

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения»  
Стажировочная площадка, действующая в рамках реализации мероприятия  
«Распространение на территории Российской Федерации современных  
моделей успешной социализации детей»



# Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательных организаций

## Сборник материалов

**LIFE 4U**

«Жизнь для тебя» -  
присоединяйся в «Вконтакте»

Хабаровск  
2015

**Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и  
медико-социальной помощи**

**Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения**

**Методические рекомендации  
по профилактике суицидального  
поведения обучающихся  
образовательных организаций**

**Сборник материалов**

Хабаровск  
2015

**Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций:** сборник материалов / авторы-сост. 2-ого издания: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Садовская Т.А, Сунцова А.А., Беляк Н.В. (авторы 1-ого издания: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Д.А. Науменко, Т.И Гут, И.А. Данченко; под ред. Е.Н.Ткач.) – Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168с. Издание 2-ое дополненное.

Сборник материалов составлен на основании одноименного сборника, посвящен одной из актуальных тем современной психологии – детскому и подростковому суициду. В нем рассматриваются теоретические и практические вопросы данной проблемы, а также представлена модель психолого-педагогической профилактики суицидального поведения обучающихся образовательных организаций.

Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам, социальным педагогам, педагогическим работникам общеобразовательных организаций, организаций среднего профессионального образования и коррекционных образовательных организаций.

© КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Проблема суицида: теоретические аспекты.....	7
1.1. Факторы суицидального риска.....	7
1.2. Стадии и типы суицидального поведения.....	10
1.3. Признаки суицидальной опасности.....	15
1.4. Оценка степени летальности ситуации.....	18
Глава 2. Особенности суицидального поведения среди детей и подростков..	20
Глава 3. Модель организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся образовательных учреждений.....	26
Глава 4. Психологическая диагностика суицидального поведения обучающихся образовательных организаций.....	38
Глава 5. Особенности психологического консультирования обучающихся, имеющих суицидальные наклонности. Общие принципы интервенции.....	40
Глава 6. Индивидуальная программа помощи обучающимся с суицидальным поведением.....	47
Глава 7. Групповая работа как одна из форм профилактики суицидального поведения обучающихся.....	50
Глава 8. Программа тренинговых занятий по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательных организаций «Жизнь как ценность».....	52
Глава 9. Занятие с родителями (законными представителями), педагогическими работниками «Суицид, или крик души».....	83
Глава 10. Программа тренинговых занятий по профилактике аутоагрессивного поведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) .....	86
Заключение.....	109
Приложение.....	110
Литература.....	165

## Введение

Рост уровня суицида, выраженность и распространенность аутоагрессивных и аутодеструктивных тенденций среди детей и подростков представляет на сегодня актуальную социально-психологическую проблему.

По количеству завершённых самоубийств Россия вышла на одно из первых мест в мире, поскольку в ней количество суицидов в два раза превышает показатели, определённые Всемирной организацией здравоохранения (более 40 случаев на сто тысяч населения). На одно завершённое самоубийство приходится от 10 до 20 суицидальных попыток, что свидетельствует об угрожающей тенденции, связанной с добровольным уходом из жизни.

За последние два года по сведениям, предоставленным субъектами Российской Федерации, на фоне снижения на 10,9% числа суицидов среди взрослого населения доля совершенных суицидальных актов в среде учащейся молодежи и детей (в расчете от общего числа завершённых суицидов во всей популяции населения страны) возросла до 16,2% (у 30% лиц в возрасте 15-24 лет возникают суицидальные мысли, а 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные попытки). Суицид как причина детско-подростковой смертности занимает одно из первых мест наряду с тяжелой врожденной патологией и травматизмом.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что подростковый возраст представляет собой период повышенного риска суицидального поведения, так как в возрасте 12-16 лет проявляются трудности переходного периода, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции под влиянием неопределённости социального статуса и противоречий, обусловленных неумением подростка найти позитивный смысл собственной жизни, отсутствием культуры мировоззренческой рефлексии, позволяющей прийти к уникальной ценности жизни.

Суицидальному поведению так же способствует целый ряд патологических факторов эндогенного и экзогенного происхождения (генетические отклонения, отягощенная наследственность, физические и психические травмы, психосоматические и инфекционные заболевания, дестабилизация общества и отдельных семей, недостатки школьного и семейного воспитания, деструктивное влияние на психику ребенка средств массовой информации и многое другое). Которые манифестируют именно в подростковый период, требуют больших психологических затрат и приводят к развитию эмоциональной нестабильности, снижению уровня самоконтроля, нервно-психическому напряжению, низкой стрессоустойчивости, импульсивности, повышенной внушаемости, неадекватной самооценке, повышенной агрессивности и т. д.

Динамичность и интенсивность современной жизни повышает требования к устойчивости психики ребёнка, часто страдающей при наличии дефекта. Дети с ограниченными возможностями в связи с имеющимися сенсорными, речевыми, двигательными нарушениями часто имеют сочетанные расстройства, включая нарушения эмоционально-волевой сферы, психологического развития, органические поражения ЦНС. Проявления дезадаптации

обуславливают совершение импульсивных поступков. Ребенок часто действует не подумав, находясь в порыве ярости. Незрелость рефлексии у детей с ОВЗ закладывается в детстве, становится устойчивой чертой характера и сохраняется на протяжении всей дальнейшей жизни, что свидетельствует об их склонности к враждебности и жестокости, что естественно вызывает особую тревогу, так как агрессивные тенденции могут проявляться как в виде аутоагрессии, так и в виде агрессивных действий по отношению к объектам окружения или других людей.

Дети и подростки с ОВЗ характеризуются состояниями повышенной тревожности, неуверенным поведением, депрессивными состояниями, моральной незрелостью, неспособностью тормозить свои желания, повышенной внушаемостью, дефицитом внутренних ресурсов, быстрой утомляемостью, импульсивностью и деструктивными формами поведения.

Остаются малоизученными факторы, определяющие суицидальное поведение детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. За рубежом исследователи отмечают, что в США учащиеся средних школ (9-12 классы) с ограниченными физическими возможностями достоверно чаще (в сравнении с детьми без нарушений здоровья) сообщали, что испытывают грусть и состояние безнадежности, курят, употребляют алкоголь и марихуану, а также серьезно высказываются о возможности совершения самоубийства.

Психолого-физиологические особенности детей подросткового возраста делают необходимым оказание помощи со стороны взрослых и реализацию целенаправленных превентивных мер по предупреждению суицидального поведения.

Данное методическое пособие, составленное в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта содержит: необходимую для специалистов образовательных организаций теоретическую информацию, описание модели профилактической работы, по предотвращению рисков суицида и суицидальных намерений среди обучающихся общеобразовательных организаций, организаций среднего профессионального образования и коррекционных образовательных организаций. Представлены практический материал, включающий набор психологического инструментария для проведения диагностических процедур, а так же программа, направленная на снижение рисков суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.

## ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СУИЦИДА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Еще с древности отношение к смерти и суициду носило двойственный характер: до первых цивилизаций Египта, Греции и Рима самоубийство, по-видимому, не поощрялось, затем отношение к нему стало более толерантным. Много позже зашел спор о том, является ли такой способ ухода из жизни чем-то нормальным или патологическим. Первые психологические концепции, берущие начало в научных трудах первой половины XIX века, рассматривали самоубийство как продукт болезненно измененной психики, квалифицируя суицидальные проявления как симптом психического заболевания.

В соответствии с современными воззрениями, утвердившимися в отечественной суицидологии, самоубийство рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемых ею микроконфликтов. Согласно этой теории, суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в экстремальной ситуации, причем суицидогенность ситуации не заключена в ней самой, а определяется личностными особенностями человека, его жизненным опытом, интеллектом, характером и стойкостью интерперсональных связей. Люди часто убивают себя, не осознавая, что они совершают самоубийство. Такие опасные привычки как злоупотребление алкоголем, наркотиками, безрассудное вождение автомобиля, прыжки с парашютом и т.д. тоже могут быть проявлениями желания умереть, но, как правило, желания неосознаваемого.

### 1.1. ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Факторов внутренней и внешней среды, повышающих вероятность суицидального поведения, достаточно много. Так, на попытку самоубийства влияют индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности, уровень алкоголизации населения, время года и т.д. С определенной долей условности известные к настоящему времени факторы суицидального риска можно разделить на:

- 1) социально-демографические,
- 2) природные,
- 3) медицинские,
- 4) индивидуально-психологические.

Рассмотрим их подробнее.

**1. Социально-демографические.** К ним относят пол, возраст, место жительства, семейное положение и особенности внутрисемейных отношений, образование, общественно-профессиональное положение и др.

Установлено, что женщины чаще совершают попытки самоубийства, избирая при этом менее мучительные и болезненные способы, чем мужчины; однако у мужчин суицид чаще носит заверченный характер. Объяснение этого факта, возможно, таится в методах самоубийства: женщин обычно

больше интересует вопрос о том, что произойдет с их телом после смерти, их больше волнует эстетика самоубийствами.

Известно, что состоящие в браке реже совершают самоубийства, чем холостые, вдовы и разведенные. Выше суицидальный риск у бездетных, а также живущих отдельно от родственников. Предлагается также следующая градация риска самоубийств: наибольшему риску суицида подвергаются люди, которые никогда не состояли в браке, вслед за ними – овдовевшие и разведенные; далее – состоящие в бездетном браке; и, наконец, супружеские пары, имеющие детей.

Среди суицидентов преобладают лица, имевшие в детстве приемных родителей, воспитывавшиеся в интернате или же имевшие только одного из родителей. Существенное влияние оказывает также социально-психологический тип семьи. Суицидоопасные состояния, в частности, легче возникают в семьях дезинтегрированных (отсутствие эмоциональной и духовной сплоченности), дисгармоничных (рассогласование целей, потребностей и мотиваций членов семьи), корпоративных (возложенные обязанности член семьи выполняет лишь при условии такого же отношения к обязанностям других членов семьи), консервативных (неспособность членов семьи сохранить сложившуюся коммуникативную структуру под давлением внешних авторитетов) и закрытых (ограниченное число социальных связей у членов семьи).

По данным некоторых отечественных исследователей, среди суицидентов преобладают студенты вузов, учащиеся ПТУ, медицинские работники, водители транспорта, работники системы бытового обслуживания. Эти авторы также подчеркивают, что к дезадаптации и суициду ведет не столько профессиональное положение, сколько фактор «горизонтальной профессиональной мобильности», то есть частая смена места работы и профессии».

**2. Природные.** В большинстве исследований указывается на увеличение частоты самоубийств весной. По-видимому, данная закономерность не распространяется на лиц, находящихся в условиях изоляции, и больных с тяжелыми соматическими заболеваниями. Предпринимались попытки установить зависимость частоты самоубийств от дня недели (чаще в понедельник и постепенное снижение к концу недели) и от времени суток (чаще вечером, в начале ночи и ранним утром), но данные в этом отношении противоречивы.

### **3. Медицинские факторы суицидального риска.**

Острые и хронические соматические заболевания обнаруживают у многих суицидентов, причем на первом месте стоят заболевания органов дыхания, затем пищеварительного тракта, аппарата движения и опоры, а также травмы. Около 20% обследованных лиц с суицидальным поведением страдают разнообразными соматическими расстройствами, ограничивающими их социально-профессиональную, деятельную активность. Незадолго до совершения суицидального акта суициденты часто обращаются к врачам-терапевтам, хирургам и т.п. (почти 50 % суицидентов).

По различным данным, душевнобольные совершают самоубийства в 26-100 раз чаще, чем психически здоровые лица. Наиболее высокий суици-



дальний риск отмечается при реактивных депрессиях, неалкогольных токсикоманиях, психопатиях и аффективных психозах.

#### **4. Индивидуально-психологические факторы суицидального риска.**

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Однако поиски связей между отдельными чертами личности и готовностью к суицидальному реагированию, как и попытки создания однозначного «психологического портрета суицидента», не дали результатов. Решающими в плане повышения суицидального риска, вероятно, являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности, «сбалансированности» ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений.

Повышенный риск самоубийства характерен для дисгармоничных личностей, при этом личностная дисгармония может быть вызвана как утрированным развитием отдельных интеллектуальных, эмоциональных и волевых характеристик, так и их недостаточной выраженностью.

К индивидуальным факторам суицидального риска следует отнести и содержание морально-этических норм, которыми личность руководствуется. Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальные поступки в молодежной субкультуре, как доказательство преданности и мужества, среди определенной категории лиц по мотивам защиты чести, расширенное самоубийство престарелых лиц и больных с хроническими заболеваниями, эпидемии самоубийств среди религиозных сектантов и т.п.).

Причем самоубийство может быть индуцировано не в связи с морально-религиозными мотивами. Например, существует так называемый «эффект Вертера», обозначающий имитационное суицидальное влияние. Эффект Вертера подтверждается статистически достоверной взаимосвязью между отражением проблемы суицидов в средствах массовой информации и повышением частоты самоубийств среди подростков.

При суицидальных попытках, совершаемых в состоянии аффекта лицами без психоза, в большинстве случаев звучат мотивы индивидуалистического плана, отражающие социальную незрелость и морально-этическую неустойчивость. Например, наиболее частым пусковым механизмом являлись обида, гнев, возмущение в ответ на недоверие, ограничение эгоистических желаний, измену, а также неудовлетворенность притязаний, боязнь ответственности. В этом находит отражение неумение или нежелание считаться с обстоятельствами, необходимостью к рациональному разрешению конфликтной ситуации и другие особенности личности.

По данным других исследователей, среди факторов, влияющих на учащение суицидального поведения, также выделяются резкие изменения жизненного стереотипа, привычного уклада и стиля жизни, отрыв от прежних традиционных культурных ценностей, невозможность заниматься каким-либо привычным видом деятельности.

