

Утверждаю

Директор МБОУ «Средняя школа
№ 3 имени Алексея Иосифовича
Макаренко»

_____ А.Р.Пашкова
« ____ » _____ 2025г

**Программа
психологического сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося
в психолого- педагогической и медико-социальной помощи
(профилактика тревожности и суицидального поведения подростка)**

Пояснительная записка
Актуальность программы.

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть в любом возрасте. Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростка к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно – развивающей программы для работы с несовершеннолетними подросткового возраста.

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными подростками целесообразно проводить:

- по повышению самооценки подростка;
- по обучению несовершеннолетних способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка.

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, методик, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения, методики рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития несовершеннолетних данной категории. Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно.

Программа может быть использована для работы как в индивидуальной так и в групповой форме. Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат. Целесообразно, чтобы коррекция носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

В программе используются игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия, песочная терапия). Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Цель: формировать навыки для снижения подростковой тревожности до уровня «нормы» соответственно возраста.

Задачи программы:

- развитие у несовершеннолетнего умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов; повышение самооценки подростка.

Форма работы групповая и индивидуальная.

Методы психокоррекции, использованные в программе:

- Игротерапия
- Арт – терапия
- Психодиагностика и консультирование

I этап – Подготовительный, диагностический.

Проведение первичной диагностики, интерпретация диагностических данных, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования.

II этап - Информационный.

Для обеспечения комплексного подхода в коррекционно- развивающей работе необходимо провести просветительские беседы с родителями, классными руководителями, разработать план коррекционно-развивающей

III этап - Коррекционный (проведение занятий).

IV этап - Итоговая диагностика.

Отслеживание динамики, анализ полученных данных и оформление результатов, рекомендации для дальнейшей работы с подростком при необходимости

Диагностические методики, используемые для индивидуальной работы

1. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой– для 8-11 классов, методика диагностики самооценки психических состояний (по Айзенку)
2. Тест школьной тревожности Филипса
3. Патохарактерологический опросник по А.Е.Личко (ПДО, изучение акцентуированности (заостренности)) некоторых черт характера.
4. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы. (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой 1987)
5. Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан)
6. Методика неоконченные предложения Сакса Леви

Содержание программы (направления и формы работы):

1. Намеченные пути поддержки и коррекции выявленной проблемы:

- нормализация эмоционального поведения: создание атмосферы безопасности;
- стимулирование положительных эмоций;
- установление доверительных отношений со взрослыми;
- вовлечение с участием других детей в целях нормализации эмоционального поведения и развития контактов.

2. Укрепление нервной системы:

- Рекомендации родителям обратиться за консультацией к психиатру. Совместный контроль и наблюдение психолога, классного руководителя и родителей за изменениями настроения при медикаментозном лечении.
- Релаксационные методы (обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции).
- Осуществление комплексного подхода в укреплении Н.С. (контроль учебной нагрузки, реализация релаксационных методов и единого педагогического подхода).

3. Укрепление эмоционально - личностной сферы:

- Овладение навыками самоконтроля и саморегуляции.

Направления коррекционной работы:

- усиление личностных ресурсов в формировании «антисуицидального барьера»;
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций;
- повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

Предполагаемый результат: уровень тревожности в пределах нормы, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Направление работы	Упражнения, задания	Время, дата	
-----------------------	---------------------	----------------	--

