**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ.**

**ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ»**

Что делать, если в жизни подростка случилось что-то страшное: смерть, расставание, тяжёлая болезнь… Мир рушится, земля уходит из-под ног, зачем жить дальше? Лавина чувств и вопросов накрывает его с головой, хочется раствориться в потоке собственных слез, уйти куда-то и вернуться, когда боль утихнет.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подростку, попавшему в трудную жизненную ситуацию, поможет избежать крайней формы кризисного реагирования – суицида. Предлагаю вашему вниманию разработку тренинговой программы для подростков «Жизнь по собственному выбору», направленной на формирование у подростков позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого разновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.**

Во избежание возможной терминологической путаницы поясню, чем отличается кризис от горевания?

Кризис – это момент, когда старые модели поведения человека перестают работать, потому что у него случилась новая ситуация, и прежняя модель поведения к этой новой ситуации уже не подходит.

Когда дошкольник, например, идет в первый класс – это кризисная ситуация, потому что меняется все, и он должен научиться жить иначе. Или когда ребёнок вступает в подростковый возраст, который требует от него новых задач и нового поведения – это тоже кризисная ситуация. Далеко не всегда кризис – это горевание. Кризис может стать источником боли, переживания, каких-то негативных эмоций и чувств, но это необязательное условие, потому что перемена может быть позитивной и желанной. Просто человек поставлен перед необходимостью учиться выстраивать свою жизнь и свое поведение по-новому.

Горе – это реакция человека на утрату объекта радости, чего-то или кого-то важного, ценного и значимого. Чаще всего речь идет, безусловно, о смерти близких людей, но это также может быть и утрата отношений, развод или расставание с любимым человеком, другом, утрата старых смыслов своего существования и так далее.

Поскольку горевание, психологический процесс, то у него есть собственные законы. Рассмотрим **пять стадий процесса горевания по Миллеру:**

Стадия шока имеет два этапа: первый этап - шок возникает сразу, продолжается приблизительно 2-3 дня. 2 этап - кризис непреодолимости (отрицание) - возникает ощущение хрупкости, уязвимости ("Я без него"). Если этот этап не преодолевается, на выходе из этой стадии может выработаться защитное поведение: по типу избегания ("Я не хочу об этом думать"), по типу отрицания ("Я ничего не чувствую").

Стадия печали - может длиться в течение полугода.

Стадия возмещения потери - возможно появление агрессии или идеализации объекта (или их чередование). Агрессия по отношению к значимому объекту потери. На этой стадии возможны рецидивы паники, печаль, но постепенно внешний мир приоткрывается.

Стадия идентификации с объектом, с его целями и желаниями. Неосознанно копируется поведение значимого объекта, продолжается начатая им деятельность.

Стадия замещения объекта. Контакт с реальностью восстанавливается, появляются новые взаимосвязи с миром.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.**

**Цель:** укрепление Я-концепции, самораскрытие, самопознание, развитие умения анализировать свои личностные качества.

**Задачи:**

развить базовые коммуникативные навыки;

преодолеть барьеры, мешающие полноценному самовыражению;

отработать умение выражать своё эмоциональное состояние; актуализировать личностные ресурсы;

развить уверенность в себе, закрепить благоприятное отношение к себе.

**Направление работы:** осознание подростком своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

**Предмет:** эмоционально-личностная сфера.

**Объект:** подростки.

**Форма работы:** индивидуально-групповая.

**Оборудование:** мультимедийная установка, флэштренинги «Два волка», «Притча о гвоздях», «Притча о четырёх свечах», релаксационная музыка, широкоформатная печать методики «Дерево», правил группы, набор эфирных масел, клубок цветных ниток, «смайлики улыбка», двухсторонний скотч, цветные карандаши, листы бумаги, пустая бутылка, стикеры, карточки с «Ты-высказываниями».

**Общее время:** 8 недель.

**Частота встреч:** 1 раз в 2 недели.

**Продолжительность занятий:** 2 часа

**Участие других лиц:** педагог социальный, классный руководитель (куратор группы).

**Содержание программы.**

**Занятие №1.**

**Упражнение 1.** Педагог-психолог проговаривает участникам тренинга тезисы теоретического блока. Разъясняет цели и задачи предстоящей работы.

