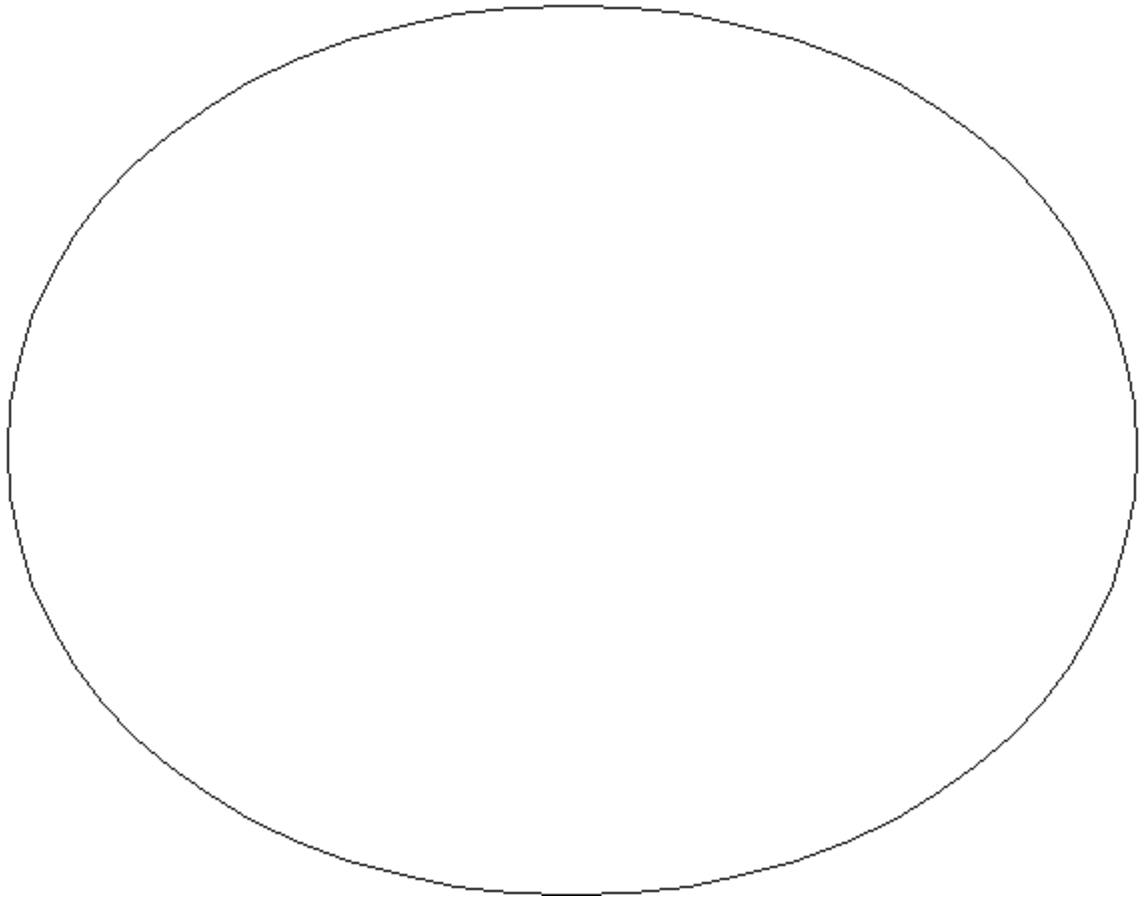
Занятие № 2 Упражнение «Жизненное пространство»

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности Вашей жизни. *Например, воспитание детей, работа, хобби, спорт, Интернет и др.*

Поделите площадь круга на сферы деятельности в процентном соотношении. Все Ваше время возьмите за 100%.

