

**Программа диссеминации инновации
(инновационного продукта)**

**"Развитие муниципальных практик психологического сопровождения,
профилактика суицидального поведения детей и подростков,
в учреждении дополнительного образования детей»**

Автор (авторский коллектив) программы:
педагогический коллектив МБОУ ДО
«Центр детского творчества»

Пояснительная записка

ЦЕЛЬ: ознакомление педагогов с основными методиками профилактической работы на снижение попыток суицидального поведения среди подростков.

Актуальность

Дополнительное образование предоставляет ребенку максимум возможностей для развития не только его потенциальных творческих способностей с учетом интересов и желаний, но и помогает социализации его личности. По мнению А.Г. Асмолова, дополнительное образование выступает как средство формирования мотивации личности к познанию, творчеству и самосовершенствованию. В.А. Горский считает, что главной целью дополнительного образования является социально-педагогическая поддержка личности ребёнка. Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков. Суицид занимает 13-е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. У подростков в возрасте от 15 до 19 лет среди причин смерти суициды занимают третье место.

По данным Всемирной организации здравоохранения Россия находится на третьем месте по количеству завершённых зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодежи (14-24 года). С периодом (2008 – 2011 г.), увеличилось количество обращений детей и подростков в службу «Детский телефон доверия» по вопросам, связанным с суицидальными мыслями или намерениями. 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья.

Вместе с тем именно для подростков все большее значение приобретают отношения со сверстниками (дружеские связи, первые влюбленности и т.п.). Спецификой подросткового возраста является повышенная сензитивность, совпадающая с периодом неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения. Кроме того, подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, с чем мы имеем дело в настоящее время, как правило вызывает «эффект заражения» («эффект Вертера»), что порождает новую волну суицидов в соответствующей возрастной или социальной группе. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки,

потерявшие смысл жизни. Таким образом, необходимо вести систематическую профилактическую деятельность на снижение попыток суицидального поведения и первым шагом в решении проблемы среди несовершеннолетних является его профилактика. Только совместными усилиями специалистов: психологов, педагогов, социальных и медицинских работников и семьи можно достичь положительного результата в профилактике суицида.

Поэтому проект по профилактике суицидального поведения актуален и позволит осуществлять психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

Целью является: формирование у несовершеннолетних позитивной жизненной позиции, как процесса для достижения устойчивых отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

1. оказывать помощь семье и несовершеннолетнему в кризисных ситуациях;

2. просвещать родителей в вопросах воспитания подростков и налаживания детско-родительских отношений;

3. формировать положительную жизненную позицию и жизненные ценности у несовершеннолетних;

4. формировать позитивное самосознание подростков, принимать себя и мир таким, в котором живет.

5. развивать личностные качества на стрессоустойчивость;

6. оказывать методическую помощь родителям, педагогам, специалистам по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

7. организовать межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города по данному направлению.

Категория слушателей: педагоги дополнительного образования, педагоги-психологи, социальные педагоги.

Планируемые результаты обучения,

- повышение уровня психолого-педагогической компетенции педагогических кадров .

- снижение уровня тревожности среди детей «группы риска», повышение сплоченности в творческих объединениях.

- коррекция и развитие эмоциональной сферы детей «группы риска»

- Организованная профилактическая работа в рамках проекта позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество подростков с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также предоставит возможность организации работы по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Содержание проекта. Сроки и этапы реализации

I Этапы реализации проекта:

№	Этапы	Содержание деятельности	Виды деятельности
1.	Подготовительный	Выявление проблем несовершеннолетних; организация взаимодействия с учреждениями здравоохранения, управлением опеки и попечительства, комиссией по делам несовершеннолетних, образовательными и профессиональными учебными заведениями; информационно -просветительская деятельность (создание буклетов, памяток); взаимодействие со СМИ; разработка практического материала программы (сценарии, презентации, конспекты занятий и др.).	Беседы; опросы; предоставление визиток в учреждения здравоохранения, общеобразовательные, учебные профессиональные учреждения;
2.	Основной (в течение года)	Привлечение участников; анкетирование диагностирование участников проекта; осуществление профилактической деятельности по реализации мероприятий проекта; информационно-просветительская деятельность (распространение буклетов, памяток). Вовлечение во внеурочную продуктивную деятельность	Диагностика статистическая обработка данных; консультации (индивидуальные, групповые); тренинги; беседы; родительские собрания.
3.	Аналитический	Анализ результатов реализации проекта.	Диагностирование; статистическая обработка данных

Срок обучения 4 часа

Режим занятий: с 10.00-10.45

11.00-11.45.

