

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23
ПГТ. МОГЗОН ИМЕНИ В.Г.КОЧНЕВА

Конкурсная работа «Лучшая методразработка педагога»

«Подари себе крылья»

Педагог-психолог: Филиппова Н.В.

пгт. Могзон

2024г

Тема: «Подари себе крылья».

Целевая аудитория: Подростки 15-17 лет с высоким риска суицида.

Автор разработки: педагог-психолог Филиппова Н.В.

Цели мероприятия:

1. Нормализация эмоционального поведения: создание атмосферы безопасности;
2. Стимулирование положительных эмоций;
3. Усиление личностных ресурсов в формировании «антисуицидального барьера».

Планируемые результаты: снижение уровня депрессивных симптомов, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Оборудование: Метафорические карты «Вид из твоего окна», мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

1.Организационный момент.

Приветствие. Налаживание контакта. Использование метафорических карт.

2. Упражнение «Путешествие».

«Жизнь — это путешествие». На жизненном пути человеку постоянно встречаются прекрасные захватывающие виды, которые приносят вдохновение. Но также при этом придется выдержать изнурительные восхождения, которые испытывают нас на прочность, проверяют нашу силу и решительность. Не обойдется и без стремительных спусков, которые одновременно восхищают и ужасают, пройти удручающе скучные участки дороги, когда одолевают сомнения о правильности выбранного направления. Часто на пути возникают препятствия, вполне нормально испытывать неприятные чувства и задаваться вопросом, стоит ли вообще продолжать. Люди застревают в бесконечных циклах и потоках негативных мыслей. А что, если застрять в цикле положительных мыслей и эмоций? Было бы здорово, не правда ли?

Смаковать — значит пробовать что-то и полноценно этим наслаждаться. Обычно мы используем слово «смаковать», когда говорим о еде, вкусом которой мы насладились. Прежде чем съесть любимый десерт, ты можешь глубоко вдохнуть его аромат, прочувствовать то наслаждение, которое он принесет. Затем медленно откусывать по маленькому кусочку, перекачивая их на языке, прежде чем проглотить, чтобы как можно полнее насладиться вкусом. Вот что такое смакование! Оно продлевает и усиливает наслаждение от этого десерта. Смакование не ограничивается только десертами (и вообще едой). Можно и нужно смаковать и позитивные эмоции. Помни, что, как и в случае с негативными эмоциями, положительные эмоции тоже очень важная часть нашей жизни, которую нужно уметь понимать и принимать. Когда ты испытываешь стресс или расстраиваешься, негативные эмоции, мысли и воспоминания перетягивают на себя все внимание. Чрезмерное, постоянное акцентирование, закливание на негативных сторонах жизни создает дисбаланс. Смакуя положительные переживания, ты можешь усилить их и поспособствовать восстановлению баланса.

Вспомни, когда ты по-настоящему испытывал(-а) счастье или умиротворение. Возможно, ты наслаждался(-ась) прекрасным пейзажем на свежем воздухе, веселым времяпрепровождением с друзьями, отдыхом с семьей, обнимашками с питомцем, морской прогулкой или просмотром любимого фильма. А может наблюдал(-а) закат? Давай вспомним? Не столько важно само событие, сколько тот факт, что это было яркое позитивное переживание, которое принесло глубокое наслаждение. Ничего страшного, если тебе сложно вспомнить какое-нибудь «значимое» событие. Сосредоточься на небольшом случае прошлой недели, например, вспомни приятные ощущения после теплого душа, или как вы с другом долго смеялись

над какой-то шуткой. Прими удобное положение, закрой глаза и представь это приятное событие как можно ярче. Постарайся вспомнить как можно больше деталей — звуки, запахи, обстановку и все свои ощущения в этот момент (как в теле, так и в душе). Побудь в этом моменте здесь и сейчас несколько минут.

Осознай и распробуй все чувства и ощущения, которые в тебе вызывает это событие. Закончив смаковать, опиши приятные воспоминания в дневнике, чтобы потом можно было к ним вернуться. Как и в случае с остальными упражнениями, с практикой у тебя будет получаться все лучше и лучше. Всю следующую неделю постарайся ежедневно смаковать что-нибудь. Понаблюдай за тем, чувствуешь ли ты себя более расслабленно и радостно после этого. Некоторые люди предпочитают выполнять это упражнение перед сном, потому что это помогает расслабиться и закончить день на хорошей ноте. Ты можешь смаковать не только воспоминания прошлого, но и приятные переживания настоящего или даже будущего, чтобы максимально их усилить.

Наслаждаться настоящим можно так: в момент, когда ты испытываешь нечто приятное, сфокусируйся на полном присутствии в моменте и осознании всех ощущений — что ты видишь, слышишь, осязаешь и обоняешь. Это углубит твоё наслаждение моментом и создаст более насыщенное воспоминание об этом опыте.

3. Упражнение «Возражалки».

Опровергни негативные утверждения, перечисленные ниже. Все это распространенные негативные установки, которые портят тебе настроение и запускают мысли о самоубийстве.

Негативный голос: моя жизнь никогда не наладится.

Возрази! _____

Негативный голос: я обуза.

Возрази! _____

Негативный голос: я не нравлюсь людям.

Возрази! _____

Негативный голос: со мной что-то не так.

Возрази! _____

Негативный голос: в жизни нет никакого смысла.

Возрази! _____

Негативный голос: в этой ситуации невозможно что-то сделать.

Возрази! _____

Негативный голос: у меня ничего не получится.

Возрази! _____

Негативный голос: я с этим не справлюсь.

Возрази! _____

Негативный голос: я совсем не могу контролировать свою жизнь!

Возрази! _____

Негативный голос: в моей жизни никогда не происходит ничего хорошего.

Возрази! _____

Негативный голос: жизнь ужасна.

Возрази! _____

Теперь ты начинаешь постепенно обретать свой собственный голос учишься давать отпор негативному голосу.

Задание. Понаблюдай на следующей неделе за своими негативными мыслями. Записывай их в дневник сразу после того, как они придут в голову. Придумывай контраргументы. Проговаривай контраргументы вслух по несколько раз. Не позволяй негативному голосу выиграть в споре! Возражая ему, ты развиваешь в себе более гибкий и сбалансированный взгляд на жизнь. Так ты начинаешь наслаждаться положительными аспектами настоящего момента и с надеждой смотреть в будущее.

4.Упражнение «Меню вознаграждений».

Составь список важных для себя поощрений. Чтобы в тот момент, когда у тебя очень плохое настроение, все «валиться из рук», открыв список можно было бы выбрать для себя какое-то поощрение за борьбу с «хандрой». Например:

1. Купить торт и отпраздновать с подругой;
2. Посмотреть любимый фильм;
3. Устроить СПА –процедуры дома;
4. Выпить любимый кофе и т.д.

5.Рефлексия.

Что вызвало у тебя наибольший эмоциональный отклик?

Что нового для себя узнал (-а)?

Подведение итогов.

Подвести подростка к мысли, что все проблемы в жизни имеют временный характер. Трудности и кризисы даны нам не случайно. Они необходимы нам для личностного роста.