МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДЕГОГИКИ

Кафедра возрастной и педагогической психологии

**КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, СКЛОННЫМ К СУИЦИДУ**

**(коррекционное занятие)**

Шабалдина Ксения Валерьевна

Научный руководитель:

Семеновских Т.В.

Тюмень, 2014

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера - в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

Демонстративное поведение: способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Аффективно суицидальное поведение, чаща прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведении чаще прибегают к повешению.

Предсуицидальный синдром: Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

Предыдущая (незаконченная) попытка суицида. (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.

суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.

Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).

Риск суицидов очень высок у больных употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25 - 30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше - до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.

Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов, Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.

Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).

Хронические или смертельные болезни;

тяжелые утраты, например, смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери.

семейные проблемы: уход из семьи или развод.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Люди могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества. Каждая попытка самоубийства имеет свои причины, свою историю, в которой задействованы многие люди. При этом агрессия и злость направляются уже не во вне против других людей, а во внутрь - против самого себя.

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

Программа состоит из трех блоков:

когнитивный

эмоциональный

поведенческий

Программа включает в себя 3 комбинированных занятия, в которые входят игры, упражнения с элементами когнитивной психотерапии, арттерапии, игротерапии; психодрамы, релаксационные упражнения.

Состав участников - подростки 13-16 лет, склонные к суициду.

Форма занятий: групповая.

Цель программы: снятие негативных установок у подростков, переосмысление ценности жизни.

Задачи:

. способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем;

. помочь овладеть навыками групповой дискуссии;

. обеспечить безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Каждое занятие развивающей программы имеет следующую структуру: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть для всех занятий является единой, включает в себя игры, упражнения, направленные на создание положительного отношения к занятию, ведущему, сверстникам; особое внимание уделяется эмоциональному фону, обеспечивающему позитивное межличностное взаимодействие. Продолжительность этой части - 5-7 минут.

Основная часть отвечает главной цели занятия; включает в себя коррекционные игры. Продолжительность основной части - 45 минут.

Заключительная часть предполагает снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения: релаксация, упражнения на расслабление, подведение итогов. Продолжительность этой части - 5-7 минут.

БЛОК 1 - КОГНИТИВНЫЙ

«ЖИЗНЬ ОДНА».

Из всех созданий, живущих на земле, только человек может

изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы.

В. Джеймс.

. Вводная часть

· Упражнение «Меня зовут»

Цель: создание доброжелательной атмосферы и знакомство участников группы.

Каждый участник называет свое имя и то, что ему нравится (можно уточнить: называть любимый фильм/книгу/напиток/хобби и т.п.) по кругу.

. Основная часть

· Упражнение «Мне нравится в себе...».

Цель: помощь каждому из участников группы «перебрать» свои достоинства и найти среди них те, которые могут стать точкой опоры в себе, шаги по принятию себя.

В центре круга стоит стул, который на время становится как бы волшебным. Участник игры, который встал на стул, имеет право называть только свои достоинства, только те качества, которые ему нравятся в себе. Волшебный стул высвечивает только достоинства человека, его положительные качества; называть недостатки категорически запрещается.

Группа становится своеобразным «живым зеркалом», в котором человек имеет возможность увидеть свое позитивное отражение. Произнося доброе слово о себе (по сути, открывая свои ресурсы), он смотрит на принимающие, а значит подтверждающие истинность его слов лица участников. Это укрепляет его веру в себя, в то, что эти достоинства ему на самом деле присущи.

Для группы такое упражнение тоже чрезвычайно полезно: оно становится хорошей школой развития интереса к другому человеку, развивает умение с доверием отнестись к его открытости и поддержать. В результате выполнения подобных упражнений в группе возникает атмосфера доверия, столь важная для динамики группового процесса.

· Игра «Цепочка ценностей»

Цель: помощь каждому из участников группы рассмотреть те достоинства жизни, которые бывают и найти свое.

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записыва­ют их по приоритету и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

· Рисунок «Золотой цветок»

Цель: перенести ценности жизни на бумагу, что бы они сопровождали в жизни.

Нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком.

Кто-то хочет мудрым стать, кто-то - звездочку достать, кто-то - крылья обрести, кто-то - сквозь огонь пройти! Кто-то хочет на лугу Ласково кивнуть цветку. Кто-то в капельке дождя разглядеть спешит себя. Кто-то хочет всем планетам подарить цветов букеты. Кто-то хочет на луне помолится в тишине.

Цель у каждого прекрасна, Каждый хочет, это ясно, жить, надеясь и любя, чтобы обрести себя.

Сохраняйте этот цветок, и он будет напоминать вам о вашем смысле жизни в трудную минуту.