**Упражнение 2. «Тренинговое имя».**

Уважаемые участники тренинга, прошу выбрать то имя, которое вы хотели бы носить на этом занятии, оформить визитку и прикрепить ее к одежде.

**Упражнение 3.** **«Групповой договор»**

Рада со всеми познакомиться. Это наша группа. Ее успех или неудача зависит от нас. Мы собрались вместе в поисках самих себя. Наше участие должно быть честным. То, что мы надеемся приобрести - истина. Выражая наши чувства, надежды и мечты, мы можем узнать больше. Дружеские отношения и самосознание являются наградой. Мы будем уважать тайну каждого участника и не выносить происходящего в группе за ее пределы. Все, что мы видим здесь, все, что мы говорим, и все, что мы слышим здесь, давайте здесь и оставим. У нашей группы есть правила:

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принциту «Здесь и сейчас».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. Как можно больше контактов и общения со всеми участниками.
9. Активное участие в происходящем.
10. Уважение к говорящему.

Правила группы вывешиваются на стену. Остаются доступными для всех участников на протяжении всей программы тренинга.

**Упражнение 4. «Связующая нить»**

Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Узнать круг интересов, увлечений, личностные качества каждого. Участник тренинга бросает другому участнику клубок, при этом называет своё имя и три факта о себе. Кто получил клубок, наматывает нитку на палец и бросает другому участнику. Я начну с себя «Меня зовут Екатерина, я работаю в социально-педагогическом центре города Новогрудка, борюсь за нравственную и духовную чистоту во взаимоотношениях, очень люблю свою работу». Разматывать клубок будем со словами «Я хотела бы оставить этому клубку неуверенность в себе».

**Упражнение 5. «Рисунок моей семьи».**

Рисунки вывешиваются на стену и обсуждаются. Задача педагога-психолога заключается в раскрытии проблемного поля каждого участника. Подростки проговаривают:

проблемы, потери, конфликты;

чувства и эмоции, которые они испытывали при этом;

анализируют свои реакции на происходящее.

Педагог-психолог объясняет, что любые проявления агрессивного поведения - это нормальная реакция человека. Рассказывает о **стадиях процесса горевания по Миллеру, особенностях их протекания.**

**Упражнение 6. «Письмо».**

Педагог-психолог просит участников записать на листе бумаги все, что они хотели бы достичь на этой тренинговой программе. Порядок записи, доступность желаемого не имеет значение. Можно записывать всё, что приходит в голову.

После того, как все закончат писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Закрывая её, сообщает, что в последний день встречи мы сможем вернуться к записям.

**Упражнение 7. «Ритуал прощания».**

Участники встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания» (можно конкретно сказать «Спасибо, за то, что ты сегодня искренне рассказал о своей проблеме).

**Занятие №2.**

**Упражнение 1. «Ритуал приветствия».**

Участники встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Здравствуй, рада тебя сегодня видеть на занятии».

**Упражнение 2. «Флэштренинг «Притча о гвоздях»**

В суете повседневной жизни мы часто обижаем самых близких людей не замечая этого. В порыве злости не задумываемся о своих словах и сильно раним их. Предлагаю просмотреть восточную притчу о гвоздях. Участники просматривают флэштренинг, педагог-психолог проговаривает её.

Обсуждение результатов упражнения каждым участником группы.

**Упражнение 3. «Я-высказывания» (по Гордону)**

Существуют способы конструктивного общения, используя которые конфликтные ситуации разрешаются менее болезненно. Одним из них является «Я-высказывание», которое позволяет говорить о своих чувствах от первого лица, сообщать о себе, о своем переживании, не оценивая другого человека, чего не позволяют сделать «Ты-высказывание». Способ обращения к кому-либо с информацией о нём самом, его поведении, чертах характера и т.д., при котором создаётся, впечатление вашей правоты и неправоты другого человека, которое вызывает раздражение.

