***Государственное учреждения образования***

***«Средняя школа № 2 г.Воложина»***

***Из опыта работы педагога-психолога***

***ГУО «Средняя школа № 2 г.Воложина»***

**Индивидуальная программа психологического сопровождения**

**подростка, склонного к суициду**

Программу разработала:

Виршич Оксана Эдуардовна, педагог-психолог.

Высшая квалификационная категория

Аннотация. Психокоррекционная программа направлена на работу с подростками, пережившими единичный суицидоопасный эпизод или имеющими явные признаки склонности к суицидальному поведению. Программа ориентирована на разрешение кризисной ситуации и оказание помощи в усилении личностных ресурсов конструктивного разрешения кризисных ситуаций

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата рождения**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Проблема**: умеренная степень депрессивного состояния (колебания настроения, неустойчивость самооценки), тенденция к самоповреждению.

**Сроки реализации индивидуальной программы:**октябрь 2021 – февраль 2022 года

**Форма работы**: индивидуальная

**Задачи:**

развивать толерантность к воздействию кризисных жизненных ситуаций;

стимулировать к развитию и социализации;

обеспечить пространство свободного и безоценочного выражения и переживания эмоций;

минимизировать негативные личностные установки.

**Содержание программы (направления и формы работы):**

**1.Намеченные пути поддержки и коррекции выявленной проблемы:**

-установление доверительных отношений

-нормализация эмоционального состояния, создание атмосферы безопасности;

-стимулирование положительных эмоций, акцентирование внимания на достижениях подростка, создание ситуаций успеха;

-консультативная помощь родителям, педагогам

**2.   Укрепление нервной системы**

-наблюдение у врача-психиатра;

-совместный контроль и наблюдение психолога УЗ «Воложинская ЦРБ» и педагога-психолога учреждения образования за состоянием, изменениями настроения в период реализации программы;

-осуществление комплексного подхода в укреплении нервной системы (контроль учебной нагрузки, при необходимости медикаментозного лечения, реализация релаксационных методов и единого педагогического подхода).

**3.   Укрепление эмоционально - личностной сферы**

-овладение навыками самоконтроля и саморегуляции.

**Предполагаемый результат:** снижение уровня тревожности и депрессивности, сформированная адекватная самооценка, ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

**Направления коррекционной работы:**

Усиление личностных ресурсов в формировании «антисуицидального барьера».

Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций.

Повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

Индивидуальная профилактическая программа направлена на предупреждение развития у подростка негативных привычек, нежелательного поведения, нервно-психического утомления, срывов и т.д. В ней предусматривается формирование и выработка позитивного поведения, самоотношения.

**Цель программы**: нормализация эмоционального поведения, формирование адекватного восприятия окружающего мира.

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование проводимой работы** | **Содержание** | **Количество**  **часов** | **Сроки** |
| 1 | Индивидуальное общение |  |  | регулярно |
| 2 | Занятие № 1 | Упражнение «Кто я?»  Упражнение «Жизненное пространство» | 1 |  |
| 3 | Занятие № 2 | Упражнение «Минус-плюс»  Упражнение "Мои достижения" | 1 |  |
| 4 | Занятие № 3 | Упражнение «Рисунок любви»  Упражнение «Выбор» | 1 |  |
| 5 | Занятие № 4 | Упражнение «Ревизия отношений»  Упражнение «Ценности» | 1 |  |
| 6 | Занятие № 5 | Упражнение «Письмо самому себе»  Упражнение «Хорошее в плохом» | 1 |  |
| 7 | Занятие №6 | Упражнение «Трансформация негативных мыслеформ с помощью структурной расстановки предметами»  Упражнение "Мои ресурсы" | 1 |  |
| 8 | Занятие № 7 | Упражнение «Раньше-сейчас»    Упражнение «Постановка цели» | 1 |  |
| 9 | Занятие № 8 | Упражнение «Заветные желания»  Визуализация-релаксация «Освобождение от груза» | 1 |  |
| 10 | Занятие № 9 | Арт-терапия- рисование  Рисунок «Золотой цветок»(«Разноцветный мир»-на выбор)  Упражнение «Капля» | 1 |  |
| 11 | Занятие№10 | Упражнение «Наши эмоции - наши поступки»  Упражнение «Через три года» | 1 |  |
|  | Итого: |  | 10 |  |

**Занятие № 1**

**Упражнение «Кто я?»- самораскрытие, работа с образом «Я»**

Запишите не менее 10-15 ответов на во­прос «**Кто я?**».