. Заключение

· Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

БЛОК 2 - ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

«Жизнь по собственному выбору»

. Вводная часть

· Упражнение «Рыба для размышления»

Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх - это…

Я не доверяю людям, которые…

Я сержусь, когда…

Я не люблю, когда…

Мне грустно, когда…

Когда я спорю…

Когда на меня повышают голос, я…

Самое грустное для меня…

Человек считается неудачником, если…

Мне скучно, когда…

Я чувствую неуверенность, когда…

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

. Основная часть

· Упражнение «Говорим друг другу комплементы»

Отдельно - так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества.

Каждый член группы должен занять место слушателя.

Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

· Упражнение «Уверенный - наглый - робкий»

Цель: усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения.

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной - «уверенный», на другой - «наглый», на третьей - «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника - изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Рефлексия.

Какое поведение легче угадывается? Почему?

Легко ли отличить уверенное поведение от наглого?

В чем разница?

· Упражнение «Похвала».

Цели: формирование адекватной самооценки.

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя. Рассказать о своих сильных сторонах и увлечениях».

Рефлексия.

Легко или трудно хвалить себя?

Что вы при этом чувствуете?

. Заключение

· Упражнение-релаксация «Горячий воздушный шар»

Цель: формирование адекватной оценки основным эмоциональным состояниям.

Подростки закрывают глаза и слушают голос ведущего.

Инструкция: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите, себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем».

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства вы сейчас испытывает?

Какие мысли у вас в голове?

БЛОК 3 - ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ

«Все в твоих руках!»

. Вводная часть

· Игра «Внимание»

Цель: Настроить группу на положительную работу.

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну. Ведущий (встает около одного из концов шеренги). Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги - тот, у кого самый небольшой рост. Начали!

После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения.

Можно использовать следующие задания:

в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце - с самыми светлыми;

начало шеренги - это 1 января, конец - 31 декабря, надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

. Основная часть

· Упражнение «Называем чувства»

Целью является обогащение словаря эмоций участников.

Инструкция. «Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди назы­вайте слова и записывайте их на лист ватмана».

Информация для ведущего. Результат работы группы - лист ватмана с крупно написанными на нем словами - можно использовать на всем протяже­нии работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоцио­нальный опыт группы, и он может показательно отличаться от группы к группе. Следите, однако, за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции -гнев, печаль, радость, страх, обида. Если вам кажется, что кто-то из ребят не уверен в том, что обозначают не­которые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство. Также в завершение этого упражнения можете задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались кани­кулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?»

Обсуждение: Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из на­званных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

· Упражнение «Плохо - хорошо»

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

· Упражнение “10 Я”

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

· Упражнение “Ворвись в круг”

Цель: снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников остается за кругом и пытается прорваться в круг. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник.

· Упражнение “Театр”

Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных навыков.

Участники делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т. д.), после угадывают, что пытались показать их товарищи.

. Заключение

· Упражнение «Я НЕ ОДИН»

Цель: помочь взрослеющему человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Вся наша жизнь - это борьба

И тому подтверждение стихотворение С.В.Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

И надо ж было.

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!

Два малых лягушонка в тот же час

Бултых! - В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане! ... и понятно,

Что им из кувшина не выбраться обратно,-

Напрасно лапками они по стенкам бьют:

Чем больше бьют, тем больше устают…

И вот уже один, решив, что все равно

Самим не вылезти, спасенья не дождаться,-

Пуская пузыри, пошел на дно…

Но был второй во всем упорней братца-

Барахтаясь во тьме, что было сил,

Он из сметаны за ночь масло сбил

И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

• Не подозревать дурного;

• Не высмеивать;

• Не выслеживать;

• Не выспрашивать;

• Не подшучивать;

• Не принуждать к ответственности;

• Не контролировать интимный опыт общения;

• Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;

• Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;

• Давать право на собственный опыт;

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

В школе:

• Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;

• Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;

• Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;

• Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;

• Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;

• Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье:

• Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;

• Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;

• Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;

• Предпочитать требовательность - безразличию, свободу - запретам, тепло в отношениях - отчужденности;

• Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!

• Избегать ортодоксальных суждений;

• Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

• К стремлению «уйти в себя»;

• К изолированности;

• К отчуждению во взаимоотношениях;

• К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;

• К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;

• К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;

• К повышению нервно-психической напряженности;

• К снижению активности;

• К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

КОГДА РЕБЕНКУ ОБИДНО

• Обидно, когда все беды валят на тебя;

• Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;

• Обидно, когда тебе не доверяют;

• Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;

• Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;

• Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;

• Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;

• Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;

• Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;

• Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

эмоциональный напряжение суицид дети

Список литературы

1. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. - М..:Т Ц Сфера, 2005.-224с

2. Вагин Ю. Н. Профилактика деструктивного поведения: Научно-методическое пособие. - Пермь: Издательство ПОНЦИЦАА, 2004

. Журнал «Основы безопасности жизни», №11 2000

. Классные часы.10-11 классы / авт.- сост. А. М. Байбаков и др.- Волгоград: Учитель, 2006. -135с

. Классный руководитель. №7 , 2006, с.116

. Профилактике суицида [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://jukina.wordpress.com/sui/