**РАБОТА ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ВВЕДЕНИЕ**

В условиях современного общества процент детского и подросткового суицида растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Школа, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для осуществления профилактики суицидального риска среди учащихся и проведения программы предотвращения самоубийств. В связи с этим, в нашей школе был разработан план профилактических мероприятий, направленных на предупреждение

суицидального поведения несовершеннолетних.

Реализация плана по профилактике и предупреждению детского суицида, учащихся, имеющих жизненные проблемы, осуществлялись через совместную работу администрации школы, классных руководителей, учителей - предметников, педагога – психолога, педагога социального.

Сохранение и укрепление психического здоровья учащихся, формирование установки на здоровый образ жизни и благоприятную атмосферу в педагогическом коллективе, воспитание у школьников позитивного мышления, формирование антисуицидального поведения у обучающихся – главные задачи, которые должны решаться в учреждении образования.

Самоубийство – далеко не самая приятная тема. Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с профессионалами (медицинскими работниками, психологами, педагогами), так и с родителями и учащимися. Проблема суицида сегодня представляет серьезную проблему общественного здоровья, требующую постоянного внимания, в том числе и в образовательной среде.

По данным статистики самоубийство является третьей основной причиной подростковой смертности. Для подростков самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации (конфликты, жестокость, насилие). А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя ненужным и совершенно лишним в этом мире. При этом около 10% подростков имеют истинное желание покончить с собой, в 90% случаев суицидальное поведение носит манипуляционный характер, своего рода «крик о помощи».

Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность мотивов (с точки зрения взрослых), которыми дети объясняют попытки самоубийства.

Аутоагрессия детей и подростков чрезвычайно опасна. Суицидальные тенденции после попытки самоубийства сохраняются более чем у половины.

Важно знать следующее:

1. Суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: намекают или предупреждают о том, что они оказались в трудной, безвыходной ситуации и думают о смерти.

2.Суицид можно предотвратить.

3. Профилактика суицида эффективна прежде всего там, где люди постоянно взаимодействуют друг с другом. Семья, близкое окружение, учреждение образования является тем местом, где складываются и поддерживаются важные социальные связи. Чем старше становится подросток, тем больше он отдаляется от своей семьи, тревожные сигналы о суицидальных намерениях скорее всего будут услышаны одноклассниками, друзьями или педагогами, чем членами семьи.

Своевременная диагностика, психологическая поддержка, оказанные подросткам в сложной жизненной ситуации, помогут избежать трагедии. Ведь лучше предотвратить проблему, чем потом расплачиваться за ее последствия.

**Организация работы по профилактике суицидального поведения в ГУО «Межисетская средняя школа»**

**Цель и задачи профилактической работы**

**Целью** профилактики суицидального поведения в учреждении образования является оптимизация психологического климата, повышение компетентности участников образовательного процесса, предупреждение потенциально опасных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой.

**Задачи:**

* своевременно выявлять детей, нуждающихся в помощи и защите, попавших в трудную жизненную ситуацию или находящихся в состоянии кризиса, организация психологического сопровождение учащихся;
* оказывать своевременную, эффективную индивидуальную социально-педагогическую поддержку и психологическую помощь учащимся, которые имеют трудности в социализации, в общении со сверстниками, конфликтные взаимоотношения с родителями, обращая особое внимание на учащихся, имеющих статус изолированных в классе;
* содействовать формированию позитивной Я-концепции, эффективной социализации, развитию эмоциональной устойчивости учащихся к различным жизненным ситуациям;
* способствовать улучшению эмоционального состояния участников образовательного процесса;
* повышать компетентность участников образовательного процесса (педагогов, законных представителей, учащихся) в области сохранения и укрепления психологического здоровья, профилактики суицидального поведения, безопасного поведения в интернет пространстве;
* пропагандировать здоровый образ жизни и формировать у учащихся навыки безопасного и ответственного поведения;
* налаживать сотрудничество с различными государственными органами, учреждениями, общественными организациями для оказания комплексной помощи несовершеннолетним, защиты законных прав и интересов ребенка.