Это будет выглядеть примерно сле­дующим образом:

1. Я — интересная личность.
2. Я — друг.
3. Я — ученик т.д.

1.Я-

2.Я-

3.Я-

4.Я-

5.Я-

6.Я-

7.Я-

8.Я

9.Я-

10.Я-

11.Я-

12.Я-

13.Я-

14.Я-

15.Я-

И так до того момента, пока Вы не обозначите все роли, которые играете в своей жизни. Каждая из этих ролей на самом деле является маской, за ко­торой прячется истинное твоё «Я».

**Теперь посмотрите на свои записи и ответьте на вопросы:**

1. Сколько масок вы применяете в своей жизни?
2. Все ли роли для вас важны, может, от каких-то ролей в вашей жизни вы бы хотели отказаться?
3. Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в вашем списке?
4. Что бы вы хотели добавить в этот список?
5. Какие чувства у вас возникают, когда вы читае­те этот список?

Каждая из ролей обязывает вести себя как-то, в соответствии с теми правилами, которые вы закла­дываете в ваше понимание этой роли.

В жизни вы часто можете столкнуться с тем, что ваше толкова­ние этой роли вовсе не совпадает с толкованием этой роли другим. И тогда это разное тол­кование является причиной недоразумений и кон­фликтов.

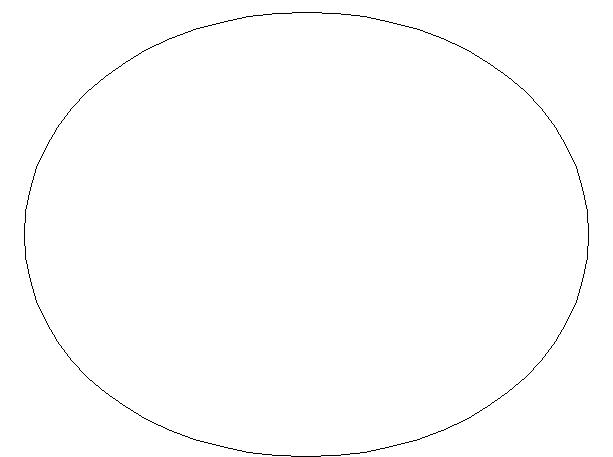
**Упражнение «Жизненное пространство»**

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности вашей жизни. *Например, общение, учеба, хобби, спорт, Интернет и др.*

Поделите площадь круга на сферы деятель­ности в процентном соотношении. Все ваше вре­мя возьмите за 100%.

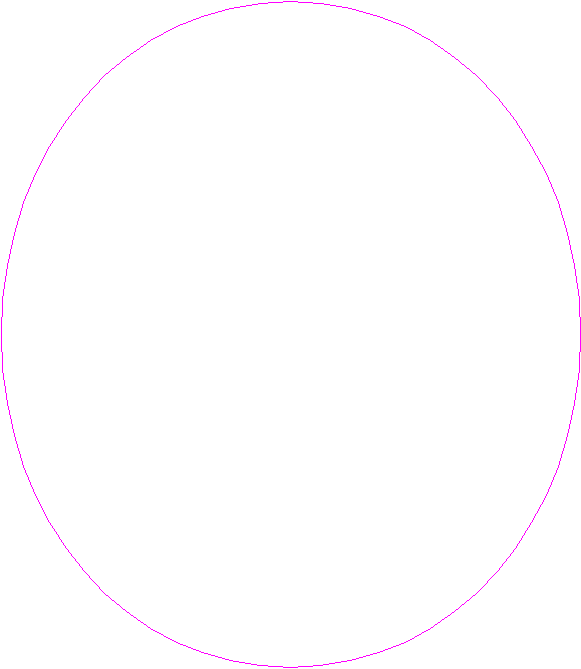
Теперь рас­красьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по- вашему мнению, ей более всего подходит



*Ответьте на вопросы и запишите ответы:*

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что вы в основном тратите свое время?
3. Все ли вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и органи­зуйте свое жизненное пространство так, как же­лаете вы, со всеми «хочу» и «не хочу».



Дайте во­лю своей фантазии, и не важно, что «.... в моей жизни этому не быть никогда».