Разрешение конфликтов бес проигравших, по взаимному согласию. Именно с помощью этих принципов Гордон учит преодолевать барьеры в общении и разрешать конфликты, выстраивая конструктивный диалог между совершенно разными участниками: родителями, учителями, подростками.

Давайте разделимся на пары и попробуем «Ты – высказывания» переделать на «Я- высказывания».

Например:

Вместо - От твоей музыки голова идёт кругом…

Произносим - Меня утомляет громкая музыка…

Вечно ты лезешь со своими советами…

У тебя постоянный беспорядок в комнате, как тебе не стыдно…

Ты никогда не учитываешь мои интересы…

Ты докучаешь мне своими вопросами…

Да сколько раз тебе нужно повторять, что нужно убирать за собой свои вещи…

Ты специально разговариваешь параллельно со мной, меня перебивая…

Ты никогда не делаешь то, чего я хочу…

Ты всегда поступаешь по своему усмотрению…

Ты всегда ведёшь себя ужасно…

**Упражнение 4. «Человек с закрытым лицом».**

Работаем в парах. Будем тренировать умение выражать своё эмоциональное состояние, используя «Я-высказывания». Одному участнику необходимо закрыть лицо. Задача другого - приложить все усилия, чтобы партнёр открыл своё лицо.

Обсуждение результатов упражнения каждым участником группы.

**Упражнение 5. «Ритуал прощания».**

**Занятие №3.**

**Упражнение 1. «Ритуал приветствия».**

**Упражнение 2. «Флэштренинг «Два волка»**

Участники просматривают флэштренинг, педагог-психолог проговаривает её.

Обсуждение результатов упражнения каждым участником группы.

**Упражнение 3. «Исповедь».**

Выслушайте исповедь и поддержите сверстника. Дайте ему советы. «У меня в классе нет друзей. Мне очень трудно. Иногда я не могу сдержать слёзы и плачу. Иногда я выхожу из себя и могу ударить. У них много общих интересов. Я им не нужен. Я не могу подойти к ним. Вдруг подумают, что я навязываюсь?»

Обсуждение результатов упражнения каждым участником группы.

**Упражнение 4. «Никто не знает».**

Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я ….(у меня)…»

Задача педагога-психолога заключается в том, чтобы каждый принял участие в упражнении.

**Упражнение 5. «Дерево».** Проективная методика «Дерево» автор Пип Уилсон. Методика позволяет определить настоящее человека, желаемое эмоциональное состояние, и даже в какой-то степени осознать своё положение в обществе.

На нашем дереве изображено двадцать различных человечков, у каждого из них – разное настроение и они занимают различные положения. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам.

Предлагаю вам, внимательно рассмотрев рисунок. По очереди, взяв красный фломастер, обвести человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение, ваше положение.

А затем, взяв зелёный фломастер, обвести человечка, которым вы хотели бы быть и на месте которого вы хотели бы находиться.

Обсуждение результатов упражнения.

Интерпретация:

Выбор позиции № 1,3,6,7 характеризует установку на преодоление препятствий.

Выбор позиции № 2,19,18,11,12 характеризует общительность, дружескую поддержку.

Выбор позиции № 4 характеризует устойчивость положения, желание добиться успехов, не преодолевая трудности.

Выбор позиции № 5 характеризует утомляемость, общую слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

Выбор позиции № 9 характеризует мотивацию на развлечения.

Выбор позиции № 13,21 характеризует отстранённость, замкнутость, тревожность.

Выбор позиции № 8 характеризует отстранённость от учебного процесса, уход в себя.

Выбор позиции № 10,15 характеризует комфортное состояние, нормальную адаптацию.

Выбор позиции № 14 характеризует кризисное состояние, «падение в пропасть».

Выбор позиции № 20 характеризует учащегося с завышенной самооценкой, установкой на лидерство.

Выбор позиции № 16 не всегда понимают как позицию «человечка, который несёт на себе человечка» №17, а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим №17.

Обсуждение результатов упражнения каждым участником группы.