**Основные направления работы по профилактике суицидального поведения**

**Организационно-методическая работа:**

В своей работе я руководствуюсь нормативно-правовыми актами, методическими рекомендациями, регламентирующими деятельность учреждения образования по профилактике суицидального поведения детей и подростков.

Мною разработаны планы на год, четверть, месяц, неделю, заведены журналы, прошиты и скреплены печатью для учета индивидуальных консультаций, коррекционно – развивающей, диагностической работы, также имеется журнал учета информации о несовершеннолетних, вовлеченных в активные сообщества и игры, имеющие суицидальный контент. Организована работа с одаренными, с приемными семьями, с детьми, имеющими особенности психофизического развития. Проводится работа с учащимися, состоящих на различных видах учета СОП, ВК, ИПР, а также с детьми, требующих повышенного педагогического внимания. Тематические недели и месячники проводятся согласно отдельно составленному плану. Постоянно пополняется методическая копилка, разрабатываются различные мероприятия.

1. В начале учебного года на общешкольном родительском собрании я объявляю участникам образовательного процесса о том, что среди учащихся будут проведены психодиагностические срезы с целью выявления признаков эмоционального неблагополучия, и беру согласие у законных представителей.  Психологическая диагностика проводится в октябре, январе и апреле (первичная, промежуточная и итоговая). По итогам диагностики составляется общий банк данных учащихся, среди них выделяются учащиеся с повышенным уровнем тревожности, заниженной самооценкой, высоким уровнем агрессии, учащиеся, требующие повышенного педагогического внимания. На основе полученных результатов исследований строится индивидуальная коррекционно-развивающая программа, составляются рекомендации для педагогов и родителей.

2. В рамках всеобуча педагоги посещают учащихся, проживающих в микрозоне школы, визуально отслеживают семьи, в которых дети могут находиться в социально – неблагоприятных условиях проживания и сложной психологической атмосферой в семье.

3. Классные руководители посещают семьи учащихся класса с целью знакомства с условиями жизни и воспитания несовершеннолетних. Результаты предоставляют в письменном виде администрации учреждения, социальному педагогу, педагогу – психологу.

4. Классные руководители проводят работу по исследованию социометрического статуса в классном коллективе, обрабатывают и передают информацию педагогу - психологу об учащихся с неблагополучным социометрическим статусом.

5. Педагогом социальным проводится анкетирование законных представителей.

**Диагностическая работа.**

Традиционно проводится диагностика простых и сложных психических процессов: эмоционально-волевой сферы, коммуникативных способностей, межличностных отношений, эмоционального благополучия, профессиональных задатков, ценностных ориентиров. В процессе диагностики использовались методы как высокого уровня формализации (тесты, опросники, проективные техники), так и малоинформативные методы (наблюдение, опрос, беседа, анализ продуктов деятельности). Формы тестового материала: вербальные, невербальные, устные и письменные, предметные, бланковые, проективные. В равной мере применяются групповые и индивидуальные формы обследования учащихся.

Цели работы:

1. Изучение реальных особенностей ребенка (когнитивной, эмоционально - волевой сфер, школьной мотивации, степени социальной адаптации);

2.Изучение индивидуальных особенностей работоспособности и темпа деятельности;

3.Диагностика отдельных значимых для процесса обучения и воспитания личностных черт учащихся;

4.Определение потенциальных возможностей и способностей учащихся, уровня развитости и обучаемости.

* При проведении диагностической работы среди учащихся был выполнен намеченный диагностический минимум. Особое внимание уделяется вновь прибывшим детям и детям, проходящим период адаптации 1,5,10 классы, профильная диагностика, диагностика в рамках психологического сопровождения подготовки к предметным олимпиадам, диагностика по профилактике суицидального поведения, социально – психологическое тестирование);
* В рамках психологического сопровождения адаптации учащихся 1,5,10 классов проведена диагностика особенностей личностного развития учащихся, диагностика особенностей развития классного коллектива и отношений внутри коллектива. Учителям-предметникам и классному руководителю даны соответствующие рекомендации;
* При психологическом сопровождении учащихся по подготовке к предметным олимпиадам были использованы методики по обучению навыкам поведения в стрессовой ситуации, преодолению стрессового напряжения, повышению мотивации учащихся к участию в олимпиадах.