Создайте для себя условия, которые важны для вас, пока хотя бы на листе бумаги.

Обсуждение рисунка.

Рефлексия.

**Занятие №2**

**Упражнение «Минус-плюс»**

Составьте список всех тех качеств, которые вы считаете своими недостатками, и всех тех качеств, которые считают недостатком ваши знакомые.

Впишите их в сле­дующую табличку, заполнив ее по примеру:

**Недостаток**

**Достоинство**

* нерешительность
* тщательный подход к ситуации,
* ответственность,
* высокие требования, предъявляемые к себе

Если вам удалось преобразовать все ваши не­достатки в достоинства, вы наверняка почувствуете большую уверенность в себе, подъем энер­гии и желание браться за то, за что раньше было страшновато.

Зная, что вы сильны во всем, вы сможете всегда предъявить себя с наилучшей сто­роны

**Упражнение «Мои достижения»**

Уделите себе некоторое время и напишите от­веты на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является
2. У меня хорошо получается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Я помог(ла) другим тем, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Если я хочу, то могу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Люди думают, что у меня хорошо получается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. То, что я недавно научился делать
8. То, чем я горжусь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обратите внимание, что меняется в вас, как ме­няется ваше состояние, когда вы читаете полу­чившийся у вас текст? Что вы ощущаете? Верите ли вы себе?

Рефлексия.

**Занятие №3**

**Упражнение «Рисунок любви»**

Возьмите альбомный лист, краски, фломастеры и **нарисуйте Любовь**, дайте волю воображению, не сдерживайте себя. Какой она вам представляется? Какие цвета ей подходят? На что похожа ваша лю­бовь?

Теперь **посмотрите на свой рисунок, ответьте на вопросы и запишите ответы:**

1. Насколько это похоже на ваши отношения в жизни?
2. Какие цвета преобладают в вашем рисунке?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Что вам нравится и что не нравится в вашем рисунке?
5. Что бы вы хотели в нем изменить? Почему?

**Упражнение «Выбор»**

Напишите список всего того страшного, что может с ва­ми произойти во время различных ситуаций общения, а также список всех возможных неудобств и потенциальных неприятностей.

А теперь возьмите другой листок и напишите те положительные моменты, которые вы приобре­тете, если преодолеете каждое из этих препятст­вий. Постарайтесь найти не менее 5 положитель­ных моментов, а лучше — 10—15.

Далее положите два листка рядом и сравните. Что перевешивает? Что для вас важнее? Оценки и поступки окружающих по отношению к вам или будущее душевное спокойствие, психологическое равновесие и жизненный успех?

Преодолеть препятствие можно только вместе со страхом, идя с ним, рука об руку: иду и боюсь, делаю и боюсь, говорю и боюсь. И только благода­ря деланию вместе со страхом страх исчезает. Ре­шите, что для вас важнее: бояться и не делать (первый листок) или бояться и делать (второй листок). Как для вас важнее, так и посту­пайте. Менее важный для вас листок разорвите и выбросьте. А более важный повесьте на стенку (положите под стекло) и регулярно перечитывай­те.

Это и будет ваш жизненный выбор.

Рефлексия.

**Занятие №4**

**Упражнение «Ревизия взаимоотношений»**

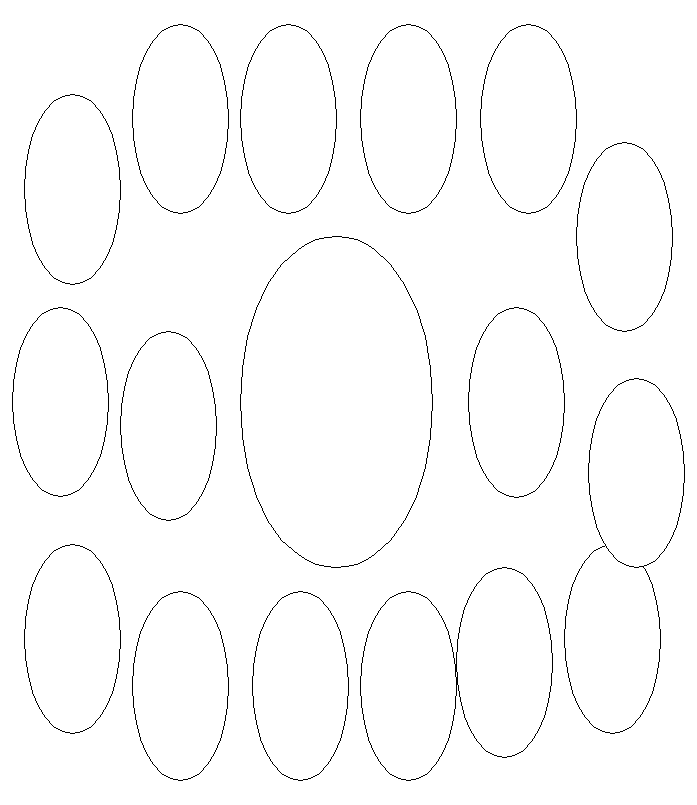
Нарисуйте себя и окру­жающих вас в жизни людей символически, в виде кружочков.