## 1.2. СТАДИИ И ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Под влиянием конфликтов возникают суицидальные представления:

**Недифференцированные мысли** – размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: «Жить не стоит», «Устал от такой жизни» и т.п., где нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание смысла жизни.

**Пассивные суицидальные мысли** – характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни: «Хорошо бы умереть», «Заснуть и не проснуться» и т.п. они отражают внутреннюю готовность к суициду.

**Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности – разработка плана самоубийства (продумывается способ, выбирается время и место действия).

**Суицидальные намерения** – принятие решения о самоубийстве и непосредственно побуждение к суицидальным действиям.

**Суицидальные действия** – как итог представлений о невозможности существования в данной ситуации.

**Пресуицид** – период времени от возникновения первых суицидальных мыслей и переживаний до их реализации, характеризуется особым психическим состоянием, которое обуславливает повышенную вероятность суицидальных действий.

В свою очередь в пресуициде можно выделить две фазы:

1. Предиспозиционная фаза
2. Суицидальная фаза

### **Предиспозиционная фаза**

Этот период времени определяется повышенной психологической напряженностью для суицидента, поиском путей по выходу из создавшейся критической ситуации. Внимание концентрируется на «непреодолимых» трудностях жизни, на мыслях об отсутствии потенциальных возможностей в решении возникших проблем. Ожидание возможного неблагоприятного развития событий вызывает беспокойство, постепенно перерастающее в чувство тревоги.

Характерной особенностью этого периода является острая потребность человека к установлению неформального контакта, теплых дружеских отношений, потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке («поиск опоры»), желание поделиться своими переживаниями. В этом периоде возникает чувство, что жизнь не имеет будущего, что в ней есть только прошлое. Жизнь воспринимается только ретроспективно.

Человек пытается найти утешение в воспоминаниях о приятных, счастливых моментах его жизни, но эти воспоминания, как правило, только отягощают восприятие настоящего. Иногда прожитая жизнь воспринимается как бесконечная череда провалов и неудач.

На высоте предиспозиционной фазы появляются симптомы деперсонализации: неопределенное чувство внутренней измененности, отчужденности,

переживание какой-то «неестественности» окружающего, его непонятности и враждебности. Возникает ощущение внутренней пустоты и бессмысленности существования («Жить не стоит», «Устал от такой жизни»), при этом мысли о собственной смерти, как правило, носят налет теоретизирования, без какого-либо желания умереть.

### ***Суицидальная фаза***

Продолжительные, но неудачные попытки практически преобразовать психотравмирующую ситуацию приводят человека к тому, что все его ресурсы и резервы оказываются почти исчерпанными. Поражения и неудач влекут за собой снижение самооценки, изменяют позитивное отношение к себе, приводят к мысли о собственной несостоятельности, порождая внутренний конфликт «непрития самого себя», «самоотрицания». На фоне эмоционального подавления возникает «сужение сознания», оно концентрируется лишь на негативных аспектах ситуации. В результате человек оказывается неспособным воспринимать то, что смогло бы помочь ему в разрешении проблемы.

По мере того как исчерпываются все известные варианты разрешения ситуации, возникает ощущение беспомощности перед лицом трудностей.

Измененным кажется течение времени, его мучительное замедление, ощущение того, что «этот кошмар никогда не кончится». Появляются нестойкие, сначала довольно диффузные суицидальные мысли («Я что-нибудь с собой сделаю»), а позднее и суицидальные замыслы – разработка плана самоубийства, обдумывания способа, «примеривание к нему».

Принятию решения о самоубийстве обычно способствует дополнительная психотравма, которая еще более убеждает человека в неизбежности катастрофы. Причем сила ее может быть совершенно незначительной. Однако само принятие такого решения свидетельствует о переживании необычайной глубины и силы.

Характерными особенностями поведения суицидентов в этом периоде являются: замкнутость, стремление к уединению, вплоть до полной изоляции, утрата интереса к окружающему, эмоциональная заторможенность, неадекватные действия и высказывания.

Вместе с тем отмечают и другие формы поведения: расчетливость, хладнокровие и даже агрессивность. С большим постоянством отмечается расстройство сна, аппетита, повышенная утомляемость, чувство бессилия, снижение работоспособности.

Суицидальный период заканчивается непосредственно суицидальным актом – самоубийством или покушением на него.

***Суицидальное поведение*** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

К суицидальному поведению обычно относят завершённые самоубийства, суицидальные попытки и намерения. Самоубийства и суицидальные попытки представляют собой два принципиально различных рода действий. Т.е. завершённый суицид – это не просто преувеличенная форма попытки, а

попытка самоубийства, не аналог лишь случайно неудавшегося самоубийства.

Если при завершеном суициде агрессия направлена против собственного «Я», то при покушении она направлена в основном вовне, имея целью аппеляцию к необходимости человеческих отношений.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

- ✓ Истинный суицид
- ✓ Аффективный суицид
- ✓ Демонстративно-шантажное суицидальное поведение

### ***Истинный суицид***

Истинное суицидальное поведение – это осознанные действия, целью которых является совершение акта самоубийства, желание лишиться себя жизни. Серьезность и устойчивость намерения подтверждаются выбором места, времени и способа суицидального действия, активной предварительной подготовкой, а в ряде случаев – наличием предсмертных записок.

Все попытки совершаются без свидетелей, а способы суицида в этих случаях выбираются наиболее «жесткие»: самоповешение и использование огнестрельного оружия. Самопорезы, самоотравления встречаются нечасто, хотя характер и условия использования таких способов указывают на вполне осознанное стремление лишиться себя жизни, что отличает их от внешних сходных случаев демонстративно-шантажных попыток. (Например, самопорезы при истинных суицидальных действиях отличаются значительной глубиной).

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

При истинных суицидальных действиях пресуицидальный период отличается длительностью и в своем развитии проходит изложенные выше стадии – predispositional и суицидальную. Длительность этого периода может быть различной: от нескольких суток до месяца и более. Решающую роль в этом играют глубина переживаемого конфликта, личностная значимость психотравмирующего события, его истинное содержание и, конечно, психологический склад личности.

В случае неудавшейся попытки в постсуицидальном периоде некоторое время наблюдается сохранение суицидальных мыслей и намерений. При этом как в прямой, так и в косвенной форме высказывается сожаление о сохранении жизни, об утрате ее ценности. Появляется пассивное «согласие на смерть». Так реагируют главным образом те, кто считает невозможным свое возвращение в условия, которые привели их к суициду.

У совершивших истинные суицидальные действия риск завершения суицида на ближайший год увеличивается в 100 раз, причем наибольшая его вероятность – в первые 1-2 месяца после попытки.

### *Аффективный суицид*

Аффективные суицидальные действия обусловлены необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события или под влиянием аккумуляции хронических психотравм.

Для аффективного суицидального поведения характерны чрезвычайная сила проявления, своеобразие восприятия и осмысления окружающего, нередко с элементами дезорганизации и сужением сознания. Динамика аффективного суицида отличается «свернутостью» и интенсивностью. Поэтому пре-суицидальный период имеет качественно своеобразное содержание. В одних случаях развитие аффекта сопровождается стремительным ростом эмоциональной напряженности. Сознание наполняется крайне эмоционально насыщенным отрицательными переживаниями гнева, обиды и т.п., изменяется восприятие конфликтной ситуации, оно становится избирательно фрагментарным, отрывочным. Суициденты не реагируют на обращения окружающих, никакие аргументы в расчет не принимаются. Охваченность суицидальным возбуждением обуславливается отсутствием страха смерти и боли. При этом суицидальные действия реализуются по существу реактивно, по механизму «короткого замыкания».

В других – психогенная ситуация обусловлена не одномоментным психотравмирующим событием, а постоянно повторяющимися мелкими душевными ранами («микротравмами»).

Такие суицидальные действия, как правило, неожиданны для окружающих, поскольку повод для их совершения зачастую бывает, незначителен, хотя для самого суицидента является «последней каплей».

Поскольку суицидальное поведение в состоянии аффекта не вполне регулируется и контролируется человеком, порой бывает чрезвычайно сложно квалифицировать его как истинное или демонстративно-шантажное.

В отличие от истинного суицида, при котором психотравма осознанная и переработанная человеком, вызывает определенной тип целенаправленного, хотя и неадаптивного поведения, при аффективных суицидальных действиях психотравмирующая ситуация не успевает подвергнуться сознательной личностной переработке. Идея самоубийства появляется в сознании внезапно и приобретает непреодолимую побудительную силу. Аффективный суицид, несмотря на глубину и истинность намерения покончить с собой, зачастую совершается в присутствии окружающих лиц.

При внешнем сходстве с демонстративно-шантажным поведением такие действия, тем не менее, отличаются от него отсутствием суицидального шантажа. Во всяком случае, рассчитанных действий, чтобы обезопасить попытку, человеком не принимается.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Объекты, находящиеся в поле зрения суицидента, нередко приобретают значение средств самоубийства, выбор которых пал на первый подходящий предмет (бритва, веревка, окно, ядовитые вещества и т.п.).

### ***Демонстративно-шантажное суицидальное поведение***

Демонстративно-шантажное поведение относится к суицидальному с некоторой долей условности, лишь постольку, поскольку здесь имеет место сознательная манипуляция жизнеопасными действиями. Разработка, т.е. возникновение и развитие суицидальных представлений, и их реализация происходят как бы в «условной» форме на фоне сохраняющейся высокой ценности собственной жизни и страха смерти.

Личностный смысл подобных попыток состоит в оказании психологического давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную для суицидента сторону (разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей и т.п.). Целью может быть и наказание обидчика, стремление обратить на него возмущение окружающих, чтобы таким способом доставить ему серьезные неприятности. При таких попытках человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, и для этого предпринимает все меры предосторожности.

Практически все попытки совершаются в присутствии окружающих. На демонстративно-шантажный характер суицидальных действий указывают и способы их реализации, среди которых преобладают самопорезы предплечий (как правило, множественные и поверхностные).

Выделяются две разновидности демонстративно-шантажных суицидальных действий:

- ✓ Рациональные
- ✓ Аффективные

***Рациональные (запланированные) суицидальные попытки*** отличаются более длительным подготовительным периодом. Содержанием этого периода является анализ возможных выходов из сложившейся конфликтной ситуации и принятие решения и необходимости продемонстрировать тяжесть своих переживаний в суицидальной форме.

Решение о суицидальной попытке вынашивается относительно долго (иногда до месяца и более) и не всегда обуславливается каким-либо провоцирующим конфликтом.

Повод зачастую подыскивается с целью маскировки под истинный суицид. Обстоятельства предстоящего покушения тщательно продумываются: от выбора места и способа до источников возможного оказания медицинской помощи.

***Для аффективной (демонстративно-шантажной) попытки*** характерны ускоренная динамика, отсутствие глубокой рациональной разработки. Но даже в условиях реальных переживаний аффект не достигает силы, свой-

ственной истинным суицидентам. Под внешним выражением чувств скрывается сознательная манипуляция человеком окружающими, обстоятельствами, а также своими собственными действиями, что и делает эти действия «разыгранным драматическим спектаклем».

Тем не менее, этот «спектакль» нередко приводит к трагическим последствиям (серьезным увечьям и даже к смертельному исходу), когда различного рода случайности и неправильный расчет определяют конечный результат попытки.

### **1.3. ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ**

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слышат их.

Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Часто желания за и против суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Различают склонности к суицидальному поведению, в зависимости от типа личности. Так, приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально-лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

Признаки суицидальной опасности можно разделить на вербальные, бихевиоральные (поведенческие), ситуационные.



Рис.1. Признаки суицидальной опасности.

### ***Вербальные признаки***

Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».

Косвенные высказывания, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».

Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

А также фразы типа:

- «Я решил покончить с собой».
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть!»
- «Пожил и хватит!»
- «Ненавижу всех и всё!»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход умереть!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!»

### ***Бихевиоральные (поведенческие) признаки***

Отчаяние и плач.

Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.

Повторное прослушивание грустной музыки и песен.

Нехватка жизненной активности.

Самоизоляция от семьи и любимых людей.

Рост употребления алкоголя или наркотиков.

Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).

Повышение или потеря аппетита.



Вялость и апатия.  
Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.  
Уход от обычной социальной активности, замкнутость.  
Приведение в порядок своих дел.  
Отказ от личных вещей.  
Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.  
Суицидальные попытки в прошлом.  
Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.  
Потеря интереса к увлечениям, спорту, учебе.  
Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.  
Скудные планы на будущее.  
Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

### ***Ситуационные признаки***

Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.  
Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.  
Недавняя перемена места жительства.  
Семейные неурядицы.  
Неприятности с законом.  
Коммуникативные затруднения.  
Проблемы с учебой.  
Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.  
Хроническая, прогрессирующая болезнь.  
Нежелательная беременность.

### ***Показатели суицидального риска:***

- ✓ Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.
- ✓ Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.
- ✓ Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- ✓ Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- ✓ Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- ✓ Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса или обжорство.
- ✓ Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.

- ✓ Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- ✓ Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- ✓ Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо».
- ✓ Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- ✓ Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.
- ✓ Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.
- ✓ Внешний вид, известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.
- ✓ Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Больные постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

#### **1.4. ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ЛЕТАЛЬНОСТИ СИТУАЦИИ**

Принято выделять несколько градаций, или этапов, суицида, соответственно различающихся по степени опасности.

**Суицидальные намерения** – человек высказывает мысли о самоубийстве. Его намерения, как правило, неопределенны, поскольку не имеется четко продуманного плана и способов его реализации. Высказывания лежат преимущественно в сфере предположений и рассуждений и не сопровождаются интенсивными эмоциональными переживаниями.

Эти переживания во многих случаях могут быть достаточно скрыты от окружающих. Другие же носят подчеркнутый демонстративно-шантажный оттенок.