1	2	3	
Приемы саморегуляции	«Успокаивающее дыхание» «Зевок», «Очистительное дыхание», «Очистительное дыхание со звуком «Ха» » «Я снежная баба», «Мы свечки на торте»		
Релаксация			
Занятие с элементами тренинга:	"Я учусь владеть собой". Стресс. Навыки саморегуляции		
Визуализация	«Мой огонек», «Разговор с собой», «Солнце», «Мой лес» «Светящийся шар»		
Арт-терапия	«Чистый лист», «Мой дом», «Незаконченные предложения»		
Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться	«Напряжение-расслабление», «Огонь-лед», «Принятие себя»,		
Работа с метафорой	«О морях и пресной воде», «Метафора про гусеницу» «Как маленький самолетик учился летать»		
Упражнения на снятие тревожности и беспокойства	«Голубая энергия», «Заброшенный сад», «Я по городу шагаю»		
Направление работы	Упражнения, задания	Время, дата	
Приемы саморегуляции	«Успокаивающее дыхание» «Зевок», «Очистительное дыхание», «Очистительное дыхание со звуком «Ха» »		
Релаксация	«Я снежная баба», «Мы свечки на торте»		
Визуализация	«Мой огонек», «Разговор с собой»,		

	«Солнце», «Мой лес» «Светящийся шар»		
Арт-терапия	«Чистый лист», «Мой дом», «Незаконченные предложения»		
Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться	«Напряжение-расслабление», «Огонь-лед», «Принятие себя»,		
Работа с метафорой	«О моряках и пресной воде», «Метафора про гусеницу» «Как маленький самолетик учился летать»		
Упражнения на снятие тревожности и беспокойства	«Голубая энергия», «Заброшенный сад», «Я по городу шагаю»		
Направление работы	Упражнения, задания	Время, дата	
Приемы саморегуляции	«Успокаивающее дыхание» «Зевок», «Очистительное дыхание», «Очистительное дыхание со звуком «Ха» »		

Упражнения к программе

1. Приемы саморегуляции

«Успокаивающее дыхание».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

«Зевок».

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

«Очистительное дыхание».

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Очистительное дыхание со звуком «Ха»

обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь- горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не

произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

2. Релаксация

Я снежная баба.

Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом - другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».

Свечки на торте.

«Давайте притворимся, что мы свечки на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечки. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у",—и вы снова становитесь стройными и прямыми».

3. Визуализация

«Мой огонёк»

Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идёшь. Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишь снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький тёплый свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит ясным, тёплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблаговари за тепло и мир, которые он даёт (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

«Разговор с собой».

Представь, что ты идёшь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идёшь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, беззаботный. Он глядит на этот мир большими

изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза) Теперь ты можешь впустить его внутрь себя или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

«Солнце»

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

Открываем глаза.

4 Арт-терапия

«Чистый лист».

Лист бумаги разбивается на столько квадратов, сколько главных событий в своей жизни он может вспомнить. В каждом квадратике выполняется рисунок, соответствующий этому событию. Ребенок сам выбирает, чем ему рисовать. После этого предлагают ребенку рассказать о некоторых событиях, произошедших в жизни ребенка. Можно рассказывать от имени другого человека, сказочного персонажа.

«Мой дом».

Цель: создание ресурса. Предлагается каждому ребенку лист ватмана. Задание: на листе нарисовать дом, в котором вы хотите жить. Какой это дом? Деревянный или каменный? Где стоит? Что вокруг? Город, лес, или поле? Что вокруг? Кто живет с вами? Радует ли жизнь в этом доме. Чего не хватает для счастливой жизни в этом доме? Обсуждение проходит в группе. Ребята фантазируют, рассказывая о своих домах.

Техника незаконченных предложений.

Завершение незаконченных предложений — отличный способ стимулировать детей к декларативным заключениям о самих себе, побуждать их вступать в контакт со своими желаниями, потребностями, разочарованиями, мыслями и чувствами. Тест «Незаконченные предложения» предоставляет большие возможности для этого.

То, как ребенок заканчивает предложение, помогает психологу выявить его иррациональные представления, способы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. Ведущий поддерживает в ребенке позитивную самооценку.

Ведущий предлагает незаконченные предложения, специфичные для проблематики группы:

«Я веселюсь, когда...»

«Мне особенно грустно, когда... »

«Я чувствую себя лучше, когда....»

«Что меня бесит, это....»

«Мое любимое занятие...»

«Звук выстрелов вызывает у меня....»

Иногда можно попросить детей написать **целую страницу предложений**, начинающихся словами «Я — это» или «Я хочу».