**Диагностический минимум**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методика | Цель | Класс |
| Шкала тревожности Р.Сирса,  Проективный тест «Дерево»,  Изучение учебной мотивации М.Р.Гинзбурга,  Социометрия младших школьников,  Методика «Лесенка»,  Тест личностной тревожности А.М.Прихожан,  Карта наблюдений | Экспертная оценка уровня тревожности ребенка.  Оценка успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения.  Определение сформированности мотивов учения  Социометрический статус  Определение уровня самооценки  Выявить уровень тревожности школьников | 1 – 4 классы |
| Методика «Шкала тревожности О.Кондаша»,  «Шкала безнадежности А.Бека»,  Метод цветовых выборов Л.Н.Собчик,  Методика диагностики психических состояний Г.Айзенка.  Социометрия Дж.Морено  Карта наблюдений,  Анализ семейной тревоги. | Выявить уровень тревожности школьников, в том числе уровня школьной, самооценочной и межличностной тревожности.  Определение депрессивного состояния.  Исследование неосознанных переживаний.  Определение психических состояний тревожности, фрустрации, ригидности.  Исследование социометрического статуса в малых группах | 5 – 11 классы |
| Опросник суицидального риска Т.Н.Разуваевой | Экспресс – диагностика суицидального риска. | 5 – 11 классы |
| Карта наблюдения Е.Н.Волкова | Выявление фактов насилия у несовершеннолетних | 1 – 11 классы |
| ДДО Климова, «Карта интересов», тест Дж.Голланда, тест Г.Айзенка на темперамент | Определение профессиональных намерений, темперамента, уровня мышления, соотношение склонностей, способностей обучающихся с различными профессиями для выбора наиболее подходящей. | 9 – 11 классы |
| Анкета «Мое отношение к наркотикам», | Выявление противоправных действий несовершеннолетних | 9 – 11 классы |

**Коррекционно-развивающая работа.**

Коррекционно-развивающая работа с учащимися построена на основе результатов диагностики личностных особенностей учащихся. В течение года проводится занятия согласно плану:

* занятия по профилактике вредных зависимостей;
* занятия по адаптации учащихся 1и 5 классов;
* занятия по коррекции дезадаптации;
* занятия по профилактике суицидального поведения;
* занятия в рамках психологического сопровождения опекунских и приемных семей;
* психологического сопровождения подготовки к экзаменам и ЦТ;
* занятия с учащимися «группы риска».

Также в течение года проведены коррекционно-развивающие занятия по результатам диагностики: занятия по профилактике и коррекции суицидального поведения, занятия по коррекции тревожности и агрессивного поведения, занятия по коррекции эмоционального состояния и снижению стрессового напряжения, по профилактике насилия и жестокого обращения в семье, по формированию самоконтроля и произвольности. Коррекционная программа составляется в зависимости от выявленной проблемы и возрастной категории учащихся. В ходе наблюдений за учащимися во время учебного процесса после проведенных занятий были отмечены улучшения.

**Консультативная работа**

Целью консультативной деятельности является разъяснение человеку его психологических трудностей, снятии психологического напряжения, повышении его компетентности и оказании непосредственной помощи в решении сложных личностных проблем, профилактике и преодолении кризисных ситуаций, коррекции неадаптивных способов поведения.

**Просветительская работа.**

Целью просветительской работы является повышение уровня психологической компетентности всех субъектов образовательного процесса. В рамках просвещения была проведена следующая работа: выступление на классных часах, родительских общешкольных и классных собраниях, педсоветах, участие в семинарах, вебинарах.

**Форма работы с законными представителями:**

- проведение лектория на общешкольном родительском собрании: «Профилактика суицидального поведения в образовательной среде», «Маркеры и катализаторы суицидального поведения».

- размещение информационных материалов для родителей на стендах и на сайте школы, в вайбер, телеграм.

- распространение памяток, листовок, демонстрация презентации «Протяни руку помощи», «Как сохранить своего ребенка», «Что делать, если попал в сложную жизненную ситуацию», «Что делать, если у ребенка возникли деструктивные намерения», «Как проявлять свою любовь к детям»;

- анкетирование законных представителей;

- проведение индивидуальных и групповых бесед и консультаций.

