**Программа психологической коррекции суицидального поведения.**

**Цель программы**– коррекция и снижение склонности подростков к суицидальному поведению посредством осознания своего поведения как социально-психологической проблемы, препятствующей личностному развитию и социальной адаптации, а так же формирование целенаправленных адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно – без нарушения личностного развития – преодолевать критические ситуации существования.

По форме она представляет собой **коррекционно-обучающий тренинг.**

**Задачи программы**:

1. Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферы понимания и активного участия в работе группы.
2. Информирование о причинах и последствиях различных форм отклонений в поведении. Представление девиантного поведения как результата иллюзорного способа решения проблем: псевдопреодоление ведущее к саморазрушению личности подростка, дезадаптирующее его.
3. Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием. Осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования.
4. Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Программа состоит из двух разделов:

* ***Арттерапевтического*** – на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции.
* ***Психодраматического*** – преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

Особенность программы заключается в том, что её можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков входящих

в состав психокоррекционной группы. Дифференциация может проводиться либо внутри определенной коррекционной мишени (уделяется больше внимания какой-то одной группе эмоциональных состояний, одной стратегии поведения), либо между мишенями – акцент делается на доминировании какой-либо одной психокоррекционной мишени (эмоционально-мотивационной, поведенческой, когнитивно-смысловой).

Тематический план групповых занятий с подростками.

 **Арттерапевтический блок.**

Цель – коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

**Группа 1. Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.**Цель – отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

**Занятие 1.**

**Введение**. Упражнения с цветами – используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

**Исполнение темы**. Упражнение знакомство – представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком.

* Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий.
* Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

**Занятие 2**.

**Введение.**Упражнения с цветами – выберите цвета, отражающие особенности Вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

**Исполнение темы.**«Автопортрет» - нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

«Метафорический автопортрет» - нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).

* После создания образа расскажите о нем от первого лица.
* Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.
* Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.
* Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Занятие 3.

**Введение**. Упражнения с цветами – выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

**Исполнение темы**. «Грани моего Я» - изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер.

* Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения.
* Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я».
* Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее.

**Занятие 4.**
**Введение.**Упражнения с цветами: используя два цвета, (приятный и неприятный для вас) создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

**Исполнение темы.**«Хорошее и плохое» - изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

* Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны.
* Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

Занятие 5.

**Введение.** Упражнения с цветами – создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

 **Исполнение темы**. Мои секреты:

* Изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей.
* Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит.
* Нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а)тревоги, б) тоски, печали, отчаянья, в) напряжения, г) в веселом приподнятом настроении.
* Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

**Занятие 6**.

**Введение.** «Вырезанные формы» - начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

**Исполнение темы.**«Желания» - изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

* Что вы хотите, что является для вас привлекательным.
* Что вы хотели бы уметь.
* Каким вы хотели бы быть.
* Нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться.
* Нарисуйте то, с чем связанны ваши надежды.
* Представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу.
* Представьте, что вы подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж.
* Изобразите себя в безопасном, приятном месте, а так же людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

**Группа 2. Я и моя жизнь.**

**Цель** – осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

**Занятие 7**.

**Введение**. «Правая и левая рука» - выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

Исполнение темы. «Воспоминания детства» - проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний.

* Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий).
* Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его, каким либо цветом.
* Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким либо цветом.
* Изобразите одно из самых ранних воспоминаний связанных с расставанием или разлукой.

Какое отношение оно может иметь к ситуациям связанным с расставанием в настоящий момент?

**Занятие 8.**
**Введение**. «Каракули» - закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нём образ и развить его.

**Исполнение темы.**

«Личная жизнь» - изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни.

* Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, который должен включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни.
* Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий которые в них происходили.

«Обзор жизненного пути» - нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

* Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее, в какой либо цвет.

С чем связан выбор вами цвета?

* Нарисуйте сцены связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет.
* Нарисуйте сцены связанные с наиболее важными событиями вашей жизни.
* Нарисуйте сцены связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом – одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор.
* Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания.
* Изобразите людей – представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

**Занятие 9.**

**Введение**. «Каракули» - свободным движением руки, нарисуйте сложный «клубок»

линий.

Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.
 **Исполнение темы**. «Прошлое, настоящее и будущее».

* Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем.
* Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем.
* Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего.
* Изобразите себя на перекрёстке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом.
* Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета.
* Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь.
* Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется?
* Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

**Группа 3. Переживание критических (трудных) ситуаций.**

**Цель** – выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

**Занятие 10.**

Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов его разрешения.

**Введение**. «Каракули» - используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.
 **Исполнение темы**. «Проблемы» - изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер.

* Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы.
* Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой.

**Занятие 11**.

Введение. «Кляксы» - используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

Исполнение темы. «Критическая ситуация» - изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события из которых она состоит.

* Создайте маски участникам критической, трудной ситуации.
* Создайте композицию на тему «шторм», «взрыв», «огонь», «чудовище» для того, что бы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

**Занятие 12.**
**Введение**. Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

**Исполнение темы**. «Утраты» - нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания.

* Выбрав, какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент.

«Ассоциации с цветами» - нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворённость». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

**Занятие 13**.

**Введение**. «Чернильные пятна и бабочки» - капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

**Исполнение темы.** «Страхи» - изобразите свой страх (или страхи), а так же то, с чем он связан.

* Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.
* Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.
* Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте что, или кто находиться за ними.

