

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
центр эстетического воспитания детей «ТЮЗ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Я капитан корабля «Жизнь»

Автор – составитель
педагог-психолог
Хаустова С.В.

ст. Тбилисская, 2023г.

Пояснительная записка

Проблема суицида среди детей и подростков является одной из первостепенных и наиболее актуальных социальных проблем в России. По данным Всемирной организации здравоохранения Россия занимает второе место в мире по числу самоубийств на сто тысяч жителей, а по абсолютному количеству подростковых самоубийств – первое место. За последние 30 лет число самоубийств увеличилось в 30 раз. Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилось. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания. По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет покончили жизнь самоубийством 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов причин самоубийств несовершеннолетних показывает, что 62% всех самоубийств подростков связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, с любимым человеком, черствостью и безразличием окружающих. До тринадцатилетнего возраста суицидальные попытки и сам подростковый суицид наблюдаются крайне редко. Основная активность выпадает на период в 14 до 15 лет, а максимум отмечается к 16-19 летнему возрасту.

В науке существует термин – «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это - подростковые самоубийства. В подростковой психике есть ещё некоторые черты, предполагающие к самоубийству. С одной стороны, страсть к самоутверждению, с другой – ещё не сформированное

представление о ценности жизни. У них нет барьера между рискованным и нерискованным поведением. Подростки очень легко манипулируют как своим здоровьем, так и своей жизнью. Им кажется, что жизнь – недорогая цена за доказательство собственной правоты.

Чтобы избежать суицидальных попыток и самого суицида с летальным исходом, необходимо своевременно провести психопрофилактическую работу.

Данное методическое пособие представляет собой цикл психопрофилактических занятий, которые затрагивают 3 основные сферы жизни подростка: семья, дружба, любовь – в которых ребята в наибольшей степени подвержены риску суицидального поведения в случае неудач и потерь. На занятиях подростки научатся обходить ловушки, подстерегающие их на жизненном пути, контролировать свои эмоции и эмоциональные состояния в трудных жизненных ситуациях, анализировать различные жизненные обстоятельства и обращаться за помощью к близкому окружению.

Цель: профилактика суицидального поведения в подростковой среде.

Задачи:

научить подростка:

- контролировать свои эмоции и эмоциональные состояния в трудных жизненных ситуациях;
- анализировать различные жизненные обстоятельства;
- брать ответственность за свои поступки;
- справляться с трудностями в его жизни;
- обращаться за помощью к близкому окружению.

Форма и объём занятий

В работе с подростками лучше использовать групповую форму. Групповые дискуссии и упражнения помогают детям решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, а с кем следует быть осторожным. С учетом специфики реагирования на травмирующие события, а также возрастных особенностей

детей были подобраны и разработаны упражнения для проведения эмоционально – личностной коррекции в игровой форме. Игровая форма работы предпочтительна в данной ситуации, так как именно она позволяет ребёнку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания.

Цикл включает в себя 5 занятий продолжительностью 1- 1,5 часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Структура занятий

Количество участников группы – не более 6 человек в возрасте 14 – 15 лет.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни.

Психопрофилактическая работа состоит из 5 занятий:

1 занятие – вводное. Знакомство ребят. Создание образов «корабль» и «капитан корабля».

2 занятие – путешествие на остров «Семья». Укрепление внутрисемейных связей.

3 занятие – путешествие на остров «Дружба».

4 занятие – путешествие на остров «Любовь». Создание образа настоящей любви.

5 занятие – возвращение в родную бухту. Подведение итогов.

Методы и приемы работы:

- игровая терапия;
- сказкотерапия;
- когнитивно-поведенческая терапия;
- ролевая терапия;
- групповая дискуссия.

Данное методическое пособие может быть рекомендовано психологам в целях психопрофилактической работы с детьми и подростками склонными к суициду в средних общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях, техникумах, в учреждениях дополнительного образования.

Содержание

Занятие 1. «Полный вперед!»