**Форма работы с учащимися:**

**-** проведение классными руководителями классных часов, направленных на профилактику суицидального поведения: «Сделай свой выбор», «Паутина социальных сетей», «Цени свою жизнь», «Как прекрасен этот мир»;

- совместно с учителями физкультуры проведение акции «Танцевально – двигательная терапия»;

- организована «Почта доверия», размещена возле кабинета педагога – психолога, каждый участник образовательного процесса может оставить послание психологу, поделиться самым сокровенным и получить ответ;

- волонтерами «Равный обучает равного» была проведена акция «День позитива». Учащиеся раздавали друг другу смайлики, шаблоны улыбок, усики и другие фото – атрибуты и фотографировались друг с другом;

- с учащимися старшей школы был организован и проведен «Тренинг жизненных навыков» Приложение 1;

- оформлен уголок, где размещены телефоны доверия, горячей линии;

- проведение рейда «Подросток»;

- работа с сайтом kids.pomogut.by

- информационно – просветительские мероприятия по вопросам ответственного отношения к здоровью, психогигиены, профилактики стресса, предотвращение конфликтного поведения: занятие по формированию самоконтроля и саморегуляции «Страна эмоций»;

- создание зоны отдыха психологической разгрузки для учащихся;

**Форма работы с педагогами:**

- проведение индивидуальной и групповой работы;

- проведение обучающего семинара с показом презентации по профилактике суицидального поведения «Готовим занятие для педагогов. Профилактика суицида»;

- проведение семинара под подпись «Алгоритм действий педагогических работников по выявлению и профилактике суицидального поведения несовершеннолетних»;

- в рамках акции «Школа как пространство доверия» было проведено занятие «Руководство по успешному и уверенному поведению», главная задача которого формировать позитивные установки по отношению к себе и к учащимся;

- в учительской, в свободном доступе, располагается папка, в которой собраны все материалы для ознакомления педагогов по профилактике суицидального поведения (алгоритм действий педагогов при выявлении учащихся, имеющих суицидоопасное поведение, маркеры (признаки), катализаторы (ситуации – провокаторы) суицида, карта наблюдений, для заполнения самим педагогом).

В процессе своей деятельности, я, как педагог – психолог периодически прохожу обучение, участвую в различных конференциях, семинарах, вебинарах по профилактике суицидального поведения.

**Заключение**

В любой кризисной ситуации суицид всегда является одной из волнующих тем. Суицидальное поведение является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях, переживаемых ею микроконфликтов. В результате кризисного состояния, у ребенка возникают различного рода эмоциональные переживания. Они чаще всего и являются одними из самых основных показателей возможности суицида. Самое распространенное эмоциональное переживание – это депрессия.

Проблема распространенности суицидального поведения среди подростков и поиска мер его эффективной профилактики остается чрезвычайно актуальной. Особую сложность этой проблеме придают сочетание психологических особенностей подросткового возраста, многообразие причин, подталкивающих к самоубийству. Одна из главных причин подростковых суицидов – нестабильная ситуация в семье. В основе таких причин самоубийства лежит недостаток родительского внимания. Для таких случаев завершѐнных самоубийств характерна семейная отягощѐнность. Сюда входит низкий уровень родительской заботы, эмоциональной отзывчивости, а также насилия (как физического, так и сексуального).

Выделяются следующие особенности семьи и отношений в ней, предрасполагающие подростков к суициду: отсутствие отца или матери, недостаточность материнской привязанности к ребенку, отсутствие родительского авторитета, матриархальный стиль отношений в семье, авторитарность взрослого, который стремится утвердить себя в семье с помощью эмоциональных взрывов и телесных наказаний ребенка. Суицидоопасный характер имеют и длительная болезнь, и смерть родственников, а также наличие в семье лиц с асоциальными формами поведения.

Своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями, проявление наблюдательности, умение своевременно распознать признаки суицидальных намерений, умение оказать психологическую поддержку, формирование доверительных отношений, является для педагогов задачей стратегической важности.