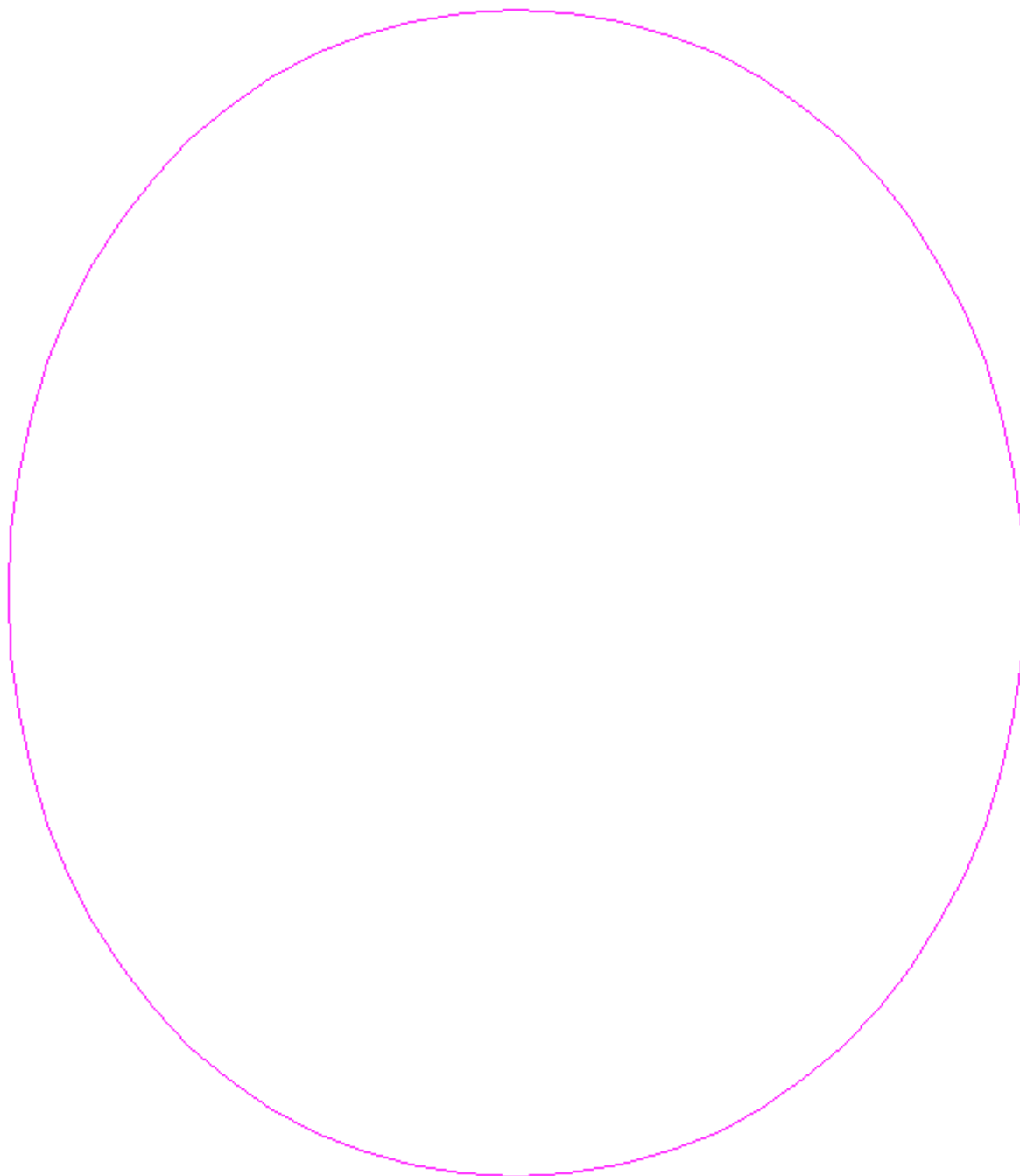
Теперь раскрасьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по Вашему мнению, ей более всего подходит.



Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что Вы в основном тратите свое время?
3. Все ли Вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы Вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и организуйте свое жизненное пространство так, как желаете Вы, со всеми «хочу» и «не хочу».



Дайте волю своей фантазии, и не важно, что «... в моей жизни этому не быть никогда».

Создайте для себя условия, которые важны для Вас, пока хотя бы на листе бумаги.

