**Хлопкова Н.В. педагог-психолог МБОУ Сосновской СОШ №1, областной практико-ориентированный семинар «Эффективные практики работы педагога-психолога по профилактике суицидального поведения детей и подростков»**

**Тема выступления: Работа с личностными ресурсами подростков,**

**подверженных депрессивным состояниям**

Добрый день, уважаемые коллеги!

Закончились скрининговые исследования обучающихся и мы взяли на заметку респондентов, у которых показатели по некоторым шкалам превышают норму. Часто психологи, не один год работающие в школе и наблюдающие за детьми, предполагают, кто окажется в той группе, с которыми нужно поговорить и провести дополнительную диагностику. Но бывает и так, что результаты некоторых детей удивляют и немного настораживают, и здесь наступает момент непосредственного взаимодействия с классным руководителем и далее с обучающимся.

Сегодня мне хотелось бы рассказать о техниках, которые на мой взгляд, заслуживают внимания и подходят для работы с подростками как элемент дополнительной диагностики.

1. Техника ФРИРАЙТИНГА (автор Марк Леви)

В настоящее время техника набирает популярность и ее элементы могут использоваться в различных сферах и в том числе в работе с дезадаптивными формами поведения.

Фрирайтинг – это навык свободного писательства, позволяющий осознанно вызывать, анализировать, применять информацию, которую хранит мозг.

Элементы фрирайтинга способствуют:

* + Выгрузке сознания (выплескивая мысли на бумагу, можно не думать о логике и грамматике);
	+ Расслаблению (здесь отключается внутренний критик, ум работает естественно. Письмо можно начать с незавершенных фраз типа «Помню как…..», «Я хочу узнать о ……»

Изложив простые факты, можно увидеть новое решение проблемы, которая тебя напрягает, выводит из колеи, способствует возникновению тревожных состояний.

Психологи, педагоги, да и родители прекрасно понимают, что в настоящее время на общение в кругу семьи времени остается все меньше – занятость и родителей и детей высока, «разговоры по душам» практически отсутствуют, а жизненный ритм не снижает скоростной режим.

Поэтому недосказанность можно попробовать заменить письмом, это интересно и необычно.

Оживление мышления (попробуйте задать себе вопросы, рассмотрите сложную ситуацию с другой стороны, подумайте о положительных моментах и напишите мысли на бумаге) Опытные психологи знают, что проективные методики дают более эффективные результаты и определяют реальное положение вещей по сравнению с тестами, а изложение мыслей на бумаге имеет положительный психотерапевтический эффект. Применяя элементы фрирайтинга подросток способен лучше понять себя, здесь используется способность к саморефлексии (важный момент), осознаются свои желания, мотивация, ценности. Выражение себя происходит без страха и ограничений.

«Что написано пером – не вырубишь топором» (метафорический момент)

1. Арт-терапевтическая техника «Зимнее дерево»

Данную технику можно рассматривать как помогающую.

Предложите подростку нарисовать Зимнее дерево.(Лист А 4 №1) Само дерево символизирует женское начало, цикличность происходящих в природе процессов, с весной начинается возрождение дерева.

Изображая дерево, человек как бы создает «свой» портрет. Зимой кажется, что вся жизнь из дерева ушла, но это не так, потому что дерево спит, дерево дремлет, дереву снятся сны (здесь можно задать вопрос о том, какие сны видит подросток, поговорить о наиболее запомнившихся).

Затем мы предлагаем подростку нарисовать в образе дерева себя (Лист А4 №2).

Любое творчество – это способ по-новому взглянуть на жизнь, взглянуть под тем углом, с которого вы не пробовали на нее смотреть. Сам творческий процесс способствует улучшению настроения, так повышается уровень дофамина и эндорфинов, мы освобождаемся как бы от негативных эмоций, тревог.

Мы создаем свое будущее, думаем о том какие шаги нам необходимо предпринять, над чем поработать, что изменить.

Дерево несет в себе ту информационную нагрузку, которую посылает подсознание.