**Суицидальные угрозы** – человек высказывает свое стремление положить конец жизни, выражая его в форме более или менее продуманного плана с указанием способов реализации суицида. Высказывания человека о малоценности и ненужности жизни сопровождаются интенсивными эмоциональными переживаниями. Однако здесь, также как и на предыдущем этапе, могут быть суицидальные угрозы демонстративно-шантажного характера.

**Текущий суицид** – предполагается, что человек недавно покушался на свою жизнь или продолжает совершать действия, направленные на это.

Наконец, суицид может быть и **завершенным**.

**Оценка летальности** – это попытка предсказать вероятность суицида. Оценка производится путем непосредственного общения и постановки перед клиентом конкретных вопросов для определения намерений. Вот некоторые отправные точки:

**План.** Очень важно выяснить, имеет ли индивид план совершения самоубийства, и если да, то в чем он состоит. (Например, задав вопросы: «Есть ли у вас план действий? Как вы собираетесь убить себя?»). Уважительное отношение к этому плану позволит выяснить, какой уровень летальности имеет выбранный способ – высокий или низкий. Далее можно определить, имеет ли индивид доступ к материалам, необходимым для выполнения этого плана. Например, если он сказал, что собирается застрелить себя, – есть ли у него ружье и соответствующие принадлежности. Обратит внимание необходимо на то, разработаны ли детали этого плана. Можно, например, задать вопрос, когда и где собеседник планирует это сделать.

**История суицидальных попыток.** Можно задать вопрос клиенту, пытался ли он прежде совершить самоубийство? Какой использовал для этого способ? Как часты в прошлом были эти попытки? Чем чаще попытки суицида, тем вероятнее превращение попытки в завершённый суицид.

**Ресурсы.** Важно оценить внешние и внутренние ресурсы человека. При рассмотрении внутренних ресурсов постарайтесь найти в прошлом случаи успешного совладения со стрессами и разочарованиями. Для оценки внешних ресурсов узнайте, есть ли у него надежные друзья, доступна ли помощь других социальных служб.

**Изоляция.** Под изоляцией мы можем понимать либо физическое, либо эмоциональное одиночество. Чувствует ли себя человек изолированным или одиноким? Действительно ли он живет сам по себе? Будет ли его одиночество достаточно долгим для того, чтобы разработать план самоубийства?

**Причины стресса.** Переживал ли индивид в последнее время повышенный стресс, например физическое одиночество, хроническую боль или дискомфорт, эмоциональное одиночество, такое как депрессию, утраты (реальные или воспринимаемые как утрата), проблемы в семье или на учебе, злоупотребления наркотиками или алкоголем?

**Рассмотрение предпосылок.** Тот факт, что время идет, а человек говорит с вами вместо того чтобы действовать, указывает на то, что он не решается убить себя. Амбивалентность может быть надежным союзником.

Необходимо оценить уровень страдания, как он воспринимается клиентом, определить, насколько близок человек к пределу своего терпения. Не все люди, действительно склонные к суициду, переживают депрессию, бывает, что суицидальные намерения трудно выявить или можно вообще пройти мимо них.

Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- 3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

## **ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Большинство авторов отмечает, что суицидальное поведение у детей до 13 лет - явление относительно редкое, но с 14-15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет. Анализ суицидальных проявлений детей и подростков показал, что суицидальное поведение, хотя и имеет много общего с аналогичным поведением у взрослых, все же несет в себе возрастное своеобразие. Это обусловлено спецификой физиологических и психологических механизмов, свойственных растущему организму и личности в период ее становления.

Большинство суицидальных действий в подростковом возрасте, будучи микросоциально обусловленными (отношения в семье, в школе и т. п.), направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Поэтому в подростковом возрасте чаще всего речь идет не о «покушении на самоубийство», а лишь о применении «суицидальной техники» для достижения той или иной первичной (не суицидальной) цели. Иногда суицидальное поведение у подростков определяется стремлением к временному «выключению» из ситуации. И в том и в другом случаях, несмотря на отсутствие суицидальных намерений, потенциальная опасность таких действий достаточно высока.

Суицидальное поведение у подростков в 46% случаев сопровождается пьянством и эпизодическим употреблением наркотиков и сильнодействующих психотропных средств, в 38% - правонарушениями, в 18% - склонностью к побегам из дому и бродяжничеству и в 12% случаев - транзиторными сексуальными девиациями.

Исследования личностных особенностей подростков с суицидальным поведением показали, что для большинства из них характерна импульсивность, проявляющаяся в неспособности подростка сколько-нибудь продолжительное время обдумывать принятые решения, предусмотреть последствия совершаемого поступка и смоделировать свое поведение таким образом, что-

бы не пострадали самолюбие и собственные интересы. Всем подросткам-суицидентам свойственна некоторая эксплозивность и эмоциональная неустойчивость, чем и объясняется большое количество конфликтных ситуаций, нередко заканчивающихся суицидальными действиями. Изменение настроения у таких подростков обычно зависит от мимолетных и незначительных впечатлений, а в конфликтной ситуации у них легко возникает состояние растерянности с элементами тревоги, вегетативными нарушениями (тахикардия, гипергидроз, яркая игра вазомоторов лица, сухость во рту и т. п.). Большинство подростков, совершивших суицидальные действия, отличаются повышенной внушаемостью, которая проявляется в выраженной способности к сопереживанию и сочувствию, переносу встречающихся в литературе и кино коллизий на себя, быстром «вживании» в образ, в возможности испытывать в этих несуществующих ситуациях истинные эмоциональные потрясения, а также в некоторой несамостоятельности мышления, зависимости от мнения окружающих, стремлении строить свое поведение по образу и подобию героев книг, кинофильмов и т. п.

Известно, что импульсивность, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость характерны для большинства подростков. У них обостряется чувство самоанализа, повышается интерес к проблеме жизни и смерти, усиливается увлечение философскими вопросами этого направления. Молодые люди склонны к «переоценке ценностей», мучительно ищут свое место в обществе, пытаются уяснить «смысл жизни». Бескомпромиссность, эгоцентричность, отсутствие жизненного опыта, в свою очередь, усиливают реакцию протеста, усугубляют конфликт между еще несформировавшимся, легкоранимым «я» и жестоким, несправедливым, по их мнению, обществом.

Подростки чаще всего прибегают к демонстративному суициду, рассчитывая, что их вовремя спасут. Объясняют его "несчастной любовью", но действительная причина - уязвленное самолюбие, утрата ценного внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников. А возможно, и необходимость выпутаться из серьезной ситуации, избежать наказания, вызвать сочувствие, заполучить репутацию исключительной личности. Суицид, совершаемый перед школой, может свидетельствовать о серьезном конфликте с учителями или администрацией. Иногда "игра со смертью" является шантажом, спровоцированным наказаниями, несправедливыми, по мнению подростка, и окрашена чувством мести, желанием доставить обидчику большие неприятности. Истинное суицидальное поведение обычно возникает в тех случаях, когда жизнь ударяет подростка по "слабым местам" и порождает мысли о неполноценности. Совершается суицид под влиянием цепи неудач, разочарований; последней каплей может стать ничтожный повод. Но все суицидальные действия в этом возрасте следует расценивать как истинные и подвергать глубокому анализу каждый факт покушения на самоубийство.

Основные мотивы суицидального поведения подростков:

- 32 % – обида;
- 30 % – протест;
- 38 % – одиночество, стыд, недовольство собой.

Соотношение попыток и смертей у подростков – 50: 1. Соотношение суицидальных попыток девочек и мальчиков – 2,5: 1. Среди демонстрационных попыток это соотношение составляет 4,3: 1. До 19 лет среди суицидентов больше девочек. Состояние подростков, совершивших суицидальную попытку, определяется «следами» пережитой психотравмирующей ситуации, динамикой психического состояния после суицида, особенностями личностно-характерологического реагирования, дополнительными переживаниями, связанными с суицидальной попыткой и соматическими последствиями попытки, семейным микроклиматом и обстановкой в окружающей среде.

А. Е. Личко и В. Т. Кондратенко указывают на определенную связь суицидального поведения с типом акцентуации характера. По мнению А. Е. Личко, при демонстративном суицидальном поведении 50 % подростков имели истероидный, истероидно-неустойчивый и гипертимно-истероидный типы, 32 % – эпилептоидный и эпилептоидно-истероидный и лишь 18 % – другие типы акцентуаций характера. В то же время суицидальные покушения в большинстве случаев совершались лицами с сенситивным (63 %) и циклоидным (25 %) типами акцентуации.

По данным В. Т. Кондратенко, примерно 30 % подростков, покончивших с собой и покушавшихся на самоубийство, имели шизоидные черты характера. Суицидальные действия, совершаемые психастениками, по мнению автора, заранее продуманы и не рассчитаны на зрителя, как и суицидальные действия сенситивных подростков, которые часто бывают полной неожиданностью для окружающих. Истероидные подростки чаще других используют поверхностные порезы вен, отравление мало ядовитыми лекарствами. Обычно они пишут предсмертные записки с указанием места и времени самоубийства, а также условий, на которых он согласен остаться жить. Суицидальное поведение для неустойчивых подростков нетипично, но иногда они могут совершить самоубийство под влиянием сильной личности, за компанию. Эмоционально-лабильный тип характеризуется внезапностью возникновения и реализации суицидальных мыслей, хотя чаще всего эти попытки самоубийства носят «несерьезный», демонстративный характер. Для гипертимных подростков суицидальное поведение нетипично.

## **Факторы, способствующие суицидальному поведению подростка**

### ***1. Неблагополучные семьи***

Подростки, делающие попытки самоубийства, часто из неблагополучных семей. В таких семьях возникают конфликты между родителями, родителями и подростками, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно.

Способствовать самоубийству могут и экономические трудности в семье: ранняя потеря родителей, утрата с ними взаимопонимания, развод родителей. Уход отца, его отсутствие или пассивная роль при властной деспотично и матери отягощает положение подростка в семье.

Подростки часто воспринимают конфликты в семье, потерю родителя, экономические неурядицы как собственную вину, у них возникает ощущение

эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что не могут ничего сделать, у них нет будущего.

Наличие самоубийств в истории семьи повышает риск возникновения суицида. Кроме того, личностные особенности родителей, например, депрессивность, могут выступать фактором суицидальной динамики.

## **2. Проблемы, связанные с дезадаптацией к образовательному учреждению**

Эти проблемы играют важную роль, особенно для юношей и часто связаны с утратой контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения, освоении гендерных ролей. Потеря или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию. Это фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом, сочетающимся с выраженной сенситивностью и уязвимостью.

«Школьные и училищные» проблемы связаны с 29% аффективных суицидов, 26% — демонстративных и 12% — истинных.

## **3. Сексуальные проблемы**

Сексуальные проблемы, дополненные другими факторами, могут стать причиной дезадаптивного поведения, ведущего к суициду. Измена возлюбленного (или возлюбленной) может привести к суициду, если она сочетается с унижением достоинства или при условии сильной эмоциональной привязанности подростка, которая характерна для детей из неблагополучных семей, или у эмоционально-лабильных подростков, лишенных поддержки дома, ощущающих эмоциональное отвержение родителей. Беременность девушки-подростка, импотенция, неудачный уличный половой контакт, страх гомосексуализма («паника») — все это может толкнуть подростка к суицидальному поведению.

Сексуальные проблемы становятся более значимыми в пубертатном возрасте, тогда как для предпубертата на передний и план выступают семейные проблемы. Проблемы полового созревания в возрасте 12-17 лет более всего отягощены суицидами у подростков, выросших без отца при чрезмерной привязанности к матери.

## **4. Депрессия**

Подростковые депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью подразделяют на: детский вариант депрессивного синдрома, девиантный, ипохондрический, астенический, вариант с преобладанием типично подростковых симптомов, а также типично-депрессивный вариант синдрома.

*Детский вариант* наблюдается у суицидентов в возрасте 6-12 лет. Депрессия выражена минимально. Дети становятся менее подвижными, жалуются на утомление, раздражительны, капризны. В играх наблюдается "погребальная" тематика (похороны игрушек и домашних животных; рисунки с изображением могил, гробов; фантазии на тему собственных похорон). Взрослые обычно не обращают на это внимание, и попытки самоубийства

оказываются для них полной неожиданностью. Поводом служит незначительный конфликт. Суицидальные попытки травматичные и чаще всего завершённые. Повторные суицидальные попытки бывают тогда, когда отсутствует ранняя диагностика и лечение.

*Девиантный вариант* наблюдается в возрасте 10-14 лет. Отмечается обилие не свойственных ранее подростку различных нарушений поведения - от грубости и конфликтов с домашними до бродяжничества, алкоголизации и сексуальных эксцессов. Такое поведение создает почву для конфликтов с окружающими, служит поводом для наказания. Увеличивается суицидальная опасность. При своевременной диагностике и адекватной терапии не свойственное ребенку поведение довольно быстро исчезает, и появляется критическое отношение к суициду.

*Ипохондрический вариант* депрессии встречается чаще в возрасте 12-16 лет. Появляются жалобы на состояние здоровья. Аффект тревожно-тоскливый, с раздражительностью, ощущением покинутости, одиночества. Неприятные ощущения в теле рассматриваются как проявления неизлечимого заболевания. Под предлогом болезни запускается учеба. Затрудняется контакт со взрослыми. "Непонимание" окружающими их переживаний создает непереносимые, безвыходные, по мнению подростков, ситуации. Адекватная терапия и помощь психолога способствуют преодолению этих симптомов.