**Литература**

1. Аксенов, М.М. Клиническая динамика стрессоустойчивости при непсихотических психических расстройствах / М.М. Аксенов, В.Я. Семке, Т.П. Ветлугина // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. – №4. – С. 11-19.

2. Александрова, Н.В. Анализ случая парного подросткового суицида / Н.В. Александрова, Н.Г. Денисова, Г.Р. Швидкова, О.В. Егорова, И.А. Жиделева / Тюменский медицинский журнал. – 2014. – 1. – Т.16. – С. 4-5

3.Битянова, М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2011. – 304 с.

4.Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл Эксмо, 2003. – 1134 с.

5.Прихожан, А.М. Психология подросткового возраста / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 408 с.

6.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – 718 с.

7.Церковников, Н.Г. Психологические особенности личности подростков, склонных к суицидальному поведению / Н.Г. Церковников // Суицидология. – 2012. – № 2. – С. 24-26.

8. Организация профилактики суицидального риска в учреждении образования/авт.-сост. Н. А. Сакович. –  Минск: Красико-Принт, 2011. – 96 с. – (Школьному психологу и социальному педагогу).

9. Алгоритм действий работников учреждения образования, здравоохранения и органов внутренних дел при выявлении несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.

10.«Профилактика юношеского суицида»: / Г.А. Бутрим[и др.]. – Минск: Пачатковая школа, 2013. – 400 с.

**Приложение1**

**Тренинг жизненных навыков подростков (профилактика суицидального поведения)**

1. **Упражнение «Жизненные навыки».** Каждый участник получает по 3 листочка разного цвета, на которых индивидуально записывает жизненные навыки, которые на их взгляд необходимы подросткам, чтобы справиться с негативными воздействиями окружающей среды. Затем листочки сдаются и группируются. Выделяются принципиально важные блоки, которые необходимо тренировать.
2. **Блок 1.** **«Самопрезентация, самооценка, самораскрытие, ценность своего «Я».**

* **Упражнение «Рассказ о себе через метафорические карты».** Каждый участник вытягивает 1 карту. Необходимо рассказать о себе через передачу сюжета карты.
* **Упражнение «Если бы я был».** Каждый участник вытягивает из конверта карточку, на которое написана какая-либо вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т.д.). Мысленно участник погружается в её мир, воображает себя этой вещью, ощущает её «характер». От лица этой вещи он рассказывает о себе, как эта вещь себя чувствует в окружающем мире. О её заботах, её прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведёт к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями. Все остальные участник должны догадаться, что за вещь, о которой он рассказывает.
* **Упражнение «Стих о себе».** Участники заполняют форму стихотворения (приложение А), на основе своих представлений о себе.
* **Упражнение «Пластилиновое животное».** Участники получают пластилин. Должны изобразить несуществующее животное и его представить. Можно модернизировать, каждый создает образ «Если бы я был несуществующим животным».

1. **Блок 2 «Границы, конфликты»**

* **Упражнение «Рецепты»**

**Этап 1:** Участники делятся на две равные половины («первый» и «второй»). Первая команда становятся представителями Школы Слизерина (как в Гарри Потере)-злые волшебники. Вторая команда – Школы «Грифиндорфа» или добрые волшебники. Волшебники ИНДИВИДУАЛЬНО должны придумать и описать свой рецепт приготовления «конфликтного/агрессивного подростка» и «уверенного подростка, с необходимыми жизненными навыками». В рецепте должно быть написано, следуя каким действиям, при помощи каких ингредиентов мы получим требуемого подростка.

**Этап 2:** На доске рисуется 2 котла (либо на большой лист ватмана). Каждый выходит, озвучивает свой рецепт, помещает его в свой котел.

После этого проводится обсуждение: какие ингредиенты у всех встречались чаще всего? Почему? Что сложнее приготовить блюдо «конфликтный/агрессивный подросток» или «уверенный подросток»? Меры противодействия?