Занятие № 3 .Упражнение «Рисунок любви»

Возьмите альбомный лист, краски, фломастеры и **нарисуйте Любовь**, дайте волю воображению, не сдерживайте себя. Какой она Вам представляется? Какие цвета ей подходят? На что похожа Ваша любовь?

Теперь **посмотрите на свой рисунок, ответьте на вопросы и запишите ответы:**

1. Насколько это похоже на Ваши отношения в жизни?
2. Какие цвета преобладают в Вашем рисунке?
3. Что нового Вы узнали о себе?
4. Что Вам нравится и что не нравится в вашем рисунке?
5. Что бы Вы хотели в нем изменить? Почему?

Если Вам удалось преобразовать все Ваши недостатки в достоинства, вы наверняка почувствуете большую уверенность в себе, подъем энергии и желание браться за то, за что раньше было страшно.

Зная, что Вы сильны во всем, Вы сможете всегда предьявить себя с наилучшей стороны.

Занятие № 6. Упражнение "Мои достижения"

Уделите себе некоторое время и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является _____
2. У меня хорошо получается _____.
3. Я помог(ла) другим тем, что _____.
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) _____
5. Если я хочу, то могу _____
6. Люди думают, что у меня хорошо получается _____
7. То, что я недавно научился делать _____
8. То, чем я горжусь _____.
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете

получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

Занятие № 7. Упражнение «Убеждения»

Когда у Вас есть проблема в делах или в жизни и Вы испытываете страх, отчаяние, бессилие или что-то подобное, задайте себе вслух следующие вопросы, так же вслух отвечая на них:

1. Что для меня означает... *(вставьте здесь проблему, с которой вы столкнулись)*? _____

(Ответом на этот вопрос как раз и будет негативное убеждение, с которым нужно разобраться.)

2. Почему я так считаю?
3. Действительно ли это так?
4. Что было бы, если бы я в это не верил(а)?
5. Что я могу взять для себя полезного из этого?

Ответы на эти вопросы помогут Вам нейтрализовать негативное убеждение.

Занятие № 8. Упражнение «Личностное право»

Прочитайте и подумайте о перечисленных ниже правах, составленных на основании работ нескольких авторов.

Часть 1

Проанализируйте отдельно каждый пункт; сделайте пометки возле тех, с которыми Вы испытываете трудности.

Основные права каждого человека.

1. Быть принятым как равный независимо от пола, расовой и национальной принадлежности, возраста и физического состояния.
2. Чувствовать уважение к себе.
3. Принимать решение о том, как проводить время.
4. Просить о том, в чем есть необходимость.
5. Спрашивать мнение о своей производительности труда, поведении, облике.
6. Быть выслушанным и воспринятым всерьез.
7. Иметь свое мнение.
8. Придерживаться определенных политических взглядов.
9. Плакать.
10. Делать ошибки.
11. Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
12. Отстаивать свои интересы.
13. Устанавливать свои приоритеты.
14. Выражать свои чувства.
15. Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
16. Менять свое мнение.
17. Иногда терпеть неудачу.
18. Говорить «я не понимаю».
19. Делать заявления, не требующие доказательств.
20. Получать информацию.
21. Иметь успех.
22. Отстаивать свою веру.
23. Придерживаться собственной системы ценностей.
24. Брать время на принятие решений.
25. Принимать на себя ответственность за собственные решения.
26. Иметь личную жизнь.
27. Признаваться в незнании.
28. Меняться/развиваться.
29. Выбирать, включаться или нет в проблемы других людей.
30. Не нести ответственности за проблемы других людей.
31. Заботиться о себе.
32. Иметь время и место для уединения.
33. Быть индивидуальностью.
34. Запрашивать информацию у профессионалов.
35. Не зависеть от одобрения других людей.
36. Самому судить о собственной значимости.
37. Выбирать, как поступать в складывающейся ситуации.
38. Быть независимым.
39. Быть собой, а не тем, кем хотят видеть окружающие.
40. Не оправдываться.
41. Быть прощенным.
42. На одиночество
43. Любить
44. Желать быть успешным.
45. Планировать своё будущее
46. На сон
47. На лень
48. На лож
49. На правду
50. На отдых
51. На желание быть любимым(ой)

1. С чем Вы безоговорочно согласны? Почему?
2. Что вызывает протест? Почему?
3. Что пугает? Почему?
4. Удастся ли Вам это делать в жизни? Что останавливает?