**Упражнение №6. «Прикосновение».**

У каждого из нас в жизни бывают ситуации, когда грустно, одиноко, а рядом нет человека, который мог бы поддержать, сказать доброе слово, поделиться своим теплом, приласкать, сказать «нужные слова» в трудный момент.

В ходе проведения тренинга педагог-психолог обращает внимание на ребят, которые замкнуты, выражают негативные мысли и высказывания. А также по результатам диагностики «Дерево» занимают позиции №5,13,21,8,14. Такие участники приглашаются в круг, педагог-психолог пытается понять проблему, всем остальным предлагается по очереди подходить к нему и поделиться частичкой своего тепла (приобнять, прикоснуться, погладить, похлопать по плечу, сказать добрые слова, выразить поддержку).

**Упражнение 7. «Ритуал прощания».**

**Занятие №4.**

**Упражнение 1. «Ритуал приветствия».**

**Упражнение 2. «Камушек в ботинке».**

Предлагаю вам игру, в которой мы используем простую и понятную метафору, с помощью которой каждый человек может рассказать о своих трудностях, как только те возникают.

Можете рассказать нам, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, этот камушек поначалу не сильно вам мешает, и вы оставляете всё как есть. Может быть даже случается так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот камушек воспринимается как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь, вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка и маленькая проблема уже становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, чем-то взволнованы, бываем чем-то озабочены, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы его вытащить, то нога останется целой и невредимой. Если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно, как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будет знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом.

Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешает вам, и мы сможет поговорить об этом.

Путь каждый по очереди подумает и скажет: «У меня нет камушка в ботинке», если трудностей у вас нет никаких, либо: «У меня камушек в ботинке» и пояснит, что сейчас беспокоит и тревожит.

**Упражнение 3. «Письмо».**

Педагог-психолог открывает бутылку с записями, которые сделали участники тренинга на первом занятии. Обсуждение ожидаемых результатов с достигнутыми каждым участником.

**Упражнение 4. «Рисунки по кругу».**

Вы хорошо поработали, пришло время расслабиться. Я раздам листочки, на которых попрошу сверху написать свой имя. По моему сигналу начинайте рисовать свой портрет. Как только скажу – стоп, передавайте листик соседу справа.

Обсуждение результатов упражнения.

**Упражнение 5. «Флэштренинг «Притча о четырёх свечах»**

Участники просматривают флэштренинг, педагог-психолог проговаривает её.

Обсуждение результатов упражнения каждым участником группы.

**Упражнение 6. «Релаксация «Путешествие на облачке»**

Уважаемые участники тренинга, перед вами стоят эфирные масла. Нанесите на запястья рук, на мочки ушей тот запах, который вам больше всего подходит, займите удобное положение на стуле и постарайтесь расслабиться. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Под музыку педагог-психолог читает релаксационный текст.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, руки и спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие.

Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо.

Облачко сделало первую остановку «Волшебный лес».

Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее… Прислушайтесь к звукам… Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Эти приятные чувства, захватите с собой. Вы снова садитесь на облачко, и она везет вас дальше... Следующая остановка «Тихое озеро». Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас, вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем. Вы отдыхаете. Вы подошли к воде. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Запомните эти ощущения. Облачко прилетело за вами, садитесь на него, вы летите. Следующая станция – «Земляничная поляна». Спускайтесь.. Представьте себе, что вы находитесь на лугу, рядом с вами яркая и сочная земляничная поляна, крупные красные ягоды, вдохните этот аромат. Светит солнышко. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев, они легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как они медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему, возьмите с собой свой цветок: он полон добра, любви, тепла. Вдохните еще раз аромат своего цветка, почувствуйте все то, что вам подарил цветок: доброту, ласку, любовь, тепло. Запомните все эти ощущения.

Вот и прилетело ваше облачко. Вы летите домой. Вы прилетели, спускайтесь. На счет три, открывайте глаза и улыбнитесь, добро пожаловать!

**Упражнение 7. «Ритуал прощания».**

Разработала тренинговую программу Кортасова Екатерина Геннадьевна, магистр психологических наук, заместитель директора по учебно-воспитательной работе государственного учреждения образования «Новогрудский районный социально-педагогический центр».