Дорогие ребята, сегодня мы с вами отправимся в интересное путешествие. Путешествовать будем на корабле. Почему на корабле, спросите вы. Корабль плывет по морю и в штиль, и в бурю, сопротивляясь шторму, или же, наоборот, наслаждаясь тихим плаванием. Так и в нашей жизни череда позитивных, ярких, добрых, веселых событий сменяется днями грусти и тоски, уныния и горечи. Как вы думаете, от кого зависит, вернется ли корабль в родную бухту или разобьется о скалы? Конечно, от капитана! Его умение управлять кораблем, проложить курс, подобрать надежную команду, на которую можно опереться в трудную минуту, определяет дальнейшую судьбу путешествия!

Ну что, отправляемся? Для начала давайте создадим свои корабли. Перед вами альбомные листы, карандаши и фломастеры. Вы можете нарисовать любой корабль, какой захотите, он может быть реальным или волшебным, парусным или пассажирским лайнером, таким, каким вы его представляете. Так же рисуем капитана корабля. Умение рисовать здесь неважно. Самое главное - рассказать о своем корабле и о капитане, то есть о себе. Таким образом, мы и познакомимся поближе, не забудьте придумать название вашим кораблям. Помните, как корабль назовешь, так он и поплывет.

Когда все рисунки готовы, ребята приступают к презентации. Очень важно по завершению рисунка ответить на вопросы:

- «В каком настроении сейчас капитан?» – этот вопрос дает нам информацию об эмоциональном состоянии подростка на данный момент.
- «Что капитан любит? Что не любит?» – этот вопрос помогает выявить общие интересы в группе для создания дружественной атмосферы.
- «Какой у него корабль? Опишите его» – этот вопрос раскрывает проблемные или ресурсные стороны жизни подростка.

- «Насколько ему легко управлять кораблем?» - ответ на этот вопрос определяет жизненную позицию подростка.

- «Что капитан ждет от путешествия?» – ожидания подростка от наших занятий.

Рисунок должен занимать по времени не более 20 минут, 5 минут - презентация каждого ребенка.

Когда познакомились со всеми капитанами, отправляемся в плавание: капитан говорит:

- «Полный вперед!»

И мы готовимся к следующему занятию. Первый остров, который виднеется вдалеке – это остров «Семья».

Домашнее задание: принести фотографии своей семьи и подготовить рассказ о роли каждого в семье.

В завершении, все становятся в круг.

- Ребята, вы теперь капитаны! И иногда очень непросто бывает в плавании. Много препятствий придется преодолеть в этом путешествии. Давайте каждый пожелает другим то, что будет согревать их в трудные минуты на корабле.

- Вы молодцы! До встречи на острове «Семья».

Занятие 2. Остров «Семья»

- Ребята, в прошлую нашу встречу мы отправились на остров «Семья». У всех он разный, у кого-то большой, у кого-то маленький. Давайте мы сейчас с Вами познакомим всех с жителями этого острова.

Каждый ребенок рассказывает историю своей семьи. После чего строим острова в песочнице. Ребята отвечают на вопрос насколько хорошо каждому члену семьи находится рядом друг с другом. Диагностируем семейные взаимоотношения на каждом острове.

Жили они весело и беззаботно, как вдруг сначала незаметно, едва ощутимо подул ветерок непонимания. Опишите:

- Как его почувствовать?
- Что происходит, когда дует этот ветер?
- Что чувствуют все жители острова в эти моменты?

Но вот тучи недоверия начали сгущаться, и легкий ветерок непонимания превратился сначала в порывистый, холодный ветер, а потом и вовсе стал ураганом, сносящим на пути все, что было ценным и важным. Огромные деревья, поваленные на дороги, не давали жителям пройти друг к другу. Невозможно было докричаться до близких, связь не работала, никто не знал, что происходит с их родными, и никак не мог им помочь. В итоге каждый оказался наедине со своими трудностями.

- Что чувствуют жители острова?

-Как вы думаете, почему маленький ветерок превратился в разрушительный ураган?