Приведите примеры (письменно) реализации каждого из этих прав для себя лично.

Часть 2

Помните, что другие люди обладают точно такими же правами.

Снова прочитайте список. Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Какие права других людей Вы нарушаете?
2. Как Вы манипулируете другими людьми, чтобы убрать их со своего пути?

Эта работа поможет Вам определить, где надо сосредоточить силы и выработать новые навыки самоутверждения, а так же задуматься о взаимоотношениях с другими людьми.

Занятие № 9. ПРИДУМЫВАЕМ СКАЗКУ

Известный итальянский детский писатель Джанни Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, выделил 20 элементов сказочных историй:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение.
3. Вредительство или недостаток.
4. Отъезд героя.
5. Задача.
6. Встреча с дарителем.
7. Волшебные дары.
8. Появление героя.
9. Сверхъестественные свойства противника.
10. Борьба
11. Победа.
12. Возвращение.
13. Прибытие домой.
14. Ложный герой.
15. Трудные испытания.
16. Беда ликвидируется.
17. Узнавание героя.
18. Ложный герой изобличается.
19. Наказание противника.
20. Свадьба.

Придумайте главного героя и сочините про него сказку по элементам.

Можно включать не все элементы.

Запишите сочиненную сказку

Занятие № 10.

Замечательный грузинский писатель Сулхан Саба Орбелиани написал мудрую басню. Прочитайте ее и придумайте свою концовку. А потом можете прочитать ту концовку, которую придумал писатель.

ЧЕРЕПАХА И СКОРПИОН

Черепаха и скорпион побратались, отправились вместе в путь и пришли к реке, через которую нужно было переправиться. Скорпион опечалился, что не может переправиться. Черепаха сказала ему: «Садись мне на спину, я тебя перевезу». Сел скорпион ей на спину. Как только черепаха вошла в воду, скорпион начал жалить ее в спину. Черепаха спросила: «Братец, что ты делаешь?» Скорпион ответил ей: «Что мне делать? Я бы и не хотел, да у нас такая порода, мы должны кусать и врага, и друга».

Что ответила скорпиону черепаха?

Что она сделала?

Конец басни: Нырнула черепаха, сбросила скорпиона в реку и сказала ему: «Братец, и я бы не хотела, да моя порода такова, что если ужаленное место не обмыть, то распухнешь и умрешь»

Занятие № 11. ЧЕРНИЛЬНИЦА И ВОР

Придумайте продолжение сказки:

«Жил-был в сельской местности один доктор. Он часто ходил на вызовы к больным в другие деревни, а собаки в доме у него не было. Поэтому он всегда беспокоился за свое добро.

Однажды доктор решил оставить охранять дом чернильницу.

Как раз в это время в дом решил забраться вор...

Продолжите рассказ:

1. От имени чернильницы
2. От имени вора.

Занятие № 12. СОЛДАТИКИ

. «У одного мальчика были два солдата: один стеклянный, другой оловянный. Мальчик любил играть обоими солдатами, но стеклянный ему нравился больше — он был сделан из очень красивого разноцветного стекла и всегда улыбался.

Но в полночь, когда мальчик уже давно спал, игрушки оживали. Оказывается, оловянный солдат был злой и завистливый, а стеклянный — добрый. Оловянный солдат часто зло смеялся над стеклянным солдатиком. Он говорил, что стеклянный солдат очень хрупкий и не может быть полезен в настоящем бою. Однажды оловянный солдат задумал разбить стеклянного, чтобы быть единственным и любимым солдатиком мальчика...»