* **Упражнение «До черты».** Рисуется воображаемая линия. Все участники закрывают глаза и должны к ней двигаться, должны остановиться как почувствуют мысленную линию. Обсуждение 2 стратегий: избегания неудач и стратегии на результат любой ценой.
* **Упражнение «Мои границы» (2 варианта: 1 вариант: визуализация, 2 вариант (ниже)**

Один из участников встает в центре круга, остальные синхронно будут подходить к нему. Задача участника сказать «стоп», там, где должны остановиться другие участники. Можно подходить сначала сзади, по бокам и впереди (корректирует ведущий). Далее следует обсуждение. Важно почувствовать разницу, при общении на разных расстояниях. Для плодотворного общения важна мимика, жесты и расположение тела в пространстве.

Подросток четко должен понимать, что его границы заканчиваются там, где начинаются границы другого…

**Упражнение «Моя комната»** Участники представляют свою комнату.Мысленно наполняют ее вещами, предметами интерьера и др. Они должны разработать правила, ограничения для других пользования этой комнатой (например, другими членами семьи). После озвучивания правил-ситуация меняется, как они отнесутся, если к ним будут применены в точности такие же правила. Обсуждение. Выбор стратегии поведения.

1. **Блок «Навыки конструктивного отказа»**

* **Упражнение «Нельзя, опасно или Табу».** По центру ставится коробка, в которой лежит неизвестный предмет. Ведущий заявляет, что там лежит «нельзя, опасно, не трогать». Все должны выразить свое отношение. Проводится действие.
* **Упражнение «Очередь»** Из всех участников выбирается любой желающий. Все остальные становятся в очередь друг за другом. Очередь стоит за чем-то очень важным и не собирается никого пропускать вперед. Задача 1 участника пролезть вперед или встроиться в очередь. Необходимо отказать «нахалу», но при этом нельзя кричать, ругаться, хамить, использовать физическую силу. Надо четко и уверенно сказать «нет». Ведущий подводит итог.
* **Упражнение «Карусель как сказать нет!»** Участники делятся пополам и становятся в 2 круга (внутренний и внешний круг). Первый внутренний круг что-либо заманчивое предлагает, от чего сложно отказаться, а внешний должен отказаться разными способами. Способ можно предлагать, а можно, чтобы каждый участник придумывал его сам. Также можно формулировать отказ не используя слово НЕТ! В конце упражнения проводится обсуждение.

**Варианты способов отказа:**

* Четко и уверенно сказать: «НЕТ!»;
* Способ заезженной пластинки (постоянно повторять одну и ту же фразу, не вступая в дискуссию, например, «Нет, не хочу!»);
* Перенесение на другой срок. «Сейчас не могу, давай в другой раз!»;
* Сослаться на физическое состояние. «Не могу, у меня аллергия» или «Я уже пробовал и мне было очень плохо»;
* Просто встать и уйти
* Иные способы

1. **Рефлексия. Подведение итогов.**

**Упражнение «Счастливая лесенка»**

На полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень удовлетворенный человек», другой – «Я очень неудовлетворенный человек». Между этими полярными состояниями – десять градаций. Каждому участнику предлагается найти на «Счастливой лесенке» свое место. Когда все заняли подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив, удовлетворен на «четверку», потому что…»). Первыми высказываются те, кто находится ближе всего к точке «Я очень несчастный, неудовлетворенный человек…».

Обсуждение:

-Устраивает ли тебя эта ступенька?

-Если нет, то на какую ступень хотел бы перейти?

-Какие ресурсы для этого нужны?

***Заключительное слово психолога***

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору.

При быстром продвиженье в гору,

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут,

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

**Приложение А**

**«Вот я какой» или стихотворение о себе**

Я (два ваших особых качества)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне интересно (что-то, вызывающее у вас интерес)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я слышу (воображаемый звук)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я вижу (воображаемый объект)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хотел бы (ваше реальное желание)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я (повторение первой строки)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я представляю себе (ваша фантазия)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я чувствую (чувство относительно чего-то вымышленного)\_\_\_\_\_\_\_

Я прикасаюсь (к воображаемому предмету)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я беспокоюсь (о чем-то реальном)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я плачу (когда вспоминаю что-то очень грустное)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я (повторение первой строки)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я понимаю (что-то, в чем вы уверенны)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я говорю (фраза, в истинность которой вы верите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я мечтаю (ваша настоящая мечта)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я пытаюсь (что-то сделать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я надеюсь (ваша реальная надежда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я (повторение первой строки)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_