*Астенический вариант* депрессии характерен для подростков 12-16 лет. Первые признаки: затруднения в учебе, являющиеся причиной психической заторможенности. Исчезают прежние увлечения, интересы, появляется душевная вялость, безынициативность; подростки говорят о скуке и унынии. Может наблюдаться тревога. Сон достаточный, но у подростка ощущение бессонницы. Ребенок продолжает ходить в школу, пытается вести прежний образ жизни, но ему это не удается. Возникают конфликты, которые он принимает слишком близко к сердцу. Суицидальные попытки совершаются не в момент наивысшего эмоционального напряжения, а по прошествии некоторого времени. Риск возникновения повторных попыток очень велик.

*Депрессивный синдром с преобладанием типично-подростковых симптомов* свойственен подросткам возраста 16-18 лет. Размышления о смысле жизни и сущности смерти приобретает характер навязчивости, бесплодного, депрессивно окрашенного мудрствования. Суицидальное поведение с конфликтами не связано, а является длительным результатом размышлений о жизни и смерти. При неудаче суицид повторяется. Синдром может быть проявлением вялотекущей шизофрении. Сюда же относится и неудовлетворенность собой, особенно у девочек, которая может быть иногда настолько сильно выражена, что приобретает депрессивную окраску, и незначительная психотравма может повлечь суицид.

*Депрессивные состояния с типичной симптоматикой* наблюдаются в возрасте 16-18 лет. Характерны тревога, страх, самоуничтожение. Суицидальные попытки совершаются на пике психического напряжения - любым способом, удобным в ту минуту. После неудачи тревога и депрессия идут на



спад, но это состояние обманчиво. При отсутствии адекватного лечения попытка повторяется.

Часто депрессия может носить скрытые формы: она маскируется повышенной активностью, вниманием к мелочам, а иногда социальными провокациями — правонарушениями, беспорядочными половыми связями, чувство скуки и усталости, склонность к бунту и непослушание, злоупотребление алкоголем и наркотиками. У 10 % подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90 % - это крик о помощи.

### ***5. Аддиктивное поведение***

Риск самоубийств более высок среди молодых людей, употребляющих алкоголь или наркотики. Употребление алкоголя и наркотиков снижает способность контролировать импульсивное поведение, осознать последствия своих действий. Бывает, что смерть наступает от передозировки наркотиком и является непреднамеренной.

### ***6. Стресс.***

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, училище, институте, неудачи в отношениях с любимыми, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем. Это обостряет чувство собственной неполноценности, незащищенности, безвыходности ситуации. Стрессовые ситуации, вызывающие острые аффективные реакции, провоцируют разные типы суицидального поведения.

### ***7. Незрелость личности и определенные черты характера***

Для подростков, совершающих самоубийства, характерна незрелость личности и слабый контроль эмоциональных состояний. Склонные к самоубийству молодые люди отличались высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем личностной идентификации, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности.

### ***8. Экономические проблемы в стране***

Социальная незащищенность, экономическая нестабильность, политический хаос обуславливают процесс отчуждения подростков. Конфликтные ситуации, возникающие сегодня в нашем обществе на различной почве, ведут к общей моральной дезориентации человека, подчас толкая его на негативные поступки, принятие скоропалительных решений.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложняют ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять любым

другим неприятностям. И тогда суицид для подростка может стать единственным приемлемым выходом.

Учитывая вышесказанное, мы можем определить следующую **группу риска**:

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент подростков, совершающих повторное самоубийство, достигает 30%.
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем. Риск суицидов очень высок — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).
- Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).
- Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Конечно, у каждой суицидальной попытки – своя причина. Но все сводится к одному: подросток не в силах самостоятельно разрешить трудную ситуацию, а понимающего это взрослого нет рядом. И тогда единственным выходом из сложившейся ситуации представляется смерть.

Таким образом, подростковый возраст – это тот этап развития, для которого свойственны перемены. Психологические и физиологические особенности и изменения, происходящие в этом возрасте, влияют на формирование представления и отношения ребёнка к смерти.

### **ГЛАВА 3. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленное на профилактику суицидального поведения обучающихся – это прежде всего, предупреждение возникновения проблем развития личности, профилактика рискованного поведения, помощь в решении актуальных задач, социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы со сверстниками, педагогами и родителями) и т.п.

**Цель:** обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся образовательных организаций.

**Задачи:**

1. Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся.
2. Создание уровневой профилактики суицидального поведения среди подростков в образовательных организациях.
3. Повышение уровня психологических знаний и психологической культуры о причинах и признаках суицидального поведения всех участников образовательного процесса.

**Участниками модели** являются все субъекты образовательной среды, между которыми осуществляется взаимодействие (обучающиеся, специалисты образовательных учреждений (педагоги, медицинские работники, педагоги-психологи, социальные педагоги, другие специалисты), представители государственных учреждений, участвующие в жизнедеятельности вышеуказанных групп.

**Нормативно-правовые акты:**

1. Приложения по алгоритму взаимодействия, утвержденные Министерством образования и науки Хабаровского края сопроводительным письмом №01.12.8272 от 05.09.2013 г.:

✓ Регламент взаимодействия краевого государственного бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения» с профессиональными образовательными организациями по оказанию психолого-педагогической помощи обучающимся и работникам.

✓ Алгоритм реализации эффективной системы профилактики завершеного/незавершеного суицида обучающихся в профессиональных образовательных организациях.

✓ Порядок проведения внутреннего психологического расследования по факту завершеного/незавершеного суицида.

1. Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края №2358 от 03.12.2010 г. «О совершенствовании деятельности по психолого-педагогическому сопровождению в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».

2. Распоряжение Правительства Хабаровского №17-рп от 26.01.2012 г. «О приеме в государственную собственность Хабаровского края федеральных государственных учреждений среднего профессионального образования».

3. Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края №2025 от 10.09.2012 г. «О совершенствовании психологической службы в Хабаровском крае».

Организация профилактической работы в образовательной среде, осуществляется на основе следующих **принципов**:

- *принцип индивидуального подхода* к обучающимся, на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности;
- *принцип гуманистической направленности*, предполагает отбор и использование личностно-ориентированных методов психолого-педагогического взаимодействия;
- *принцип комплексности* подразумевает самоорганизацию различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении проблемы профилактики суицидального поведения среди подростков;
- *принцип активной позиции обучающегося*, при котором главным становится научить его решать проблемы самостоятельно, создать условия для становления способности подростка к саморазвитию;
- *принципы коллегиальности и диалогового взаимодействия* обуславливают совместную деятельность субъектов психолого-педагогического сопровождения в рамках единой системы ценностей на основе взаимного уважения и коллегиального обсуждения проблем, возникающих в ходе реализации программы.

#### **Методы и приемы работы:**

- ✓ *диагностические*: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс-выявления детей «групп риска» в условиях образовательного учреждения;
- ✓ *развивающие и коррекционные*: тренинги (тренинги личностного роста, тренинг коммуникативной компетентности, тренинг рефлексии, интеллектуальный тренинг, деловая игра и др.), недели здоровья, недели психологии, акции и др.
- ✓ *организационные*: педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы;
- ✓ *информационные*: памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ.

Модель предполагает реализацию следующих **этапов работы по сопровождению обучающихся, находящихся в кризисной ситуации**:

- *диагностический этап* - фиксация сигнала проблемной ситуации, осознание сути проблемы и потенциальных возможностей решения.
- *поисковый этап* - сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации;
- *консультативно-проективный этап* - обсуждение возможных вариантов решения проблемы, анализ позитивных и негативных сторон разных ре-

шений, прогноз эффективности, выбор различных методов, построение плана решения проблемы, распределение обязанностей по его реализации, определение последовательности действий, уточнение сроков исполнения;

- *деятельностный (внедренческий) этап* - реализация плана;
- *рефлексивный этап* - осмысление результатов деятельности психолого-педагогического сопровождения по решению той или иной проблемы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции массовых проблем, имеющих в образовательном учреждении.

Модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, включает в себя несколько профилактических уровней: *общей, первичной, вторичной и третичной профилактики*.

### **Уровни профилактики суицидального поведения обучающихся в учреждении.**

#### ***1 Уровень - Общая профилактика***

***Цель:*** повышение групповой сплоченности ученического и педагогического коллектива, оптимизация психологического климата.

*Таблица 1*

#### **Алгоритм работы на этапе общей профилактики суицидального поведения обучающихся в О.О.**

<b>Педагог-психолог</b>	<b>Заместитель директора по УВР ОО</b>	<b>Руководители группы (мастер п/о, соц.педагог, классный руководитель )</b>	<b>Воспитатели</b>
1. Изучение и анализ социально-психологического портрета вновь прибывшего в ОО контингента.	1. Составление социального портрета групп.	1. Изучение и составление социального портрета обучающихся групп.	1. Изучение и составление социального портрета обучающихся, проживающих в общежитии.
2. Информирование педагогического коллектива и руководителей ОО по результатам психологического обследования вновь прибывшего контингента	2. Корректировка плана воспитательной работы ОО с учетом рекомендаций психолога.	2. Организация воспитательной работы в группе с учетом рекомендаций психолога.	2. Организация воспитательной и досуговой работы в общежитии с учетом рекомендаций психолога.

3. Индивидуальная работа с руководителями групп 1 курса по анализу социально-психологического портрета групп, выдача рекомендации по оптимизации общения с обучающимися группы.	3. Организация работы кружков и спортивных секций.	3. Привлечение студентов к участию в работе кружков и спортивных секций, в подготовку и проведение внеклассных мероприятий.	3. Привлечение студентов к участию в работе кружков и спортивных секций, в подготовку и проведение внеурочных мероприятий.
4. Наблюдение за протеканием адаптационного периода в учебных группах.	4. Отслеживание реализации программы адаптационно-обучающего курса в ОО	4. Формирование с детьми подростками более близких отношений путем доверительных бесед с целью установления контакта и оказания помощи	4. Наблюдение и индивидуальная воспитательная работа в общежитии
5. Тренинги на сплочение учебных групп и построения эффективного командного взаимодействия.	5. Организация работы совета профилактики, совета руководителей групп, органов ученического самоуправления	5. Включение в планы воспитательной работы тренингов по сплочению коллектива группы	5. Организация работы совета общежития, проведение внеурочных мероприятий
6. Проведение мероприятий для оптимизации психологического климата в ОО	6. Организация сотрудничества с ОПШН по сопровождению несовершеннолетних		
	7. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов подростка.		

**2 Уровень - Первичная профилактика суицидального поведения.**

**Цель** – предупреждение потенциально возможных ситуаций связанных с суицидальной проблематикой в ОО

*Таблица 2*

**Алгоритм работы на этапе первичной профилактики суицидального поведения обучающихся в ОО**

Педагог-психолог	Заместитель ди-	Руководители	Воспитатели
------------------	-----------------	--------------	-------------

	<b>ректора по УВР ОО</b>	<b>группы (мастер п/о, соц.педагог, класс- ный руководитель )</b>	
1.Выявление обучающихся, требующих психолого-педагогической поддержки (группа «риска»)	1.Составление списка обучающихся, входящих в группу «риска»	1.Информирование педагога-психолога о выявлении факторов суицидального риска среди обучающихся группы	1.Информирование педагога-психолога и заместителя директора по УВР ОО о выявлении факторов суицидального риска в общежитии
2.Консультирование обучающихся с привлечением специалистов центра КЦПМСС	2.Проведение инструктажа с ИПР и сотрудниками общежития по действиям в случае суицидального поведения подростка	2.Оперативное информирование заместителя директора по УВР ОО и психолога по выявленным психотравмирующим ситуациям в группе	2.Оперативное информирование заместителя директора по УВР ОО и психолога по выявленным психотравмирующим ситуациям в общежитии
3.Проведение индивидуальных и групповых занятий по обучению социальным и поведенческим навыкам, отреагированию эмоционального напряжения, развитию фрустрационной толерантности и др.	3.Организация контроля посещаемости занятий и прогулов	3. Оказание помощи в учебе обучающимся с низкой успеваемостью, контроль посещаемости занятий и прогулов.	3.Контроль посещаемости занятий и прогулов.
4.Проведение обучающих тренингов для педагогов и родителей по повышению компетентности в области распознавания маркеров суицидального риска, путях действия в кризисных ситуациях.	4.Организация сотрудничества с ОППН по сопровождению несовершеннолетних		4.Осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам суицида – токсических веществ, опасных медикаментов и т.п.
5.Работа с семьей подростка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.			
6.Разработка информационных буклетов для родителей и педагогов			

(как распознать острое кризисное состояние, пути действия).			
---	--	--	--

### **3 Уровень - Вторичная профилактика суицида**

**Цель** – предотвращение суицидальных действий, снятие острого кризиса.

Таблица 3

#### **Алгоритм работы на этапе вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся в ОО**

<b>Педагог-психолог</b>	<b>Педагогические работники и администрация учреждений ОО</b>
<p><b>Первоочередные (начальные) задачи психолога при незначительном риске суицида:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.</li> <li>➤ Проработать суицидальные чувства.</li> <li>➤ Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.</li> <li>➤ Направить к психотерапевту (психиатру).</li> <li>➤ Постараться встретиться через определенное время и наладить постоянный контакт.</li> </ul> <p><b>Задачи психолога при наличии риска средней степени.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Предложить подростку эмоциональную поддержку.</li> <li>➤ Проработать суицидальные чувства.</li> <li>➤ Укрепить желание жить (через амбивалентные чувства).</li> <li>➤ Обсудить альтернативы самоубийства.</li> <li>➤ Заключить контракт.</li> <li>➤ Направить к психотерапевту (психиатру) как можно скорее.</li> <li>➤ Связаться с семьей, друзьями.</li> </ul> <p><b>Задачи психолога при наличии высокого риска суицида.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Постоянно оставаться с подростком, не оставляя его ни на минуту.</li> <li>➤ При необходимости удалить орудия самоубийства.</li> <li>➤ Заключить контракт.</li> </ul>	<p>Если вы заметили изменения в поведении учащегося, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Снижение активности (апатия)</i></li> <li>➤ <i>Участившиеся прогулы</i></li> <li>➤ <i>Избегание общения с людьми</i></li> <li>➤ <i>Злоупотребление спиртным и наркотиками</i></li> <li>➤ <i>Изменение режима дня (ночное бодрствование и сон днем)</i></li> <li>➤ <i>Повышенная конфликтность, раздражительность не свойственная ранее</i></li> <li>➤ <i>Высказывание мыслей о суициде, философствование по поводу загробной жизни, частое прослушивание музыки на тему смерти</i></li> <li>➤ <i>Уход в неформальные группы (эмо, готы)</i></li> <li>➤ <i>Резкое изменение настроения (слезы, веселость, эйфория)</i></li> </ul> <p>Так же если вам поступают жалобы со стороны других обучающихся на конкретного человека с подобными поведенческими проявлениями, то вам необходимо <b>привести этого ребенка на прием к педагогу-психологу учебного заведения.</b></p> <p><b>Заместителю директора по УВР ОО (дополнительно):</b></p> <p>О любых изменениях эмоционального состояния обучающихся сообщать психологу</p> <p>Отчисление студентов всех групп риска, без консультации педагога-психолога –</p>



<p>➤ Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.</p> <p>➤ Информировать семью.</p> <p>Для педагогов необходимо организовать индивидуальные и групповые консультации, целью которых будет разработка стратегии взаимодействия с группой риска на период преодоления кризисной ситуации. Для родителей — индивидуальные консультации.</p>	<p>ЗАПРЕЩЕНО!</p>
--	-------------------

#### **4 Уровень - Третичная профилактика**

**Цель:** организация и проведение мероприятий, снижающих последствия и уменьшающие вероятность парасуицида, социальная и психологическая реабилитация суицидента и его социального окружения.