12.00-12-45.

13.00.13.45.

II. Учебный план

№	Тема	Количество часов	Форма занятия
1	Как предотвратить внутреннее напряжение» Психологическое сопровождение подростков с высокой тревожностью.	1	лекция
2	Тренинг: «Суицид – проблема XXI века»	1	практика
3	Семинар –практикум для родителей: «Суицид или крик души»	1	практика
4	Аутоагрессия. О мерах профилактики суицида среди подростков.	1	практика
	Итого:	4	

III. Приложения к учебному плану:

Методические материалы, разработанные для организации обучения слушателей, в том числе цифровые образовательные ресурсы (по каждой теме);

Практические рекомендации для родителей и специалистов учреждений, работающих с детьми и подростками, имеющими суицидальные наклонности (под редакцией А.В. Бодак).

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида

Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными

убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения

Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, как самоубийство. Но вы можете сделать шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем

Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Нужно развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации.

Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?». Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент.

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения о том, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы

Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», – то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», – то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?». Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?». Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений

Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле

не думаешь!»). Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», – как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», – и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы

Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?». Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося ребенка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», – или: «По моему мнению, ты сейчас заплачешь». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо?

Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду

Работа со склонными к саморазрушению депрессивными несовершеннолетними является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства

Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы ни расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в

поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам

Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами – понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но, ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги.

Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую

больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение как больному, так и семье. Тем не менее больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию помещения их в больницу. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспособляются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки

Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или члены семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного.

Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о детях, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой –ни столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи.

И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

Проективная методика «Розовый куст»

Существует множество модификаций данной методики. В данной статье будет рассмотрено несколько из них.

1. Данная методика описана у двух авторов Дж. Алан "Ланшафт детской души" и у В. Оклендера "Окна в мир ребенка". Они рассматривают розовый куст как метафору человека, его состояния, как отражение внутреннего мира. Методика позволяет получить информацию о внутреннем мире подростка, однако она не может быть основанием для точного диагноза.

Предлагается подростку удобно сесть, закрыть глаза, расслабиться, сконцентрироваться на дыхании, на телесных ощущениях... "Представьте себе, что вы превратились в куст роз. Рассмотрите внимательно куст. Какой вы куст? Большой, маленький? Высокий или низкий? Сильный или слабый? Есть ли на кусте цветы, много ли и каких? Они полностью распустились или есть только бутоны? Какие стебли и ветки, есть ли на них листья? Есть ли на ветках шипы? Есть ли корни, какие они, как глубоко проникают в землю? Оглянитесь, где вы находитесь: в городе, в деревне, на клумбе или в вазе? Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон или растете внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг вас изгородь, или забор? Кто за вами ухаживает? Какая теперь погода? Что происходит с вами, когда меняется время года и становится холодно? Каково это – быть розовым кустом?"

Через несколько минут просим открыть глаза, и нарисовать себя в виде розового куста.

Варианты дальнейшей работы могут быть разными.

Выслушиваем рассказ автора о своем рисунке, задаем уточняющие вопросы. Такая форма работы имеет диагностическую направленность. Прежде всего, обращаем внимание на то, нравится ли возникший образ подростку, является ли для него комфортным.

Оцениваем размер рисунка. Чем меньше нарисован розовый куст по отношению к целому альбомному листу, тем неувереннее себя ощущает себя человек. Если рисунок наоборот буквально «не умещается» на альбомном листе, это может говорить о расторможенности психических процессов ребенка, или сильной эгоцентрической позиции, импульсивности.

Темные тона, коричневый, серый и фиолетовый цвета говорят о неблагоприятном эмоциональном фоне. Яркие теплые краски и оттенки - признаки психологического благополучия и внутренней гармонии.

Признаком агрессивности является большое количество колючек и шипов на кусте роз. Шипы могут выражать потребность в защите и символизировать о чувстве небезопасности.

О подавляемых страхах говорят нарисованные заборы или частоколы вокруг цветка. Сорванный или поломанный цветок также является признаком эмоционального неблагополучия, возможно серьезной психотравмы.

Признаками благополучия являются позитивные образы: пышный, цветущий куст, имеющий крепкие корни, с листвой, растущий рядом с другими растениями, за которым кто-то ухаживает. Дополнительными показателями эмоционального комфорта можно считать солнце, небо, другие цветы и деревья. К неблагоприятным симптомам можно отнести: рисунок снизу листа, картины представляющие собой запустение и опустошенность, отсутствие ухода, куст без листьев, цветов, корней. Настораживает, если куст растет в пустыне, срезан, висит в воздухе.