- Легко ли восстановить разрушенный остров?

- Что легче: восстановить разрушенный остров или предотвратить ураган?

Ребята, но мы прибыли на этот остров не просто так. В ваших руках сейчас судьба «Семьи». Давайте поможем жителям вернуться к счастливой жизни. За это они дадут нам то, что поможет в дальнейшем справляться с трудностями.

Обязательно обсуждаем, как будем восстанавливать остров, какие слова нужно сказать, крикнуть, может, прошептать каждому члену семьи.

Когда остров восстановлен, получаем награду. Раздаем каждому по 3 карточки:

- 1 – поддержка семьи;*
- 2 – защита семьи;*
- 3- сила рода.*

Обсуждаем впечатления от задания, что вызвало трудности, с чем справились легко, как в реальной жизни можно применять полученные навыки.

- Дорогие мои капитаны! Сегодня был очень непростой день! Но вы справились! Теперь рядом с вами всегда будет ваша семья, готовая на любой подвиг ради вашего счастья. И, конечно же, это ваши верные помощники в нелегком жизненном пути!

<https://www.youtube.com/watch?v=LE7kMPTE60I> – видео о поддержке семьи.

- А мы плывем дальше, и вот на горизонте появился остров «Дружба».

Д/з: написать мини-сочинение или маленькую сказку о друге. Начинаться она будет со слов «дружба крепкая не сломается».

подводим итог:

- Ребята, давайте поддержим друг друга напутствиями для нашего следующего путешествия.

Занятие 3. Остров «дружба»

И вот наши корабли причалили в порт острова «Дружба». Пока мы плыли, многие подготовили рассказы об этом волшебном острове. Давайте же узнаем, что каждый знает о его истории.

Каждый зачитывает свое сочинение на тему: «Дружба крепкая не сломается».

- Ребята, а давайте построим остров дружбы. Расскажите, кто на нем живет.

Отмечаем настроение всех участников.

Каждый день был особенным на этом острове. Солнышко озаряло землю ярким светом радости и веселья, зеленела травка доверия. Но однажды на этот остров какие-то черные страшные птицы принесли неизвестные семена. Жители острова, ничего не подозревая, продолжали усердно ухаживать за всеми растениями. Но семена давали всходы и вскоре на поляне появились сорняки зависти и обиды. Они росли не по дням, а по часам, пока совсем не вытеснили радость и тепло, царившее на этом острове. И вот уже вся земля была устлана колючим непроходимым ковром лицемерия, а стены

домов покрывались плющом предательства. Бедные жители этого острова никак не могли избавиться от обиды, которая больно ранила руки и ноги. Пыльца черных цветов ненависти, попадая в глаза, ослепляла их и искажала образы друзей, превращая тех во врагов. Раздор и смута поселились на острове.

- Что чувствуют жители острова?
- Из-за чего проросли сорняки?
- Как распознать сорняки среди нужных и полезных растений?
- У вас были ситуации, когда сорняки разрушали остров дружбы? Что чувствовали? Как разрешилась ситуация? А как бы вы поступили сейчас?

Настало время навести порядок! Очистить этот остров от всего, что мешает бедным жителям вновь стать друзьями.

- Что мы будем делать? Вы можете призвать на помощь силы вашей семьи, они могут помочь в этом непростом деле.
- Семена каких чувств мы поседем, чтобы вновь остров стал цветущим и ярким?

Когда весь остров восстановлен, раздаем награды:

- верность и преданность – она поможет определить, какие семена нуждаются в нашем уходе;
- чуткое сердце – оно поможет почувствовать, когда твоему другу плохо;
- рука помощи - это сила поддержки, заботы и внимания к друзьям.

Как же хорошо, что остров вновь цветет и благоухает! Было непросто его восстановить, но зато теперь вы всегда сможете легко распознать настоящую дружбу, помочь другу в трудную минуту и опереться на его сильное и крепкое дружеское плечо.