В первую очередь адресатом этого профилактического уровня становятся подростки, совершившие попытку суицида. Важно серьезно относиться к подобным действиям, так как при условии сохранения источника боли (фрустрации, конфликта и т.п.) подросток может предпринять вторую попытку «бегства» от проблемы.

При организации третичных профилактических мероприятий в образовательной организации после совершения фатального суицида большое значение имеет помощь знакомым самоубийцы в преодолении боли и для предотвращения подражания и имитации. Социальное окружение подростка-суицидента как правило, испытывает вину после случившегося, считая, что не услышали зов о помощи, не смогли предотвратить самоубийство.

По мнению К. Лукаса и Г. Сейдена, обращение к несовершеннолетнему другу самоубийцы - это разговор со следующей жертвой суицида. Цель подобных диалогов — дать возможность юношам и девушкам (педагогам, включенным в ситуацию) поговорить об умершем, снять запрет на обсуждение причин самоубийства, предотвратить его последующую идеализацию и романтизацию.

Если самоубийство официально признается причиной смерти обучающегося, тогда в уведомлении о причине смерти в ученической среде (особенно задающих вопросы) должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

В психотравмирующей ситуации при выраженных признаках психологического неблагополучия экстренная психологическая помощь должна оказываться как обучающимся, пережившим травматическое событие, и их родителям, так и в виде психологической поддержки, педагогам, руководителям ОО

*Возможные реакции окружающих на известие о произошедшем суициде:*

- Шоковые состояния, связанные с тревогой, растерянностью.
- Тревожно-фобические реакции (содержательно связанные и не связанные с событием).
- Подавленность, тоска, чувство вины.
- Агрессия, раздражение.
- Актуализация старых, непроработанных проблем.
- Усиление антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения.
- Психосоматические реакции (вегетативные реакции, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, проблемы с дыханием).

Таблица 4

### Алгоритм работы на этапе третичной профилактики суицидального поведения обучающихся в ОО

Педагог-психолог	Педагогические работники и администрация учреждений ОО
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение типа постсуицидального состояния у подростка.</li> <li>2. На основании результата разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам).</li> <li>3. Участие в работе ПМПк по суицидальному случаю.</li> <li>4. Индивидуальная коррекционная работа с близкими суицидента.</li> <li>5. Организация групповой работы в группе, которой учился суицидент.</li> <li>6. Включение друзей суицидента в групповую работу с целью восстановления навыков адаптации (это может быть коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности).</li> <li>7. Организация консультаций для включенных в случай педагогов, родителей и подростков.</li> <li>8. Мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).</li> <li>9. В случае необходимости, психолог участвует в психологическом обеспечении траурных мероприятий, что позволяет оценить эмоциональное состояние участников церемонии и оказать им экстренную психологическую помощь.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщить психологу о происшествии. Информировать психолога об особенностях суицида.</li> <li>2. Администрации учреждения содействовать психологу в немедленном выявлении обучающихся и педагогических работников, состоящих с суицидентами в близких отношениях.</li> <li>3. При проведении следственных мероприятий на территории ОО необходимо психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.</li> <li>4. Администрации учреждения обеспечить явку на консультацию к педагогу-психологу обучающихся и педагогических работников, состоящих с суицидентами в близких отношениях.</li> <li>5. В 1-2 день после известия о происшествии организовать групповое занятие в группе, которой учился суицидент. Ведущий группы психолог. Участвуют мастер, классный руководитель, социальный педагог, завуч.</li> <li>6. Мастеру, классному руководителю, социальному педагогу, в чьих группах учатся подростки, состоящие с суицидентом в близких отношениях, вести целенаправленное наблюдение за их эмоциональ-</li> </ol>

<p>10. В целях локализации распространения слухов психологу необходимо совместно с администрацией ОО подготовить грамотно составленную информацию по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ.</p>	<p>ным состоянием в течение 2 месяцев.</p> <p>7. Друзьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон, но они не должны нести гроб во избежание вторичной травматизации.</p> <p>8. Недопустимо уверять в причастности к самоубийству окружающих подростков.</p> <p>9. Продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.</p> <p>10. Недопустимо принятие каких-либо мер по отношению к друзьям суицидента (отчисление, выгонять из общежития).</p>
---	--

Групповое обсуждение травматического события позволяет оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни как для самого человека, находящегося в кризисном состоянии, так и его окружения, упорядочить полученную информацию, выстроить последовательность произошедших событий (абсолютный хаос в порядок).

Обучающиеся во время проводимой психологом беседы могут лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

Важно информировать обучающихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов).

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, педагог-психолог приглашает нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его.

Интегративным **результатом реализации модели** профилактики суицидального поведения должно быть создание комфортной развивающей образовательной среды обеспечивающей высокое качество образования в учреждении, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического

и социального здоровья обучающихся. В результате обучения в ОО у выпускников должны быть сформированы следующие качества:

- признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях;
- уважение к личности и ее достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно решать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в образовательном учреждении, дома, во внеучебных видах деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

Достижение указанных результатов в процессе реализации федеральных государственных стандартов общего образования способствует обеспечению психологического и социального благополучия обучающихся, воспитанников, развитию их личностного потенциала и предупреждению различных форм суицидального поведения.

Кроме того, разработаны федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010г. №2106. Указанные федеральные требования включают в себя совокупность необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников и учитывают:

- ✓ целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
- ✓ соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;
- ✓ рациональную организацию образовательного процесса;
- ✓ организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;
- ✓ организацию системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ организацию профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися, воспитанниками;
- ✓ комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся и воспитанников;
- ✓ мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

**В качестве критериев эффективности модели,** служат количественные, качественные показатели.

*Количественные показатели:*

- 1) число педагогов, реализующих профилактические программы, включающие психолого-педагогические и социальные технологии;
- 2) количество мероприятий, проведенных в образовательных организациях в рамках профилактики суицидального поведения с несовершеннолетними по следующим целевым группам:
  - обучающиеся;
  - педагогический состав образовательного учреждения;
  - родители (лица их замещающие).
- 3) количество обучающихся, охваченных мероприятиями по профилактике суицидального поведения;
- 4) количество оказанных услуг (консультации, приемы, занятия, тренинги, семинары и пр.).

*Качественные показатели:*

- 1) фиксация фактов изменения позиции педагога в отношении превентивного обучения несовершеннолетних (методы оценки — педагогический самоанализ, наблюдение на открытых занятиях);
- 2) установление диалоговых отношений между обучающимися, родителями, педагогами (метод оценки — опросы обучающихся и родителей);
- 3) повышение социальной адаптированности (метод оценки — повторный психолого-педагогический мониторинг);
- 4) формирование готовности подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки — групповое интервью, включенное наблюдение);
- 5) управляемость процессов сопровождения, наблюдение за реализацией программ (методы оценки - внутренний аудит и супервизия, позволяющие оценить качество работы специалистов).

### **Ожидаемый результат**

Организованная таким образом работа позволит:

- осуществлять социальную и психологическую защиту подростков;
- снизить количество обучающихся с девиантным поведением;
- предотвратить суицидальные попытки среди обучающихся в ОО;
- организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде;
- продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

## ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

При обследовании педагоги-психологи должны выполнять важнейший методический **принцип комплексной психодиагностики**: использование методов психолого-педагогического наблюдения, беседы, бланкового тестирования с использованием бумажных сборов данных и обработки, и проведения автоматизированного психологического тестирования с использованием компьютерных вариантов тестов.

Всем известно, что возможности специалистов (педагогов, психологов) неограничены, но они многократно усиливаются после тщательного изучения и анализа каждого конкретного случая. Учет полученных данных помогает грамотно подобрать приемы и методы психолого-педагогического воздействия.

Психологическую диагностику суицидального поведения у обучающихся, педагогам-психологам мы рекомендуем осуществлять по следующим направлениям:

**I. Диагностическое интервью с семейным анамнезом.** Специалист должен выяснить, случались ли в семье обследуемого случаи суицида; узнать подробности об учащемся: как часто он размышляет о суициде, что натолкнуло его на подобные мысли, и т.д. (приложение 1).

### **II. Диагностика межличностных отношений в коллективе.**

Практика обучения и воспитания в учебных учреждениях, имеет дело с группами обучающихся, между которыми складываются довольно сложные взаимоотношения, которые могут привести к суициду. Педагогу-психологу необходимо знать, какие взаимоотношения складываются между учащимися, учащимися и педагогическими работниками, социально-психологический климат в коллективе учащихся и педагогов.

#### **Рекомендуемые психологические методики:**

1. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири;
2. Методика «Q-сортировка» В. Стефансон;
3. «Экспресс-методика» по изучению социально-психологического климата в трудовом коллективе» О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто;
4. «Оценка социально-психологического климата в педагогическом коллективе» (метод полярных профилей) (Е.И. Рогов);
5. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций (Фрустрационный тест) С. Розенцвейга;
6. Тест описания поведения Томаса;
7. Метод социометрических измерений (социометрия) (Е.С. Кузьмин, Я.Н. Коломинский, В.А. Ядова и др.);
8. Микроисследование «Атмосфера в группе».

С помощью представленных методик можно определить:

- Особенности межличностного поведения.
- Способы реагирования в конфликте.

- Рабочую атмосферу в учреждении.
- Психологический климат в коллективе.
- Отношение к учреждению.

### ***III. Диагностика семейных отношений***

Большое значение в формировании суицидальных наклонностей у учащихся имеют семейные отношения. Психологический климат в семье, его специфическая морально-психологическая атмосфера, играет важную роль в решении каждой семьей ее воспитательных задач. Условием формирования нормальных взаимоотношений в семье является высокий уровень взаимной информированности родителей и подростков для адекватного представления о личностных особенностях друг друга.

***Рекомендуемые психологические методики*** призваны помочь педагогам-психологам выявить особенности семейных взаимоотношений путем тестирования, как учащихся, так и их родителей:

1. Рисуночный тест «Семья животных», «Рисунок семьи», «Кинетический рисунок семьи».
2. «Цветовой тест отношений» А.М. Эткинда.
3. «Анализ семейных взаимоотношений» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ))

***IV. Диагностика психических состояний и свойств личности учащихся*** позволяет исследовать самооценку обучающихся, уровень тревожности, депрессивности, личностные особенности, эмоциональное состояние и др.

***Рекомендуемые психологические методики:***

1. Рисуночный тест «Несуществующее животное».
2. Шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин (диагностика личностной и реактивной тревожности);
3. Шкала CES-D по определению уровня депрессии (А.Б. Смулевич);
4. Опросник для исследования подростковой депрессивности «Депрископ» (Neumans);
5. Многофакторный личностный опросник Кеттелла (модификация Л.А. Ясюковой);
6. Цветовой тест Люшера (в т.ч. его модификация Л.А. Ясюковой «Цветовой тест эмоциональных состояний»);
7. Опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка (адаптация М.В. Горской);
8. Определение акцентуаций характера (К. Леонгард).
9. Опросник суицидального риска (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой);
10. Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал» М.В. Зотов, В.М. Петрукович (компьютерная программа не предъявляет высоких требований к уровню образования и интеллектуального развития обследуемых, дает возможность отличить готовность к истинно суицидальному поведению от поведения демонстративно-шантажного и самоповреждающего).

11. Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков (А.Н. Волкова).
12. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)
13. Шкала депрессии А. Бека
14. Шкала безнадежности А. Бека
15. Опросник «Решение трудных ситуаций» (РТС) Модифицированный вариант О. Ю. Михайловой
16. Измерение степени выраженности сниженного настроения — суб-депрессии (ШСНС) Модифицированный вариант Т.Н.Балашовой.
17. Тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк)
18. Методика определения индивидуальных коппинг-стратегий Э. Хайма.
19. Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

#### ***V. Определение особенностей поведения.***

##### ***Рекомендуемая психологическая методика:***

1. Проективная методика «Hand-тест» (Э. Вагнер, адаптация Т.Н. Курбатовой), позволяющая с высокой степенью валидности определить возможность открытого проявления агрессии и отсутствие сознательного контроля над поведенческими реакциями.