Эту технику можно использовать и в групповой работе. Тогда предлагается участникам группы поделиться своими ощущениями от работ других участников. Что они видят в рисунке? Какое настроение передавал автор? Общее впечатление от рисунка? Очень часто, в ходе такой работы происходит множество инсайтов. Однако не забываем, что как в индивидуальной, так и при групповой форме работы возможна не только диагностика, но и коррекция. Уточняем у подростка: чего не хватает кусту? Что хотелось бы изменить (дорисовать, закрасить, стереть). Реализуем то, что сказано. Отслеживаем ощущения, мысли, эмоции. Работаем до достижения благоприятного эмоционального фона.

2. В. Стюард пишет: “Роза, как и лотос, часто используется для олицетворения сердцевины человеческого бытия, а раскрывающаяся роза нередко символизирует разворачивающуюся психику... Если розовый куст берётся как олицетворение личности, легче увидеть, как можно использовать тему... Розовый куст в полном цвету говорит одно, роза зимой – другое, а куст, на котором все цветы завяли и поникли, – что-то ещё”.

Методика «розовый куст» символизирует эмоциональную сущность человека.

Это упражнение – медитация, с помощью которого можно осуществить удивительное путешествие в собственное подсознание и открыть в себе внутренние резервы для более гармоничной жизни.

Инструкция:

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Одним словом, расслабьтесь.

2. Затем представьте себе розовый куст с множеством прекрасных, распусившихся цветов и совсем еще маленьких, закрытых бутонов... Остановите свой взгляд на одном из таких нераскрывшихся бутончиков. Пока еще он окружен зеленой чашечкой, однако на самом его верху уже можно разглядеть первый проглядывающий розовый лепесток. Сосредоточьте все свое внимание на этом цветке.

3. И вот уже зеленая чашечка начинает постепенно раскрываться. Становится видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходят друг от друга, открывая все новые лепестки.

4. Наконец, все лепестки раскрылись – цветок полностью распустился. Ощутите его прекрасный аромат.

5. После чего представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает свой свет и тепло нежному цветку.

6. Загляните в самую сердцевину розы. Там вы увидите лицо некоего мудрого существа. Вы сразу ощутите его доброту, заботу и любовь – он хочет вам помочь и знает, как это сделать.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является самым важным на сегодняшний день. Задайте вопрос, который больше всего волнует вас в эту жизненную минуту. Может быть вам будет вручен некий предмет или подарок. Не отказывайтесь от него. Попробуйте разобраться в подсказках и откровениях, которые вы получили, даже если вам не вполне понятен их смысл. Возможно, осмысление придет позже...

8. Теперь отождествите себя с розой. Осознайте, что она и мудрое существо, обитающее в ней -всегда с вами. В любое время вы можете обратиться к ним, попросить поддержки, воспользоваться какими-то их ресурсами и качествами. Потому что вы и есть эта самая роза. Те силы, которые вдохнули жизнь в этот цветок, дают возможность и вам раскрыть вашу сущность, ваш внутренний потенциал.

9. Затем представьте себя розовым кустом, корни которого уходят в землю, питаясь ее соками, а цветы и листья устремлены к солнцу, греясь в его ласковых лучах. После чего откройте глаза

Ресурсное обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

№	Место проведения стажировки (базовая образовательная организация или филиал)	Ф.И.О. заместителя директора, ответственного за проведение стажировки, контактный тел., e-mail	Ф.И.О. педагогических работников, принимающих на стажировку в 2019 году	Должность, квалификационная категория, ученая степень, профессиональные достижения, награды	Тема (направление) стажировки	УМК, используемый педагогом в поддержку предмета (для учителей-предметников)	Группы/классы, в которых работает педагогический работник (для детских садов, с указанием возраста воспитанников)
	МБОУ ДО «Центр детского творчества» г. Мичуринска – базовая организация	Новикова И.В. 8(47545)52091 cdtmich@yandex.ru	Горшкова.А,Ю	Заведующий отделом	"Развитие муниципальных практик психологического сопровождения, профилактика суицидального поведения детей и подростков, в учреждении дополнительного образования детей»		
			Смыкова М.В.	Педагог-психолог 1 категория 3 место в Региональном конкурсе МОП 2017 г	Как предотвратить внутреннее напряжение» Психологическое сопровождение подростков с высокой тревожностью		
			Квитова О.Г.	Социальный педагог 1 категория 2 место в Региональном этапе Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям» 2016г	«Аутоагрессия(суицид). О мерах профилактики суицида среди подростков»		