Продолжите рассказ:

1. От имени оловянного солдата
2. От имени стеклянного солдата

Занятие № 13. ТРИ ПОРОСЕНКА

Придумайте сказку про трех поросят, Наф-Нафа, Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа, и серого волка. Только поросята в этой сказке злые и хитрые, а волк добрый и доверчивый.

Занятие № 14. Упражнение «Формирование намерения»

Напишите рассказ о дне из Вашего идеального будущего (например, лет через 5). Нафантазируйте все, чего хотите. Опишите в деталях все, что Вы видите, слышите и чувствуете.

Используйте формулировки:

- а) от первого лица, то есть с «Я»,
- б) в настоящем времени,
- в) позитивные, без частицы «не».

Когда рассказ готов, перечитывайте его каждый день и представляйте как можно реалистичнее то, что там описано.

Читайте при каждом удобном случае. А если в Вашем воображении появились какие-либо новые детали, добавьте их в текст. Вы можете переписывать эту историю по мере ее совершенствования.

- Если вы работаете над своим текстом достаточно, то очень скоро начнете переживать душевное состояние, которое можно сравнить с «состоянием полета». Вы как будто поднимаетесь на более

высокий уровень и начинаете смотреть на все как будто с большей высоты, более глобально и в перспективе.

Занятие № 15. Упражнение «Ревизия взаимоотношений»

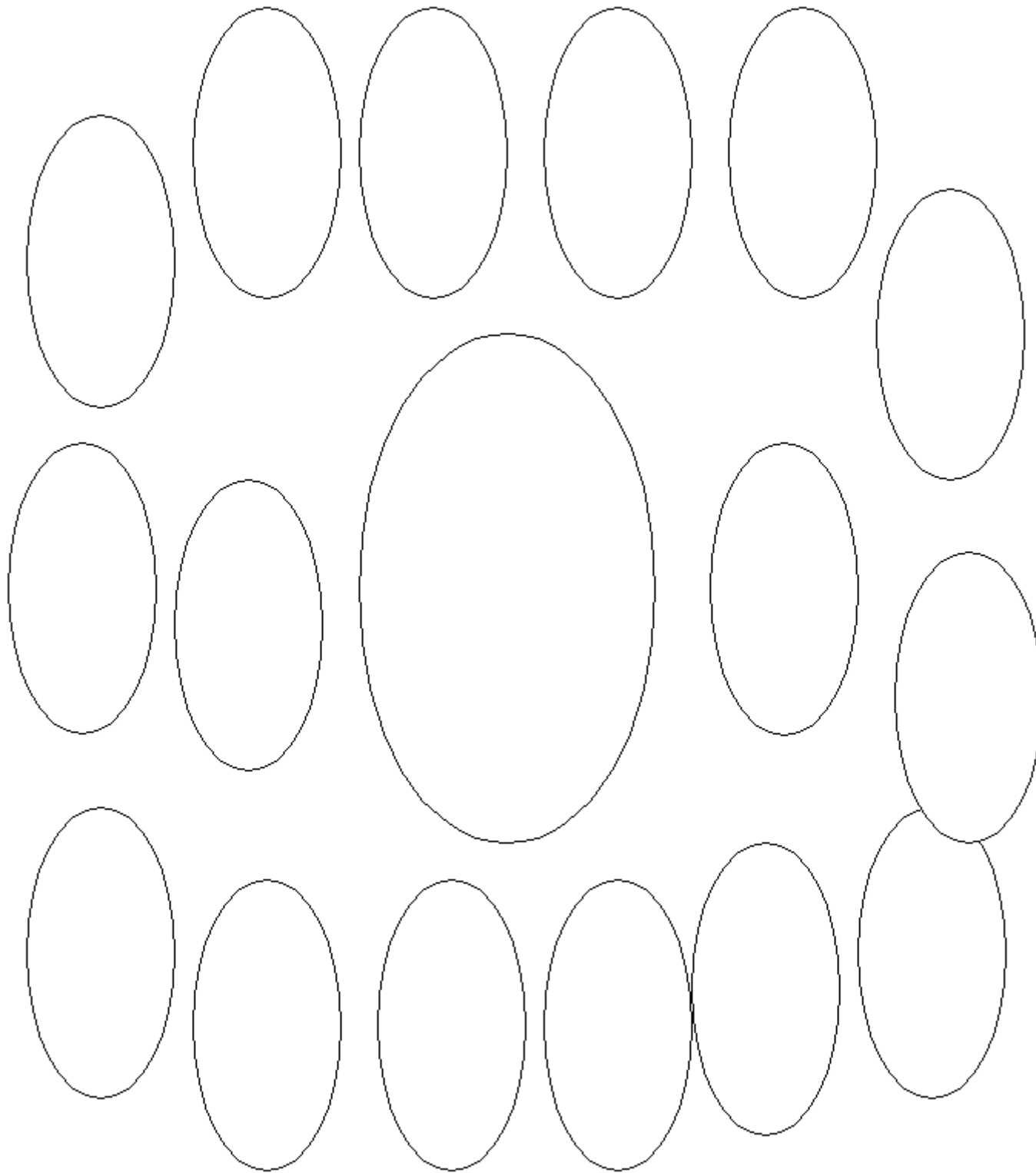
Нарисуйте себя и окружающих Вас в жизни людей символически, в виде кружочков.