#### ***VI. Диагностика особенностей адаптации***

***Цель:*** исследование особенностей психолого-социальной адаптации обучающихся к образовательному учреждению

***Рекомендуемая психологическая методика*** – методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Методики представлены в приложении №2.

## **ГЛАВА 5. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИНТЕРВЕНЦИИ.**

Слово «интервенция» происходит от латинских слов *inter* (между) и *venire* (приходить). Суицидальная интервенция, являясь «вхождением между», представляет собой процесс предотвращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе.

Самоубийство кажется отталкивающим событием для посторонних наблюдателей, опустошительным для родственников и душераздирающим для имеющих к нему профессиональное отношение. Поэтому, к несчастью, эта тема может совсем не обсуждаться, даже если люди угрожают покончить с собой. Быть может, потому, что некоторые свидетели суицидальных тенденций не хотят попасть в затруднительное положение. Безразличие, которое



явно прочитывается в этом отношении, естественно, не имеет ничего общего с беспристрастностью и непредвзятостью. Особенно опасно, если равнодушная и бесчувственная позиция окружающих сталкивается с сенситивной и взволнованной личностью. Это отношение только подтверждает подозрения, что никто не может оказать реальной помощи.

Из-за религиозных и исторических табу, наложенных на суицид, многие люди относятся к суициденту с предубеждением и нетерпимостью. Когда в их присутствии высказывается суицидальная угроза, они отвечают: «Вы не можете сделать это. Это противно Богу и несовместимо с верой».

Следует иметь в виду, что потенциальные суициденты и так страдают от невыносимого чувства вины. Если потенциальный помощник говорит о суициде как о чем-то аморальном, то он не только блокирует обсуждение этого вопроса, но может усилить и без того тягостное для человека уныние и депрессию. Важно помнить, что для суицидента саморазрушение ни в коем случае не представляет собой теологической проблемы, а является результатом невыносимого эмоционального стресса.

Люди с суицидальными тенденциями испытывают не только печаль, тоску, уныние и разочарование, но могут проявлять враждебность к своему окружению. Очень часто, к сожалению, семья и друзья в ответ реагируют негодованием, допускают в беседе бурлящие эмоциями доводы, которые только толкают рассерженных людей к еще большему неистовству. Они могут сосредоточиться на инфантильности депрессивной личности, а не на истинной, заботливой и поддерживающей встрече с отчаянием. Часто вслед за исчезновением раздражения может быть потеряна и жизнь близкого человека.

В целом можно выделить следующие **задачи консультанта**:

- уловить «сигналы», оповещающие о наличии суицидальных мыслей или тенденций;
- оценить степень опасности (летальности) ситуации;
- проявить мягкую, осторожную заботу о клиенте, помочь в принятии решения в пользу образа действий, исключающего самоубийство, хотя бы на данный момент времени.

Главным методом в преодолении кризисного состояния человека является индивидуальная беседа. Желательно спланировать беседу таким образом, чтобы никто не прерывал ваш разговор. Исключено присутствие посторонних лиц.

**Беседа психолога с клиентом, решившимся на суицид, включает четыре этапа.**

Таблица 5

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
<b>Начальный этап</b>	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «со-	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание», «Поправка на вентиляцию

	переживающего партнерства»	чувств», «Гарантия»
<b>Второй этап</b>	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безысходности ситуации.	«Установление причин своего эмоционального состояния», «Снятие остроты ситуации», «Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Подкрепление позитивных настроений», «Структурирование ситуации», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта», «Признание страданий».
<b>Третий этап</b>	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации.	«Использование потенциала клиента» «Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации».
<b>Заключительный этап</b>	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности».

Содержанием **первого этапа** является установление эмоционального контакта с клиентом, взаимоотношений сопереживающего партнерства. Предоставление возможности клиенту выговориться с целью вентилиции его чувств, не прерывайте его. Для того чтобы удержать его в контакте и не оборвать ту ниточку, которая еще связывает его с жизнью, необходимо принять злость и манипулятивные действия с его стороны.

Выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника.

Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере; используйте технику активного слушания.

Если клиент заявляет, что никто не в состоянии помочь ему, вам необходимо снова и снова заверить его, что вы можете быть полезным и заинтересованы в продолжении разговора.

На **втором этапе** беседы необходимо с помощью вопросов установить последовательность событий, которые привели к кризису, для того чтобы в сознании клиента сформировалась объективная и последовательная картина психотравмирующей ситуации в ее развитии. Клиенту предлагается *установить непосредственные причины своего эмоционального состояния* («Что

именно в этой ситуации так вас ранит?» или «Что делает выше положение, вашу жизнь сейчас безвыходной?»). Этот прием помогает осознать связь между поступками значимого другого и собственными эмоциями клиента. Побудите его выразить свои чувства в связи с проблемной областью его отношений.

Важно выяснить, что усиливает кризис, а что нет: «А что по этому поводу думают ваши родные, друзья?»; кому приписывается вина за происходящее: «Какие части проблемной ситуации вызваны вами, а какие - другими людьми?»).

Спросите, приходилось ли ему рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.

Прием *«Снятие остроты ситуации»*: клиенты часто считают, что, критические обстоятельства требуют от них немедленного, сиюминутного решения. В таких случаях консультант подчеркивает, что у обратившегося есть время на обдумывание и принятие решения.

Кроме того, необходимо снять у клиента ощущение безысходности. Имеет смысл применить прием *«Преодоление исключительности ситуации»*, который используется в случае, когда клиент считает, что критическая ситуация складывается только у него в силу его личностных недостатков и ошибочных действий. Психолог может тактично подвести клиента к мысли, что аналогичные ситуации встречаются в жизни достаточно часто. При этом важно не обесценить проблему клиента, представив ситуацию как банальную. Эффективен на данном этапе и прием *«Поддержка успехами и достижениями»*. Рассказывая о себе, клиент может сообщить и о своих трудностях, которые ему приходилось преодолевать. Психологу важно подчеркнуть эти успехи для того, чтобы сформировать у собеседника представление о себе как личности, способной к преодолению трудностей.

Прием *«Подкрепление позитивных настроений»* используется, если клиент упомянул о каких-либо своих позитивных действиях или окрыленных надеждой мыслях, помогите ему осознать их (например, если он говорит о том, что собирался убить себя, но сначала решил позвонить вам — усильте этот позитивный момент, скажите, что рады, что он поступил именно так).

Прием *«Структурирование ситуации»* осуществляется с помощью соответствующих вопросов. В сознании клиента формируется объективная и последовательная картина психотравмирующей ситуации в ее развитии. Психолог-консультант может тактично подвести клиента к мысли, что аналогичные ситуации встречаются в жизни достаточно часто. Однако некоторые исследователи подчеркивают, что этим приемом следует пользоваться очень осторожно, так как он может нарушить общение, если клиент вместо поддержки услышит заявление типа: «Ваша ситуация банальна».

Если в ходе беседы клиент продолжает активно высказывать суицидальные мысли, его необходимо во что бы то ни стало убедить в том, что тяжелое эмоциональное состояние явление временное, что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и его уход из жизни станет для них тяжелым уда-

ром; что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время и спокойно все обдумать.

Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника:

- имеется ли у него суицидальный план;
- намечены ли время и место исполнения;
- были ли суицидальные мысли и попытки в прошлом;
- как он сам оценивает вероятность своего суицида.

Помните, что чем более обстоятельно разработан план, тем больше вероятность его реализации.

Вербально подтвердить пониманий того, что угроза (или попытка) суицида демонстрирует страдания этого человека, можно с помощью приема *«Признание страданий»*: 1) серьезно отнестись к его заботам и сложившейся ситуации; 2) объяснить, что нет нужды совершать это действие для того, чтобы доказать существующее положение; 3) попробовать альтернативные варианты.

**Третий этап** посвящен совместной деятельности психолога и клиента по преодолению кризисной ситуации. Можно начать с вопроса к клиенту: *«Когда вам уже становилось плохо, как вы тогда из этого выпутывались?»*.

Целесообразно применить прием *«Использование потенциала клиента»*: *«Назовите три сильные стороны, качества своей личности»*. Важно проявить настойчивость в том, чтобы клиент назвал три своих сильных стороны. Затем, при планировании дальнейших действий клиента, полезно опираться на эти названные клиентом сильные стороны его личности.

Основная задача психолога на данном этапе побуждать суицидента к словесному оформлению планов предстоящих поступков вместо самоубийства.

На **четвертом этапе** беседы с клиентом происходит окончательное формулирование плана его деятельности. Психологу необходимо стимулировать клиента на переход от слов к действиям, гарантируя ему активную психологическую поддержку. Целесообразно использовать приемы *«Логической аргументации»*, *«Рационального внушения уверенности»*

***Помимо полезных приемов и стратегий существуют и вредные, которых следует избегать.***

Враждебность, сарказм, излишняя заботливость или индифферентность. Кук отмечает, что часто слышал истории о том, как некто подталкивал потенциального самоубийцу: *«Ну, что ж, вперед, убивай себя, раз решил»*, – и что после этого человек отказывался от самоубийства. Это неумная, неэффективная и непригодная для профессионала стратегия.

- не отвечайте на заявления о суицидальных намерениях (сколь бы нелепо, с вашей точки зрения, они не звучали) репликами типа: *«Слышать не хочу о таких глупостях»*, *«Стоит ли говорить о вещах, которых все равно не*

совершишь?»). Такие ответы могут только заставить вашего собеседника пожалеть о том, что он воспользовался вашей консультацией;

- не показывайте, что вы шокированы заявлениями обратившегося, даже если вы действительно испытали эмоциональное потрясение;

- не вступайте в дискуссию о допустимости самоубийства.

Сообщите только, что вы не хотите, чтобы собеседник уходил из жизни. Идеи о том, что это не выход, это плохо, как будут страдать близкие, ты должен быть ответственным человеком, не должны быть главной аргументацией.

В критическом состоянии для потенциальных самоубийц характерны боль и страдание, эмоциональное напряжение, тревога, фрустрация, самоизоляция. Вышеуказанные «аргументы» не помогут снять страдания или снизить эмоциональное напряжение. Во время критического состояния нарушается мыслительная деятельность, человек не может адекватно воспринять даже абсолютно правильные логические рассуждения. Подросток инфантилен, а ему говорят об ответственности? Ему говорят о том, что другие будут страдать, разве от знания этого факта будет легче самоубийце? Некоторых это даже стимулирует: «Вот пострадайте еще больше, чем я!». То есть указанная аргументация бесполезна.

Человеку нужно снизить страдания и боль, снять эмоциональное напряжение, помочь исполнить нереализованные возможности, вывести сознание из узкого туннеля, дать ему широкий выбор действий во время кризиса, и, конечно, вывести из состояния самоизоляции.

***Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:***

✓ Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

✓ Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

✓ Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

✓ Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

✓ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.

✓ Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он (она) могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

✓ Постарайтесь узнать, есть у него (нее) план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.

✓ Убедите его (ее) в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

✓ Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро вы почувствуете себя лучше».

✓ Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.

✓ Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

✓ Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

✓ Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Можно сказать, что приоритетным в интервенции с суицидально настроенным клиентом является умение как можно дольше поддерживать разговор, поскольку это развивает взаимоотношения между клиентом и консультантом. При подходе, ориентированном на экзистенциально-гуманистическую парадигму, на оставление за человеком права жить или умереть это является самым главным из того, что должен делать и чего может добиться психолог-консультант.

В заключение необходимо отметить, что:

✓ работают скорее не конкретные приемы, а общее понимание и навыки ведения консультативного процесса: от установления контакта, через принятие и предоставление возможности выговориться — к эмоциональному реагированию, возможным решениям изменить ситуацию способом, отличным от суицида;

✓ приемы должны быть отработаны и интериоризированы в ткань консультативной беседы;

✓ психолог-консультант должен быть личностно готов к встрече с суицидальным клиентом.

Меновщиков В.Ю. отмечает, что в процессе консультирования суицидального клиента психолог может столкнуться с собственными эмоциональными реакциями, которые могут повлиять на процесс консультирования (таблица 6). Данные реакции, по мнению автора, являются «нормальными», но требующими осознания со стороны консультанта.

*Таблица 6*

### **Реакции консультанта, осложняющие процесс консультирования**

<b>№</b>	<b>Реакции консультанта</b>	<b>Рекомендации консультанту</b>
1	ПАНИКА ( Я не в силах по-	Панику следует преодолеть, поскольку клиенты ищут, с кем бы поговорить и доверить проблемы; присутствуя

	мочь)	и оказывая помощь, консультант, возможно, устанавливает одну единственную связь обратившегося с остальным миром.
2	СТРАХ (Что, если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?)	Страх может свидетельствовать о нежелании вести разговор или испытывать неприятные эмоции; но каждый человек, в т.ч. и клиент, ответственен за сделанный им выбор, а консультант имеет реальную возможность помочь.
3	ФРУСТРАЦИЯ (Еще один длинный разговор, которого я не желал бы)	Фрустрация может возникнуть из-за необходимости выполнять непосильную работу; опыт, однако, показывает, что помощь может быть оказана достаточно быстро; снизив интенсивность базисной суицидальной эмоции беспомощности – безнадежности, можно решить задачу первой помощи клиенту.
4	ОБИДА (Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня)	Обида может проявляться в отношении тех лиц, чьи суицидальные угрозы не принимаются всерьез. Следует принять во внимание, что чаще всего суицидальные угрозы являются криком о помощи, а не манипуляцией.
5	ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ (Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе останавливать его)	По сути, перед выбором на самом деле стоит клиент; у консультанта выбора (оказывать ли помощь) нет.
6	БЕЗЫСХОДНОСТЬ (Эта ситуация безнадежна: как я могу его (ее) заставить желать жить?)	Безысходность возникает из-за обилия предъявленных клиентом проблем или ситуаций, в которых консультанту нельзя потеряться – необходимо, выбрав главную, постараться изменить к ней отношение.
7	ОТРЕЧЕНИЕ (В такой ситуации я вел бы себя так же)	Свидетельствует о наличии у консультанта скрытых суицидальных тенденций; оно не отражает реальные факты, с которыми обратился клиент, а вытекает из скрытых намерений консультанта, нуждающихся в осознании в ходе супервизии.

