**«Профилактика негативных эмоциональных состояний подростков посредством использования различных видов терапии»**

Представлен практический опыт междисциплинарного взаимодействия в использовании технологий.

*В жизни по-разному можно жить,*

*В горе можно и в радости.*

*А можно и так: на рассвете встать*

*И, помышляя о чуде,*

*Рукой, обнажённою солнце достать*

*И подарить его людям*

Сегодня хочется познакомить вас с различными видами терапии по профилактике негативных эмоциональных состоянии подростков, которые используются в работе.

Проблема суицидального поведения среди подростков все также на пике актуальности. Суицид является одной из серьезных проблем современного общества, она характерна для стран с совершенно разными социально-экономическими условиями, культурными и религиозными традициями.

Суицидальное поведение – термин, обозначающий все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки и покушения на свою жизнь.

Хочется отметить, что дети с суицидальной направленностью по наблюдениям и статистике в сравнение по всем годам (конкретно про нашу школу) – это дети в основном из не полных семей, это дети, которым не хватает внимание родителей, дети, которые воспитываются с бабушкой и дедушкой (опекунская семья) и это дети, которые предоставлены сами себе. И поэтому работая с ними ты понимаешь, что они нуждаются в заботе, ласке, внимание, любви, поддержке, т.е они нуждаются в твоей помощи (поделиться радостной новостью, похвастаться и т.д). Доверие для них самое главное.

По результатам диагностик по ППО опрошенных 631 человек с высоким риском учащихся выявляется по всем параллелям 3-4 человека, с средним риском 14-15 человек, с низким риском 90-95 человек.

Нам всегда кажется, что проблемы обойдут нас стороной, что с нами ничего не случится. Но проблемы никогда не спрашивают нашего мнения.

Наша школа - это маленький мир и в ней, хоть и в малых размерах, существуют проблемы большого мира.

У каждого из нас своя вершина жизни. У кого-то она маленькая и гладкая, у кого-то величественная и неприступная. И мы несём на своих плечах наши поступки, ценности, идеалы. У каждого в жизни свой путь. И как мы его пройдем и достигнем ли мы поставленной цели, зависит только от нас самих.

Среди учащихся школы, был проведен опрос, что для них самое ценное в жизни.

Возьмите листочки и напишите на них, что в вашей жизни самое важное и ценное. Постарайтесь вспомнить хотя бы 6 ценностей. Дождаться пока все напишут. Теперь подумайте, без чего вы могли бы обойтись и вычеркните его из списка. А что из оставшегося менее вам дорого. Вычеркиваем подобным образом ценности, пока в списке не останется только одно название. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни. Посмотрите, нравится вам это или хочется поменять? Почему?

Абсолютно одинаковых ценностей нет.

Так и в жизни нет абсолютно одинаковых людей, с одинаковыми ценностями.

Совместная работа и с учителем ИЗО, делится на три блока:

1. Арт-терапия
2. Песочная терапия
3. Игровая терапия

**Арт-терапия** подростков-суицидентов при условии ее постоянства и включения в совместную работу родителей, дает статистически значимые устойчивые результаты, обладает множеством достоинств, среди которых глубокая и бережная проработка причин антивитального поведения, восстановление контакта с собственными чувствами, с родителями, развитие возможности выдерживать чувства без их реактивного и аутоагрессивного отыгрывания.

1. Правополушарное рисование. Приглашаем детей, где им задается тема и совместно с педагогом они прорисовывают. Применяя этот метод в работе для детей, для улучшения эмоционального состояния, развития воображения, проработка своих негативных чувств,
2. Проективная методика «Мое будущее». Как ты представляешь свое будущее, давай нарисуем и посмотрим, что у тебя получилось.
3. Методика «СЛОН», является проективной методикой, направленной на исследование эмоционального, морального и физического состояния человека. Если у слона хорошо прорисованы органы чувств (глаза, кончик хобота, уши, рот) - значит, человек, нарисовавший его, чуток к другим, к своей жизни, умеет слышать людей. Если органы чувств прорисованы небрежно, отсутствуют ногти на ногах слона, это указывает на человека неаккуратного, мало обращающего внимание на качество своей жизни. Если уши у слона подняты вверх (навострены) - это может означать, что автор рисунка постоянно находится в напряжении, постоянно встревожен, ждет от жизни неприятностей. Если у слона подняты вверх не только уши, но и бивни, задран вверх хобот, хвост вытянут - эти признаки выдают человека нервозного, агрессивного, излишне мобилизованного.

В работе используем **песочную терапию**. Анализ динамики показателей психологического статуса на начало и по окончании психологической помощи, с использованием методик песочной терапии, показал снижение личностной и ситуативной тревоги, оптимизацию активности и настроения, гармонизацию межличностных и внутрисемейных отношений, оптимистичное прогнозирование будущего, снижение степени выраженности суицидального риска.

Немаловажно, что в эпоху погружения подростков в виртуальные миры их вовлечение в процесс, где приходится манипулировать хоть и символическими, но вполне реальными объектами, имеет благотворное влияние на психическое состояние и дает возможность установления новых нейронных связей.

1. Упражнение «Дом». Ребенку предлагается нарисовать дом. Затем нарисовать дом, в котором он хотел бы изменить что –то
2. Упражнение «Растение, животное, неодушевленный предмет, человек».

И применяем игровые технологии.

1. Игра «Круги на воде»
2. Игра на что потратить жизнь

А сейчас мне хотелось бы узнать, что для вас является ценными?

Сегодня мы проведем игру, которая называется «На что потратить жизнь?»

Перед началом игры каждая группа получает десять жетонов. Каждый жетон представляют собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставлять сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

А) Хорошая просторная квартира либо дом (1жетон)

Б) Новый спортивный автомобиль (1жетон)

Кто желает приобрести один из двух предложенных «товаров»?

(Покажите классу слайды с названиями двух первых «товаров». Помощник обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.)

Следующая пара:

а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего друга. (2 жетона)

б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалёком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2 жетона)

Затем:

а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон)

б) Один настоящий друг (2 жетона)

Следующая пара:

а) Хорошее образование (2 жетона)

б) Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона)

Далее:

а) Здоровая семья (2 жетона)

б) Всемирная слава (3 жетона)

(Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда – два лишних жетона.)

Потом:

а) Изменить любую черту своей внешности (1 жетон)

б) Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)

Дальше:

а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона)

б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)

(Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить ещё один жетон, если у вас они ещё остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.)

Следующая пара:

а) Чистая совесть (2 жетона)

б) Умение добиваться успеха во всём, чего бы вы ни пожелали (2 жетона)

Следующая пара:

а) Чудо, совершённое ради человека, которого вы любите (2 жетона)

б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого (2жетона)

И, наконец:

а) Семь дополнительных лет жизни (3 жетона).

б) Безболезненная смерть, когда придёт время (3 жетона).

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

*Обсуждение игры:*

Поздравляю вас с покупками! Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

1. Игра Волшебные тапки

Я написал(а) контрольную по математике на двойке, зато ….

Иногда я чувствую себя несчастным, зато ….

Я люблю …..

Когда окончу школу, я ….

Я могу научится …

Когда мне плохо и нужна помощь я надеюсь на ….

Я хочу жить, потому что ….

Я буду счастлив только тогда, когда ….

Хочется у таких детей (подростков) видеть веселые глаза и улыбки, положительные эмоции, поддержать их, поэтому я выбрала такие методы и формы работы.