Нарисуйте стрелки от Вас к другим людям и от них к Вам.

Обозначьте, что именно Вы даете другим, и что они дают Вам. Это может быть что угодно: чувства, предметы, явления, действия.

Подпишите эти стрелки.

Нарисуйте также стрелки, обозначающие то, что Вы отдаете не этим людям, а в остальной окружающей мир, а также нарисуйте такие же знаки от других людей: что они отдают не Вам, а другим людям.



Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на вопросы:

1. С кем и как Вы контактируете: с кем больше, с кем меньше?
2. От кого Вы больше получаете? От кого — меньше?
3. Кому Вы больше даете? А кому — меньше?
4. Что есть общего, какие закономерности Вы видите?
5. Избегаете ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
6. Хотели ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
7. Избегаете ли Вы чьего-либо желания контактировать с вами? Почему?
8. Хотели ли Вы, чтобы кто-либо еще контактировал с Вами?
9. Получаете ли Вы от других все, в чем вы нуждаетесь?

10. Удастся ли Вам отдавать в окружающую среду все, что Вы хотите отдать, и все, что Вам не нужно?

Теперь нарисуйте длинную линию потребностей в контактах, один конец которой соответствует полному избеганию контактов, а второй — полному и непрерывному стремлению к контактам.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Где Вы расположите себя на этой линии?
2. По каким признакам своей жизни и событий Вы узнаете, что находитесь именно в этом месте этой линии?
3. Где Вы хотели бы быть расположены?
4. По каким признакам Вы сможете узнать, что пришли к тому, к чему хотели бы прийти?

Занятие № 16. Упражнение "Постановка цели"

Сформулируйте и запишите в графе №1 Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6 —10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения

1. Что случится, если событие произойдет?
2. Чего не случится, если событие произойдет?
3. Что случится, если событие не произойдет?
4. Чего не случится, если событие не произойдет.

Например: цель: поступить в университет.

1. Что случится, если событие произойдет?

- я буду чувствовать себя уверенно;
- я смогу отдать ребенка в платную школу;
- моя семья сможет путешествовать;
- я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
- я не смогу планировать свой день так, как хочу;
- я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

- разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;
- отказа в кредите.

3. Что случится, если событие не произойдет?

- я не смогу оплатить свою учебу в институте;
- я буду зависим(а);
- в семье будут разногласия;
- у меня может начаться депрессия;
- я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

- я не смогу сделать карьеру;

- я не смогу взять кредит в банке;
- я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:

Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независим(а).

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависим(а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдет на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

Занятие № 17. Упражнение "Ценности"

Предлагаем Вам примерный план ценностей.

Примерный постольку, поскольку Ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обогащить» этот список своими жизненными ценностями.

Наш список таков:

- интересная работа;
- общественное признание;
- материальный достаток;

- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода.
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1. Что в Вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли Вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?