**Занятие 14.**

Парная работа – невербальное взаимодействие, осуществляющееся в процессе изобразительной работы способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.
 **Введение**. «Разговор» - каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнёра, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию примерно параллельно линии партнёра или продолжая её.

* Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнёром.
* Попытайтесь имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

**Исполнение темы**. «Критическая ситуация (проблема) и её разрешение» - один подросток изображает проблему на одной части лица, другой подросток её разрешение на второй половине листа.

* Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнёра.

«Опасное путешествие» - один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления.

* Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием; в процессе его преодоления, и после того как вы его прошли.

**Занятие 15.**
Групповая работа – даёт возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению, как в процессе работы, так и при её обсуждении.

 **Введение**. «Рисунок на влажной бумаге» - на влажную бумагу нанесите кистью или разбрызгайте водорастворимые краски.

Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения связанные с этим.

* Пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветовые пятна и дайте им названия.

**Исполнение темы.**

Рисование историй возникновения критических ситуаций – в программах по два – пять человек, с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участков, событий.

«Критическая ситуация» - каждая подгруппа изображает заданную психологом или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты её разрешения.

Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы.

«Интерпретации» - каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа.

После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

**Психодраматический блок.**

**Цель**– коррекция дисфункциональных, не эффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций – не нарушающих личностное развитие подростков.

В качестве тем ролевых игр выступающих в качестве основного содержания психодраматических сессий, предлагаем использовать критические ситуации, выявленные нами в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

**1. «Сверстники, друзья».**

* Конфликты, споры – любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассницами, после которых возникали неприятные переживания, а так же необдуманные поступки и действия.
* Конфликтные отношения друзей Я (подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности (безвыходности).

**2. «Семья».**

* Конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками.
* Напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой).
* Напряженные, плохие отношения с родителями.

**3. «Школа».**

* Напряженные отношения между родителями и учителями.
* Конфликты с учителями, с педагогами коллективом и обслуживающим персоналом школы.
* Плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у подростков возникают состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания, а так же то, что в качестве «выхода» из ситуации подростки выбирают определенный тип отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, ауто- и гетероагрессия.

При обсуждении каждой сессии необходимо делать упор на то, что девиантное поведение подростков является следствием не эффективного переживания-преодоления критических ситуаций, их псевдопреодоление, а так же на поиск новых альтернативных, стратегий преодоления трудностей без ущерба для личностного развития.

Необходимо отметить, что сценарий для ролевых игр не является жестко детерминированным психологом. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве протагониста, по ходу психодраматической сессии.

 **В качестве упражнений для «разогрева» - как начального этапа**

 **психодраматической сессии, предлагаем следующие**:

* «Встретились два существа» - участники получают здание придумать и показать сцену, как встретились два существа, и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие – они должны представить каждое существо без слов. То есть надо жестами, мимикой, возможно типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно так же показать реакцию этих существ, друг на друга.
* «Матрёшка» - используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

**Инструкция:**упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой … Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний - это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними…

Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрёшкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем – открыть матрёшку и найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нём. Потом ты снимешь с матрёшки ещё одну оболочку и откроешь следующий более глубокий пласт … Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать.

Этот приём помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение психологическую безопасность.

* ***«Граница»*** - участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться на встречу, друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнёра, одновременно следя за тем, когда этот момент возникает у него.
* ***«Психологическая дистанция»*** - изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

**Инструкция:**степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость-дальность отношений друг с

другом через расстояние в пространстве. Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем, стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места.

После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключении, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

1. **«Волшебный магазин»** - участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи – любовь, мужество, мудрость, уважение и т.п. Добровольцев просят выйти вперёд и попробовать выменять какой-либо товар

Режиссёр, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько нужно; от кого; в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру.

Разработка этой темы приводит к тому, что добровольный покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

**В качестве психодраматических техник используются следующие:**

**Обмен ролями –**протагонист (подросток) играет в психодраме роль, какой-либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой подросток из группы) берёт на себя роль протагониста.

В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы.

Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар.

С её помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия.

**Зеркало –**подросток, выступающий в роли вспомогательного «Я», должен как можно точнее сымитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусственно создаётся проекция для того, что бы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них желания и чувства, которые ранее отвергал.

**Проекция на будущее –**позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники даёт возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

**Моделирование –**демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действий для того, чтобы протагонист нашёл приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

**Свеча –**кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

**Разговоры за спиной –**протагонист садиться спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

Таким образом, можно наметить **следующие пути психологической помощи в критических ситуациях**, с использованием психологического времени личности:

1. Перенос потенциального будущего в актуальное настоящее, то есть, чтобы мотивы и цели, ценимые сознанием, вынесенные в некоторую временную перспективу, в то же время вошли в феноменологическое «теперь» и стали актуальной и действенной данностью.
2. Перенос актуального настоящего в психологическое прошлое; в аффективном плане это представляется как отстранение эмоции, её устранение из момента «теперь».
3. Уменьшение степени актуальности событий и отношений прошлого в настоящем.

Это связано с увеличением реализованности и потенциальности событий прошлого и будущего в индивидуальной концепции психологического времени личности.