Мультфильм о дружбе навеки:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yr0btEIkmn8>

- А мы отправляемся с вами дальше! И что же за остров появляется из-за горы? Да это же «Любовь».

И у вас домашнее задание: подберите не более 5 определений, что такое любовь. Это могут быть одиночные слова, словосочетания, предложения или даже целые определения понятия. Но подберите их, опираясь на свои внутренние ощущения, что вы чувствуете, когда говорят «Любовь – это...» Можете проиллюстрировать ваши определения.

Подводим итоги.

- Друзья, давайте мы поделимся своими эмоциями, впечатлениями, опытом, которые у вас возникли в нашем непростом путешествии.

Сегодня вы были настоящими капитанами! Я вами горжусь! До встречи на острове «Любовь».

Занятие 4: Остров «Любовь»

- Наконец-то мы с вами на самом красивом и ярком острове – «Любовь». По легенде на этом острове есть огромная доска, где великие мыслители записывали свои мысли о любви. Каждое высказывание начиналось со слов «Любовь – это...» давайте прочитаем эти мудрые мысли.

Ребята читают то, что смогли придумать на эту тему.

- Отлично! Весь остров украшен разными цветами: розами, орхидеями, лилиями. Их аромат пробуждает желание мечтать, а их красота наполняет чувством вдохновения и окрыляет всех путешественников. Щебет птичек разносится по всей округе, превращаясь в легкую завораживающую музыку, бабочки, порхающие над цветами, добавляют острову красок. Попадая на этот остров, каждый чувствует, что жизнь превращается в яркое чарующее приключение.

Давайте построим острова любви.

- Кто живет на острове?

- Что ощущают жители острова?

Пламенные сердца влюбленных озаряли остров необыкновенным светом чистоты и искренности. Но однажды любящие нашли старинную шкатулку. Она их очень заинтересовала, но они боялись ее открыть. Однако

интерес взял верх и влюбленные открыли шкатулку. Подозрения, ревность, ссоры, недопонимания, крики, обиды, которые так долго были взаперти, вырывались из заточения и мелкими осколками льда впивались в сердца. Постепенно сердца остывали, и с каждым днем серое облако пыли погружало остров во тьму. Яркие краски меркли, жизнь становилась скучной, а пребывание друг с другом – невыносимым. Холодные сердца больше не могли любить друг друга. И, в конце концов, пара перестала существовать, а остались только Он и Она.

- Что они чувствуют?

- Могут ли они вернуть тепло и любовь в их отношения?

- Бывает ли такое, что иногда для дальнейшего развития нужно расстаться и двигаться вперед?

- Любовь рукотворна? Часто ли мы зажигаем наши сердца своими руками, не прислушиваясь к истинному зову сердца?

- Почему многие пары находят шкатулку с обидами, ревностью, недоверием? Что еще может разрушить остров любви?

Давайте поможем спасти остров любви и наполним его красками. Для этого нам нужно подсказать нашим героям, как избавиться от кусочков льда. Как они должны себя вести, чтобы тепло вернулось в отношения? Что вы можете посоветовать этой паре?

- А вы сталкивались с тем, что сердце из пламенного превращалось в замерзшее? Что чувствовали?

- А как вы думаете, истинная ли любовь между героями?

Задаем наводящие вопросы, если возникают трудности с ответами:

- *Истинная любовь требует ли что-нибудь взамен?*

- *Превращает ли истинная любовь человека в раба или же она, наоборот, наполняет человека смыслом и вдохновением?*

Необходимо закрепить понятие истинной любви, которая всепрощающая, ничего не просящая взамен, а самое главное - дарованная Богом.

Наш остров вновь обрел красоту. Герои в благодарность за вашу помощь дарят вам новые силы:

- силу истинной любви – она защитит вас от всего фальшивого, надуманного и ненужного в отношениях;
- доверие и взаимопонимание с любимым;
- маленькое счастье, которое вы можете преумножить благодаря вашим стараниям.