По окончании рисования целесообразно задать вопросы:

* Где растет это дерево?
* Что было с ним до того, как началась зима?
* Каково ваше эмоциональное состояние и менялось ли оно в процессе работы?
* Как это может быть связано с той жизненной ситуацией, которую вы сейчас проживаете?
* Какова погода вокруг вашего дерева? Что находится рядом?
* Какие ваши чувства передает это дерево?

Задав вышеизложенные вопросы и получив ответы (пусть не на все), можно сказать, что психопрофилактическая беседа состоялась, она расположила подростка к размышлениям, были проговорены важные моменты, эмоциональный фон стабилизировался.

1. Техника «Колесо эмоций».

Любое дезадаптивное поведение является реакцией на внутренние переживания. Переживания могут быть физическими и психическими.

Человеческий мозг накапливает в памяти не только опыт, воспоминания из прошлого, но и эмоциональные внутренние переживания.

Используя вербальный язык, мы строим связи между правым и левым полушарием, анализируем.

Предложите подростку нарисовать круг, затем попросить небрежно разграничить его на сектора и разместить в этих секторах все переживания с которыми встречались в последнее время.

Роберт Плутчик выделил и разместил восемь основных эмоций на схеме, подобной восьмилистному цветку. Эмоции, находящиеся друг напротив друга, являются полярными:

* горе — восторг;
* изумление — настороженность;
* ужас — гнев;
* восхищение — отвращение.

Каждый лепесток показывает, как от физиологического проявления (например, гнева) мы переходим в социальное проявление (злость, а затем досада).

Можно увидеть и еще одну находку автора: во внешнем кругу между лепестками прописаны состояния, в которые человек попадает при столкновении двух сильных эмоций одновременно.

Данная схема популярна в среде психологов потому, что наглядно и занимательно показывает подростку (ребенку), что с ним происходит.

Колесо эмоций хорошо зарекомендовало себя в работе, можно предложить подростку ведение дневника эмоций, где 2-5 раз в день фиксировать те эмоции, которые он переживает, почувствовать, как это сказывается на физиологическом состоянии и что можно сделать, чтобы помочь себе.

Но если эмоции все же захватили вас, то целесообразно задать следующие вопросы:

1. Что я чувствую? Какова их интенсивность?
2. Что я хочу сделать под влиянием этой эмоции? На что она меня подталкивает?
3. Что для меня важно? Что я хочу получить и как чувствовать себя в данной ситуации?

Используя и отработав вышеизложенные техники, подростки должны получить психологическую помощь и поддержку, которая включает индивидуальную и групповую работу, направленную на снятие негативных эмоций.

Здесь подразумевается работа с чувствами и отношениями с окружающими), обучение социальным навыкам и умением преодолевать стресс, оказание социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей.

Сформированность положительных жизненных установок, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности подростка подкрепленные взаимодействием с педагогом- психологом способствуют формированию» психологической защиты, внутренней уверенности в себе.

Формирование положительных жизненных установок включает:

* + Эмоциональную привязанность к значимым родным и близким,;
	+ Выраженное чувство дола, обязательность;
	+ Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
	+ Учет мнения общества, избежание осуждения со стороны окружающих;
	+ Убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
	+ Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов;
	+ Наличие духовных, нравственных, эстетических критериев в мышлении, психологическая гибкость и адаптированность;
	+ Умение компенсировать негативные личностные переживания, использовать методы снятия психического напряжения;
	+ Планирование своего ближайшего будущего, жизненных перспектив;
	+ Степень значимости отношений с близким людьми.

Завершая свое выступление хочу сказать о том, что индивидуальная профилактическая беседа является главным фактором преодоления кризисных состояний.

В ходе беседы достаточно времени должно быть уделено:

* + - активному выслушиванию;
		- разговору в спокойном месте, исключить возможность быть прерванными;
		- направленность внимания на собеседника (не через стол);
		- дать возможность подростку высказаться, не перебивая;
		- оказывать первичную психологическую помощь.