## **ГЛАВА 6. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

Данная глава отражает основные направления содержания индивидуальной программы помощи учащемуся с суицидальным поведением.

*Пример индивидуальной программы помощи.*

**1. Цели коррекционно-реабилитационной работы:**

- Развитие и совершенствование саморегуляции.
- Поиск и активизация позитивных ресурсов.
- Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
- Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний.
- Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
- Отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
- Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.

**2. Поиск ресурсов подростка** – это те сильные стороны учащегося, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис.

***Внутренние ресурсы:***

- инстинкт самосохранения;
- уровень развития интеллекта (средний, выше среднего, высокий);
- коммуникативный потенциал;
- ценные для подростка аспекты его «Я»;
- позитивный опыт решения проблем.

***Внешние ресурсы:***

1. Значимые другие. Чаще всего суициденты полагаются на других людей, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери поддерживающего другого может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе.

2. Значимая деятельность, которая является источником их стабильности, особенно творческая.

3. Социальный опыт.

***3. Подбор технологического инструментария, форм и средств психологической деятельности***

Данное направление призвано повысить эффективность психологической работы, и строится с учетом индивидуальных особенностей учащегося, например подростка можно включить в индивидуальные и групповые формы работы, консультирование, психокоррекционные занятия, возможные методы и приемы работы: элементы арт-терапии, психодраматические техники, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия и др.

***4. Определение плана программы помощи***

План программы помощи выстраивается исходя из целей коррекционно-реабилитационной работы.

***Возможные составляющие плана:***

1. Изучение запроса, проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка.



2. Индивидуальное консультирование учащегося и членов семьи, педагогических работников (мастеров и др.).

3. Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с подростком.

4. При необходимости включение подростка в групповую работу при условии положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений.

**5. *Определение прогнозируемого результата.***

- Уровень тревожности в пределах нормы.
- Отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности.
- Сформированная адекватная самооценка.
- Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
- Адаптация в учебном коллективе, семье.
- Осознание собственных чувств, мыслей.
- Осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).

В целях профилактики суицидальных намерений подростков педагоги образовательных учреждений могут проводить профилактические занятия и тренинги, направленные на:

- развитие коммуникативных навыков,
- формирование адекватной самооценки,
- снятие тревожности,
- улучшение микроклимата в учебном коллективе,
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
- разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
- формирование навыков преодоления стрессов.

С педагогическими работниками следует проводить мероприятия направленные на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди подростков. Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

Педагогами-психологами также должны проводиться информационные совещания, обучающие семинары, мастер-классы и др. для педагогических работников по вопросам оказания помощи детям, находящимся в кризисных состояниях, профилактики суицидов среди учащихся. На данных занятиях педагоги смогут научиться оказывать помощь подросткам и юношам в само-

утверждении, поддерживать веру в себя, помогать найти деятельность, в которой ребенок почувствует себя значимым, создавать ситуацию успеха.

Важной составляющей деятельности педагогов-психологов по профилактике суицидов является просветительская работа с родителями, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям. На родительских собраниях, групповых консультациях педагогами-психологами могут быть освещены следующие темы:

- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у подростков и юношей.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить доверие подростка?
- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.

На родительских собраниях и классных часах подростки и их родители смогут получить информацию о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь. Данная информация также может быть размещена на стендах образовательного учреждения.

## **ГЛАВА 7. ГРУППОВАЯ РАБОТА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

По мнению некоторых авторов, групповая работа имеет ряд преимуществ по сравнению с индивидуальной. Группа дает возможность подростку или юноше преодолеть иждивенческие ожидания, центрированные на психологе-консультанте. Попытки повысить самооценку суицидального клиента с помощью индивидуальных консультаций, как правило, оказываются малоэффективными, так как доводы психолога нередко воспринимаются как обусловленные выполнением им своего профессионального долга. Высказывания же «товарищей по несчастью», эмоционально окрашенные и подкрепленные отношениями взаимопомощи, оказываются более действенными. Группа отражает неосознаваемые учащимся негативные особенности общения, не всегда проявляемые им в индивидуальном общении с психологом, обеспечивает конфронтацию неприемлемому поведению. Наконец, группа предоставляет учащемуся возможность оказывать помощь другим участникам, клиент при этом переживает чувство компетентности и нужности, крайне полезное для преодоления психологического кризиса.

В качестве *показаний для проведения групповой работы* Г.В. Старшенбаум выделяет следующие:

- Наличие суицидальных тенденций или высокая вероятность их возобновления при ухудшении кризисной ситуации.

- Выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи, установлении высокозначимых отношений взамен утраченных, необходимость создания жизненной перспективы, разработки и опробования новых способов адаптации.

- Готовность обсуждать свои проблемы в группе, рассматривать и воспринимать мнения участников группы.

Личностью, склонной к суицидальным формам поведения, может быть любой психически здоровый учащийся, не имеющий суицидального поведения, но у которого присутствуют тревожные показатели (такие, например, как повышенный уровень личностной тревожности, агрессивности – то, что может привести к саморазрушающему поведению) в силу действующих факторов. В связи с этим тренинговые группы играют важную профилактическую и коррекционную роль в снижении данных показателей.

Тренинговые занятия привлекают не только диагностическими, обучающими, развивающими, профилактическими и коррекционными возможностями, но также и разнообразием методических приемов. В работе тренинговой группы всегда присутствует два плана, две стороны – содержательная (соответствует основной содержательной цели тренинга) и личностная (групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательного плана, а также состояние каждого участника).

Организация психологических тренингов должна строиться исходя из следующих условий:

- Состав группы разнороден по полу, что снимает представления о половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможности для взаимодействия.

- Основу группы должны составлять учащиеся без выраженного суицидального риска. Однако группы могут состоять только из подростков и юношей, имеющих суицидальные наклонности.

- Оптимальное количество человек – 8-10 (до 12) учащихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 1-1,5 часа.

- Тренинг проводится в специализированном помещении (желательно, в комнате психологической разгрузки).

- При необходимости занятия в тренинговых группах проводятся параллельно с индивидуальным консультированием.

Психологические тренинги с учащимися, имеющими суицидальные наклонности, необходимо строить, исходя из следующих целей:

1. Коррекция отношений к «Я».
2. Коррекция отношения к другим.
3. Коррекция коммуникативных особенностей.
4. Коррекция отношений к жизни.

Таким образом, группы психологического тренинга дают реальную возможность учащимся обрести новые жизненные ресурсы, сделать шаг к

новому видению людей и понять, что наша жизнь во многом зависит от того, как мы ее воспринимаем.

## **ГЛАВА 8. ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «ЖИЗНЬ КАК ЦЕННОСТЬ»**

Программа разработана педагогами-психологами сектора по оказанию психолого-педагогической помощи обучающимся и работникам образовательных организаций среднего профессионального образования ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения» Сунцовой А.А., Садовской Т.А.

**Цель:** профилактика суицидального поведения подростков и юношей.

**Задачи:**

- Развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.
- Формирование позитивного отношения учащегося к своему «Я».
- Активизация использования учащимися своих внутренних ресурсов.
- Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее

**Целевая аудитория:** обучающиеся образовательных организаций.

**Возрастная категория:** подростковый и юношеский возраст.

Принципы организации проведения тренинговых занятий по программе описаны в главе 7.

### **План-сетка**

<b>Тема занятия</b>	<b>Цели</b>	<b>Содержание занятия</b>
Занятие № 1 «Живое имя»	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Знакомство участников группы.</li><li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Упражнение «Как тебя звать»</li><li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li><li>✓ Упражнение «Живое имя»</li><li>✓ Притча</li></ul>
Занятие № 2 «Моя футболка»	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li><li>✓ формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li><li>✓ Упражнение «Надписи на футболках»</li><li>✓ Притча</li></ul>

<p>Занятие № 3 «Мой портрет»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Два портрета»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 4 «Если бы я был цветком»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Если бы я был цветком»</li> </ul>
<p>Занятие № 5 «Кто я?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Кто я?»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 6 «Дерево»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Дерево»</li> </ul>
<p>Занятие 7 «Прощание с...»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Прощание с...»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>

<p>Занятие № 8 «Ценности в жизни»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Переоценка ценностей»</li> </ul>
<p>Занятие № 9 «Мои ценности»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Ценности и символы»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 10 «Мое имущество»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Мое имущество»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 11 «Мандала и мантра»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Мандала и мантра»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 12 «Мое будущее»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Я в будущем»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>

<p>Занятие № 13 «Стрела жизни»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Распределение времени»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 14 «Живой дом»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 15 «Мост»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «Мост»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>
<p>Занятие № 16 «20 желаний»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</li> <li>✓ развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение «Радуга на камне»</li> <li>✓ Упражнение «20 желаний»</li> <li>✓ Притча</li> </ul>

## Занятие № 1 «Живое имя»

### Упражнение «Как тебя звать»

**Цели:** Знакомство участников группы.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам сейчас представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем вам хотелось бы, чтобы вас называли в группе.

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Имя». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Живое имя»

**Цели:** развитие интуитивного самоанализа собственного имени.

**Материалы:** лист бумаги для рисования и восковые мелки.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам заняться собственным именем. Таким образом, вы можете посмотреть на имя по-новому и связать с ним новые чувства, надежды и возможности. Возьмите лист бумаги и подберите мелки тех цветов, которые вам нравятся. Займите место, где вы сможете спокойно работать.

Напишите свое имя той рукой, которой вы обычно не пишете...

А теперь напишите свое имя той рукой, которой вы всегда пишете...

Еще раз напишите свое имя той рукой, которой вы не пишете, и сделайте это с максимальной легкостью. Представьте себе, что ветер сдувает пушинки на бумагу...

Повторите это пишущей рукой...

А теперь обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, когда вы пишете.



Теперь напишите свое имя правой рукой так крупно, как только позволяет лист...

А теперь напишите свое имя так мелко, как только сможете...

А теперь выразите разные чувства: напишите свое имя печально... весело... мирно... взволнованно... яростно... заботливо... уверенно...опасливо...

Теперь пусть каждый из вас напишет свое имя так, как написал его в первый раз в первом классе...

Так, как если бы был древним стариком, как будто это последнее, что пишешь.

А теперь остановитесь и образуйте группы по четыре человека. Обсудите свои чувства и ощущения. Расскажите друг другу о том, какие наблюдения по поводу собственного почерка вы делали в повседневной жизни. Когда вы пишете ровным почерком, а когда хаотически?

Как меняется ваш почерк, когда вы испытываете разные чувства? Что в целом ваш почерк может рассказать о вас? Нравится ли вам то, как вы пишете? Какое из написаний больше всего подходит для вашей подписи? Какая наиболее неудачная? Подумайте над этими вопросами в ходе обсуждения.

После обсуждения вернитесь в круг и покажите по очереди то написание своего имени, которое вам больше всего нравится.

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

Что обычное написание моего имени может обо мне рассказать?

#### **Притча «Сад»**

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил:

— Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше.

Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.

## Занятие № 2 «Моя футболка»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Надписи на футболках»

**Цели:** формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.

**Материалы:** листы бумаги в форме футболки, восковые цветы.

**Инструкция:** При выполнении этого упражнения вы должны находиться в круге. Сейчас я хочу рассказать вам об одной из традиций движения хиппи. Чтобы выделиться и из большинства людей хиппи делали надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Обладатель надписи на одежде что-то сообщает окружающим его людям.

Далее я предлагаю подумать над тем, что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке, брюках, юбке? О чем говорит эта надпись — о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, шокирует ли она окружающих?

Обсуждение в группе.

После обсуждения каждый из нас будет дарить своему соседу справа надпись на бумажной футболке, со словами: "На твоей футболке написано...(что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его футболке?) Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли увидеть эту надпись на своей футболке. Если сосед согласен, то пишем. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись его футболке. Выполняем задание по кругу.

Теперь к полученной надписи на футболке нарисуйте рисунок, подходящий по смыслу. А затем устройте выставку вашей одежды.

### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

Что моя футболка может рассказать обо мне миру?

### **Притча «Про Счастье»**

Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло желания, что ему и следует делать, как я полагаю. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали желания, а Счастье, естественно, выполняло их. И люди уходили, оставив Счастье сидеть в яме дальше. Однажды к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил:

Тебе-то, Счастье, чего хочется?

Выбраться отсюда, — ответило Счастье.

Парень помог ему выбраться и пошел своей дорогой. А Счастье... побежало за ним.

## **Занятие № 3 «Мой портрет»**

### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Портрет». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Два портрета»**

**Цели:** помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. Самовыражение через рисунок проявляет те черты и особенности, которые не осознаются подростком впоследствии действия защитных психологических механизмов.

**Материалы:** два листа бумаги каждому и коробка восковых мелков. Большое зеркало.

**Инструкция:** Я хочу предложить необычное упражнение, которое может вам подумать о том, кто вы и какие вы. Подумайте, с кем из участников вы больше всего хотели бы познакомиться. Найдите себе пару.

Теперь возьмите каждый по два листа бумаги и набор мелков. Сядьте по парам в круг друг напротив друга.