Смотрим и обсуждаем мультфильм о любви на всю жизнь:

<https://www.youtube.com/watch?v=V6HNng08nUnE>

Домашнее задание:

- За время нашего приключения и корабль, и вы, капитаны, изменились. Напишите маленькую историю о вашем путешествии. Можете проиллюстрировать картинками.

Подводим итоги:

- Наше путешествие завершается, уже на следующей нашей встрече мы приплывем в нашу родную бухту. Остров любви подарил нам немало сил, которые обязательно пригодятся вам в жизни. Давайте же мы с вами пожелаем друг другу что-то важное и ценное, что поможет сердцам всегда оставаться пламенными.

Занятие 5. «Дом, милый дом!»

- Друзья, вот мы и дома. Много интересного мы привезли с собой из путешествия, давайте же распакуем багаж опыта и посмотрим, как все изменилось с момента нашего отплытия.

Ребята читают свои истории, подготовленные дома.

- Мы многое поняли, многому научились, так давайте же сейчас подумаем, а какими мы будем через 5 лет? Придумайте продолжение истории о капитане.

Обязательно отвечаем на вопросы:

- Как изменится его жизнь?

- Какие цели и задачи капитан перед собой ставит?
- Чего он добьется через 5 лет?
- О чем будет мечтать?
- Какие новые увлечения появятся?
- Как изменятся его отношения с окружающими?

А теперь давайте напишем письмо себе в будущем. Начинаться оно будет так:

Привет, Я!

Пишу письмо тебе уже из твоего прошлого и хочу сказать:

Самое главное в жизни – это....

Чтобы стать счастливым, нужно...

Иногда случаются неприятности, но ты не грусти, а просто....

Когда кажется, что сил ни на что не осталось, вспомни о...

Если захочется сдаться, ты никогда не ...

Помни, что ты не один! Рядом с тобой всегда есть любящие тебя люди! Твоя семья, друзья, твоя половинка. Надеюсь, ты меня не подведешь!

Верящий в тебя, твой Я!

Запечатываем и подписываем конверт:

«Открыть, когда захочется!»

Подводим итоги:

- Давайте мы с вами сейчас поделимся впечатлениями о нашем путешествии. А сейчас можно обратиться к другим и что-нибудь пожелать.

Друзья, очень много испытаний выпало на наше приключение, но, несмотря на это, вы все с ними справились! Было нелегко, но вы все смогли преодолеть! Пользуйтесь теми силами, что вы приобрели и всегда помните о своих близких и родных! В добрый путь, мои родные капитаны!

Заключение

Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что подросток считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и.т.д. Подросток, начинающий задумывается о суициде, всё – таки надеется, что что-то измениться к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача педагога, друзей и родителей увидеть это изменение в поведении.

Используя материал пособия работы с детьми и подростками, склонными к суициду, психолог сможет научить обходить ловушки, подстерегающие их на жизненном пути, самостоятельно брать ответственность за свои поступки, эмоции, анализируя различные жизненные обстоятельства.

Данная профилактическая работа даёт подросткам почувствовать себя нужным родителям, учителям, друзьям, самому себе, понять, что они не одиноки в этом мире и тогда жизнь станет для них достаточно большой ценностью.

Список использованной литературы

1. Алан Л. Суицид. Общие теории и предотвращение. - СПб.: Питер, 2008.
2. Адамова Л.И. Профилактика суицидального поведения. – М.: Эксмо, 2009.
3. Аверин В.А. Психология детей и подростков.- СПб: Питер, 2004.
4. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2008- №2 – С.36-43.
5. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Наука, 1997.
6. Мелихова А. Мышь чёрная, белая... или профилактика суицида //Учительская газета. -2009. - №28/29 – С.15
7. Научные и организационные проблемы в суицидологии. –М.: Высшая школа, 2003.
8. Снайдер Р. Практическая психология для подростков. – М.: Инфра, 2007.
9. Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. – М.: Инфа, 2007.
10. Фоминова Г.Я. Я не хочу умереть за большую любовь!//Московский комсомолец. – 2007.