Нарисуйте стрелки от вас к другим людям и от них к вам.

Обозначьте, что именно вы даете другим, и что они дают вам. Это может быть что угодно: чувства, предметы, явления, действия.

Подпишите эти стрелки.

Нарисуйте также стрелки, обозначающие то, что вы отдаете не этим людям, а в остальной окру­жающий мир, а также нарисуйте такие же знаки от других людей: что они отдают не вам, а другим людям.

  
**Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на вопросы:**

1. С кем и как вы контактируете: с кем больше, с кем меньше?
2. От кого вы больше получаете? От кого — меньше?
3. Кому вы больше даете? А кому — меньше?
4. Что есть общего, какие закономерности вы видите?
5. Избегаете ли вы контактов с кем-либо? Поче­му?
6. Хотели ли вы контактов с кем-либо? Почему?
7. Получаете ли вы от других все, в чем вы нуж­даетесь?
8. Удается ли вам отдавать в окружающую среду все, что вы хотите отдать, и все, что вам не нужно?

Теперь нарисуйте длинную линию потребно­стей в контактах, один конец которой соответст­вует полному избеганию контактов, а второй — полному и непрерывному стремлению к контак­там.

**Ответьте на следующие вопросы:**

1. Где вы расположите себя на этой линии?
2. По каким признакам своей жизни и событий вы узнаете, что находитесь именно в этом месте этой линии?
3. Где вы хотели бы быть расположены?
4. По каким признакам вы сможете узнать, что пришли к тому, к чему хотели бы прийти?

**Упражнение "Ценности"**

Предлагается примерный перечень ценностей.

Примерный постольку, поскольку ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обога­тить» этот список своими жизненными ценностя­ми.

Наш список таков:

* знания;
* общественное признание;
* материальный достаток;
* семья;
* удовольствия, развлечения;
* друзья;
* свобода.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

*Дополните этот список своими ценностями*, за­тем *выберите из списка пять самых важных*для вас пунктов и *два пункта*, которые *не очень зна­чимы*в данный момент.

*Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы*:

1. Что в вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при вы­полнении этого упражнения?

Рефлексия.

**Занятие №5**

**Упражнение «Письмо самому себе»**

Учащийся располагается в любом удобном для него месте. Ему предлагается за 10-15 минут написать письмо самому себе.

Условие одно- письмо начинать со слова «Здравствуй…»

Ваше «Я» обязательно ответить вам, только немного позже, дайте ему время подумать. Кто Он? Где Он? Почему Он такой?

Обсуждение: С какими чувствами писал письмо? По желанию можно зачитать письмо.

**Упражнение "Хорошее в плохом"**

Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего и расскажите об этом. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты».

Обсуждение: «Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?»

**Домашнее задание:** Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Рефлексия.

**Занятие №6**

**Упражнение «Трансформация негативных мыслеформ с помощью структурной расстановки предметами»**  
Необходимые материалы: мелкие однотипные предметы: кнопочки, пуговицы, семечки или скрепочки и т.д. в большом количестве.  
Соберите из мелких предметов образ, который символизирует ваше состояние: камень, черная туча, острый меч…  
Скажите: «Это было. Это – часть моей жизни, моего опыта. Я больше этого не хочу».  
ВДОХ – ВЫДОХ  
Своей рукой разрушьте этот образ. Перемешайте все на столе и скажите.  
Скажите: «Проблема была, проблема ушла. Я за нее уже заплатил. Больше она мне не служит»  
ВДОХ – ВЫДОХ

Соберите новый образ, отражающий Ваше новое, желаемое состояние (все из тех же предметов). Это может быть даже слово: уверенность, здоровье, счастье и т.д.  
Скажите: «Я выбираю....»  
ВДОХ-ВЫДОХ

**Упражнение "Мои ресурсы"**

Поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций – важный элемент и психотерапии, и самопомощи.