5.Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться

«Напряжение – расслабление»

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

«Огонь-лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнение той и другой.

«Принятие себя»

Для этого упражнения потребуется лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку "Мои недостатки", записать все то, что считаете своим недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы отводится пять минут.

Мои недостатки

Мои достоинства

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

После этого проводится обсуждение.

6. Работа с метафорой

С точки зрения НЛП, метафора не тождественна термину “метафора” в филологии, хотя в основе метафоры и там и здесь лежит сходство. Скорее, метафору в НЛП можно назвать притчей. Мы же будем пользоваться термином “метафора” как закрепившимся в нейролингвистическом программировании понятием. Итак, метафора основана на сходстве.

Метафоры обогащают модель мира, воздействуют на оба полушария, активизируют мышление и память, задействуют глубинные структуры психики. Для создания эффективной метафоры используется особый язык - паттерны языкового влияния или Милтон-модель.

Структура метафоры:

Проблемное состояние	<i>связующая стратегия</i> ⇒	Желаемое состояние
(сбор информации с использованием метамоделей, репсистем и речевых предикатов, переформирование)		(сбор информации, условия хорошо сформулированной цели)

О морях и пресной воде

Однажды корабль, везший ценный груз, попал в шторм и потерял направление. Приборы были испорчены, и в течение долгих дней он блуждал по морю. Скоро закончились запасы питьевой воды, и матросы страдали от жажды. И вот, когда все уже потеряли надежду на спасение, на горизонте показался парус. С мачты потерявшего курс корабля был подан сигнал: “Мы умираем от жажды, пришлите нам пресной воды!” Тотчас с встречного корабля был подан ответный сигнал: “Опустите ведро на том месте, где находитесь”. Команда корабля, терпящего бедствие, знала, что вокруг только воды соленого моря, и снова подала сигнал: “Воды, пришлите нам воды!” И снова получили ответ: “Опустите ведро там, где вы находитесь!” Капитан наконец внял совету и приказал опустить ведро за борт. Когда его подняли, оно было наполнено пресной, кристально чистой водой. Оказалось, что в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки.

Метафора про гусеницу

Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева. Но однажды она остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что

с ней что-то происходит. Прошло некоторое время, и в коконе гусенице стало тесно. Она напрягла все свои силы, кокон лопнул, и ее залил яркий солнечный свет. Вокруг был удивительный мир, полный красок, звуков и открытого пространства. Сначала гусенице стало страшно - что она будет делать теперь без кокона, который согревал и защищал ее? Она взглянула вниз - под ней расстился огромный луг, полный цветов. Волшебное чувство свободы наполнило ее. Она раскрыла большие разноцветные крылья и полетела. Так гусеница превратилась в бабочку.

Как маленький самолетик учился летать

Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: "Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!" "Вам-то просто, а я не могу!" - грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву "Щ", превратился в мягкого белого щенка. "Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?"

"У меня не получается. Я даже не хочу пробовать..." - ответил самолетик.

"Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл...чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами".

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это.

Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

7. Упражнения на снятие тревожности и беспокойства

«Заброшенный сад» (для подростков).

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

«Я по городу шагаю»

направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: люди хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.

«Голубая энергия».

Светящийся голубой цвет способствует свободному дыханию, освобождению от напряжения и беспокойства. После этой медитации наступит состояние приятного расслабления и появится чувство душевной ясности.

Инструкция

У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...

А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и, наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...

Наблюдайте за тем, как вы до конца заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...

Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...

Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...

Подведение итогов

Какого рода трудности делают вас бодрее? С какого рода неприятностями вы должны обращаться осторожнее.

Список литературы

1. Борисова С.А «Психическая травма у детей»/ <http://simastudent.newmail.ru>
2. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М.,2016г.
3. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2015, №2, 3, 4
4. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2016. – 176 с.
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2011, №27
6. Павлова М.А. Интенсивный курс повышения грамотности на основе НЛП,.М, 2014г