Упражнение «Мои ресурсы» поможет составить список таких восполняющих ресурсов. Это своеобразная «копилка», к которой можно возвращаться по мере необходимости в сложные моменты жизни, когда вы ощущаете, что необходимо чем-то «подпитаться».

Закройте глаза и спросите себя:

Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями  
Разделите страницу на три столбика.

Сделайте следующие заголовки для каждого из них:  
«Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»

В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

**Занятие №7**

**Упражнение «Раньше — сейчас»**

Подростку предлагается заполнить таблицу

|  |  |
| --- | --- |
| РАНЬШЕ Я | СЕЙЧАС Я |
| Не умел... | Умею... |
| Не любил... | Люблю... |
| Не хотел... | Хочу... |
| Не знал... | Знаю... |
| Не мог | Могу |

После того как таблица будет заполнена, педагог-психолог предлага­ет посмотреть, что в ней изменилось. В результате обсуж­дения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.

**Упражнение «Превращаем проблемы в цели»**

 У каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять

и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть

решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь.

1.Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?

- что еще может мне доставить удовольствие?

- в каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

- что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?

- на что я чаще всего жалуюсь?

- Что создает мне больше всего забот?

- что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно?

- что дает чувствовать себя уютно?

- что меня больше всего расстраивает?

- что стало в последнее время меня раздражать?

- что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?

- что мне надо изменить в себе?

- на что у меня уходит слишком много времени?

- что мне очень сложно делать?

- от чего я быстро устаю?

- как я мог бы лучше распределять свое время?

Теперь опишите проблему, которую Вы хотели бы решить, прежде всего. Представьте её как можно более объективно.

2.Сформулируйте цель, которую Вы могли бы достичь. Что надо сделать для того, чтобы Ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение.

**Занятие №8**

**Упражнение «Заветные желания»**

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1.Напишите Ваши 3 желания.

2.Выберите одно, наиболее важное для Вас.

3.Напишите о своём желании четко и подробно как о главной жизненной цели.

4.Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?

Обсуждение.

**Визуализация-релаксация «Освобождение от груза»**

Закройте глаза. Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики… Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становиться все тяжелее и тяжелее. Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков… Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней… Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть даже ложитесь на нее… Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете…

Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне… Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь не спеша попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

Рефлексия.

**Занятие №9 (использование арт-терапевтических упражнений)**

**Упражнение Рисунок «Золотой цветок»**

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 помолиться 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.

**Упражнение «КАПЛЯ»**

Педагог-психолог кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или краски.

Условие: ученик 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!

**Занятие№ 10**

**Упражнение «Наши эмоции-наши поступки»**

Педагог-психолог предлагает продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...

- Я злюсь, когда...

- Мне плохо, когда...

- Я радуюсь, когда...

- Я спокоен, когда...

- Мне нравится, когда...

- Мне не нравится, когда...

- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, необходимо продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной

поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают?

*Педагог-психолог предлагает е подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!» В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести подростка к формированию у него следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Педагог-психолог подводит к выводу о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.*

**Упражнение «Через три года»**

Ученику предлагается составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают. Когда список составлен, необходимо представить, что он стал старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» - словно с тех пор прошло уже три года. Раздумывая над этим, нужно ответить на следующие вопросы: Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет? Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то, как бы вы стали ее решать? Обсуждение: Какие виды деятельности и проблемы представляются с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности (неважности) решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через три года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал для себя?

Рефлексия.

Литература

1.Макартычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. - СПб.: Речь, 2007.

2.Практикум по арт-терапии. Под ред. А.И.Копытина. Спб.,2001

3.[ Электронный ресурс ]–Режим доступа : <http://sosh9ugansk.ru/>

4.[ Электронный ресурс ]–Режим доступа : https://infourok.ru/korrekcionnaya-programma-dlya-podrostkov-profilaktika-suicidalnogo-povedeniya-3895064.html