Я хочу, чтобы вы нарисовали портрет вашего партнера. Важно, чтобы вы изобразили вашего партнера таким, каким вы его видите, и сделали это в том стиле, который удобен для вас. Суть рисунка не в фотографической точности, а в выражении вашего собственного взгляда на личность партнера. Подумайте, какие части лица производят на вас особое впечатление, какие чувства они вызывают, где проходят границы между мягкими и жесткими чертами лица. Выразите все это при помощи формы и цвета.

Подпишите портрет и поставьте на нем сегодняшнюю дату.

А теперь нарисуйте автопортрет. Если хотите, подойдите к зеркалу.

Теперь положите рядом тот рисунок, на котором изобразил вас ваш партнер, и автопортрет. Что в них совпадает?.. А чем они различаются?.. Дополняют ли они друг друга?..

Возьмите лист бумаги и опишите от первого лица, каким изобразил вас ваш партнер.

А сейчас опишите себя, глядя на свой автопортрет.

Попытайтесь теперь в нескольких предложениях суммировать основные идеи, вложенные в оба рисунка, и коротко охарактеризуйте изображенную на них личность.

Прочтите друг другу ваши записи и скажите, как вы отреагировали на ваш портрет, нарисованный партнером.

А теперь повесьте все рисунки на стену.

Пусть добровольцы прочитают свои итоговые записи.

**Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Открыл ли мой партнер в моем портрете нечто, чего я не знал?

Какая часть задания была для меня самой сложной?

Какие черты мне хотелось бы изменить?

Были ли люди, которые смогли понять по моему лицу, какие чувства я испытываю?

Хорошо ли я разбираюсь в чужих лицах?

Что еще я хотел бы добавить?

**Притча «Жители города»**

Жил на свете один старый человек. Каждый день он поднимался на вершину холма и задумчиво глядел на расстилающийся внизу городок. Однажды около него остановился путник с узлами за плечами и спросил:

— Что за люди живут в этом городе? Я спрашиваю, потому, что ищу, где поселиться.

Старик ответил вопросом:

А какие люди жили в том городе, откуда вы родом?

Жалкие отродья, — сказал путник, — негодяи, грубияны, жадные, которым ни до кого кроме самих себя и дела нет. Зимой снега не выпросишь. Вот поэтому я и решил уйти от них! Но что за люди живут в городке, на который вы смотрите?

Старик ответил:

— Лучше уж вам идти мимо. Люди здесь точно такие же, как и там, откуда вы пришли.

И путник ушел. А старик опять остался один. Случилось, что и на следующий день к нему подошел другой путник с узлами за плечами и спросил то же самое:

— Что за люди живут в этом городе? Я ищу, где поселиться.

И опять старик повторил свой вопрос о том, какие люди живут в том городе, откуда путник родим.

— Горько мне вспоминать об этом — они все были такими честными, храбрыми и заботливыми, благородными и добросердечными, дружными и любящими, готовыми чужому отдать последнюю рубашку.

Услышав такое, старик улыбнулся и сказал:

— Добро пожаловать, в наш город. Уверен, найдете вы здесь точно таких же людей, как в том городе, откуда вы пришли...

#### Занятие № 4 «Если бы я был цветком»

##### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Цветок». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Если бы я был цветком»**

**Цели:** упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть.

**Материалы:** Приложение 7: Рабочий листок «Если бы я был цветком», картон, восковые мелки, ножницы.

**Инструкция:** Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и превратиться в зверей, растения и предметы. У вас есть достаточно времени, чтобы заполнить рабочий листок.

А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками.

Скажите своему напарнику удивили ли вас какие-то его желания, сумели бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу отводится 15 минут.

А теперь вернитесь в большой круг и по очереди коротко расскажите, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

Далее я предлагаю вам составить сказку из 5-7 предложений с тремя наиболее привлекательными образами, нарисовать эти образы на картоне для проигрывания кукольного театра и в парах друг другу показать это представление.

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне упражнение?

Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?

Узнал ли я о себе и о товарищах что-нибудь новое?

Что я еще хотел бы добавить?

## **Занятие № 5 «Кто я?»**

### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ас-

самбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Кто я?»**

**Цели:** Это задание помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии.

**Материалы:** 10 карточек для каждого участника, листы для письма.

**Инструкция:** На вопрос «Кто я?» можно ответить по-разному. Время от времени мы сами пытаемся понять, кто мы и чего хотим, задаваясь при этом сложными вопросами: «Хотим ли мы покорить этот мир? Ждем ли самовыражения? Или мы хотим не выделяться?». Вы видите, что разные люди из вашего окружения интересуются принципиально разными аспектами вашей личности.

Чтобы было понятнее, я предлагаю десяти членам группы по очереди задать мне вопрос «Кто ты?». Всякий раз я буду говорить первое, что мне придет в голову.

А теперь пусть каждый возьмет 10 карточек и напишет на всех карточках вопрос «Кто я?». Тут же напишите ответ на этот вопрос, опираясь на свои внутренние ощущения. Пусть ответ придет сам по себе.

А сейчас положите на стол карточки с вашими ответами и разложите их в иерархическом порядке: на самом верху пусть будут ответы, которые наиболее значимы для вас, а внизу те, которые кажутся вам самыми поверхностными.

Теперь найдите партнера, которому вы доверяете и чьи ответы на вопрос «Кто я?» вы бы хотели узнать...

Посмотрите на свой первый ответ и опишите сильные стороны этой характеристики... А какие у нее недостатки?

А сейчас скажите друг другу, что написано на вашей первой карточке и какие сильные и слабые стороны этой черты вы смогли найти.

Отложите карточку в сторону. Вы должны это сделать, чтобы лучше понять, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не обладали этой чертой. Задумайтесь на мгновение, какими были бы ваши сильные и слабые стороны, если бы вам пришлось жить без этой важной черты для вас.

Теперь расскажите друг другу о результатах ваших размышлений.

Аналогичным образом проанализируйте ваши ответы. Когда закончите, то положите перед собой все карточки и подумайте, не стали ли вы теперь иначе смотреть на какую-либо из сторон своей личности... Возьмите лист бумаги и карандаши и напишите, что в этом задании было для вас важно и что нового вы узнали.

### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

Какая часть задания была для меня самой сложной?

Какие свои черты я хотел бы подчеркнуть и развить?

Какие черты я хотел бы смягчить?

Узнал ли я что-нибудь новое о себе и своем партнере?

Что меня удивило?

Как я сейчас себя чувствую?

### **Притча «В поисках судьбы»**

**Цели:** повышение уровня уверенности в себе, работа с самооценкой.

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая — красавица, а младшая... Ну, как бы сказать, чтобы никого не обидеть... Не очень. Один из моряков сказал своему другу:

-Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

-Да, ты прав, старшая дочь вождя — красавица, умница. Ты сделал правильный выбор — женись.

-Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

-Ты что с ума сошел? Она же такая... не очень.

-Это мое решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп... коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю:

-Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и я даю за нее десять коров!

-Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

-Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

-Ты что, мил человек, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

-Я хочу жениться именно на ней.

-Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее три коровы, не больше.

-Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он ее спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит, видит — сидит его друг, вокруг детишки бегают...

-Как живешь?

-Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

-Вот, познакомься. Это моя жена.

-Как? Ты что женился еще раз?

-Нет, это все та же женщина.

-Но как это произошло, что она так изменилась?



-А ты спроси у нее сам.  
Подошел друг к женщине и говорит:  
-Извини, за бестактность, но я помню, какая ты была...не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?  
Просто однажды я поняла, что стою десяти коров...

## Занятие № 6 «Дерево»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Дерево». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Дерево»

**Цели:** Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности.

**Материалы:** бумага для рисования формата А3, восковые мелки. Музыка.

**Инструкция:** Есть много способов познать себя. Один из них – рисование. Я хочу, чтобы вы сегодня рисовали деревья. Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу.

Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Рисуйте молча и ни с кем не разговаривайте. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравится. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, сто ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге.

Теперь подпишите рисунок и поставьте на нем сегодняшнее число. Соберитесь в группы по четверо.

А сейчас каждый по очереди будет класть свой рисунок в центр и вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Пока вы, таким образом, описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем-нибудь на вас. Другие участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании.

Когда все, таким образом, отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал.

А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки. Расскажите о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев.

Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я...», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева.

А сейчас возьмите ваше дерево и держите его на уровне груди так, чтобы все его видели. Я приглашаю вас на прогулку. Если вы увидите дерево, такое, как у вас или очень похожее, создайте вместе лес. Таким образом, у нас получатся в разных местах разный лес: еловый, березовый, дубовый и т.д. Обсудите в получившихся группах следующие моменты: какой вы лес, что хочет этот лес и чего боится?

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

В какой степени черты моего дерева являются также и моими?

В какие моменты я проявляю эти черты?

Понравился ли я себе на «лесной прогулке»?

Какое дерево мне особенно понравилось?

Как я сейчас себя чувствую?

### **Занятие № 7 «Прощание с...»**

#### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ас-

самбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Прощание с...»**

**Цель:** коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

**Материалы:** белый лист бумаги (А-4), карандаш, краски, стаканы для воды, емкость с водой.

**Инструкция:** У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Сейчас я каждому из вас предлагаю определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот).

Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует.

Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ.

Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они «отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком.

Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних.

Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют участнику «дожить» и отпустить проблемную ситуацию.

#### **Подведение итогов:**

Как изначально называлось чувство, с которым вы работали?

Как называется теперь?

Какой отклик у вас нашел этот рисунок?

Как он соотносится с вашей жизнью? Или: О чем из вашей жизни рассказывает этот рисунок?

### **Притча «Адский огонь»**

**Цели:** Работа с негативными переживаниями.

Однажды мудрец повстречал царя.

Откуда ты идешь? — спрашивает его царь.

Из ада, — отвечает мудрец.

И что же ты там делал? — удивился царь.

Мне нужен был огонь, — объяснил мудрец. — Я спросил, не поделятся ли они со мной огнем. Но их предводитель сказал мне, что они огня не держат. Ну, я удивился — как же так? А он мне и отвечает: «Говорю тебе, здесь огня нет, сюда каждый приходит со своим собственным».

## Занятие № 8 «Ценности в жизни»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Переоценка ценностей»

**Цели:** Это упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. Кроме того, они могут увидеть, какие ценности есть у других людей. Все это поможет подросткам осознанно выбрать то, что важно именно для них.

**Материалы:** Приложение 8: Рабочий листок «Переоценка ценностей».

**Инструкция:** Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это.

Прочитайте теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

#### **Подведение итогов:**

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое о себе?

Что было для меня особенно важно?

Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

### **Занятие № 9 «Мои ценности»**

#### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Ценности и символы»**

**Цели:** помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования.

**Материалы:** Приложение 9: Рабочий листок «Ценности и символы»; клей, журналы, газеты, пластилин, нитки-шпагат, фольга, восковые мелки.

**Инструкция:** Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по шесть человек. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны шесть ценностей. Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе совместной работы выбрать для каждой из ценностей материал, из которого она будет изготавливать подходящий предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. На выбор вам предоставляется 6 материалов: журнал, пластилин, нитки-шпагат, газета, фольга, восковые мелки. Каждый член подгруппы выбирает одну ценность и один материал, из которого он будет изготавливать предмет. После того, как предмет готов, его необходимо приклеить (или нарисовать) в соответствующем месте на рабочем листе, а также написать причину его выбора. Выбор материалов не должен повторяться в подгруппе.

Обмен впечатлениями по кругу.

### **Подведение итогов:**

Насколько успешно мы смогли договориться в выборе материалов для предметов?

На каком материале я бы остановил свой выбор, если бы был один?

Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были изготовлены разными подгруппами?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Какую ценность я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

### **Притча «Два волка»**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

## Занятие № 10 «Мое имущество»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Мое имущество»

**Цели:** помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.

**Материалы:** пластилин, стеки.

**Инструкция:** Я хотел бы предложить вам короткое упражнение на воображение, выполняя которое вы сможете прояснить, какие из принадлежащих вам вещей представляют для вас наибольшую ценность на данный момент.

Примите удобное положение сидя или лежа...

Теперь закрой глаза и сосредоточься на своем теле. Сконцентрируйся на том, что происходит в твоём теле. *(30 секунд)* Удобно ли тебе сидеть? Попробуй принять еще более удобное положение. Чувствуешь ли ты себя расслабленным? Если какая-либо часть твоего тела до сих пор напряжена, попробуй расслабить ее. Если тебе это не удастся, сильно напряги ее, а потом расслабь. Сделай это несколько раз. *(30 секунд)* Теперь обрати внимание на свое дыхание. Как ты дышишь? Ощути, как воздух проникает в тебя через нос или через рот. Почувствуй, как он из твоего горла попадает в грудь и в живот. Теперь представь себе, что твое дыхание подобно нежным волнам на берегу моря и с каждым вдохом часть напряжения покидает твое тело. Заметь, как ты все сильнее и сильнее расслабляешься. *(30 секунд)*

А теперь представь, что ты возвращаешься домой из какой-то поездки. Ты сворачиваешь на свою улицу и замечаешь, что из дома, в котором ты живешь, валит дым. Ты видишь, что горит чердак. Ты пока еще можешь, не

подвергая себя серьезной опасности, попасть в свою квартиру, чтобы спасти ценные вещи. Как только ты перенес наиболее ценные общие вещи в безопасное место, ты проникаешь в квартиру, чтобы спасти что-нибудь из личных вещей, особенно дорогих именно для тебя. Какие два предмета ты хотел бы обязательно спасти? Пройдись по квартире, осмотри и определись, что ценнее всего для тебя. (30 секунд)

Теперь мысленно возьми обе вещи с собой в эту комнату. Пожарные приехали вовремя и спасли дом от уничтожения. Мысленно хорошенько посмотри на оба спасенных предмета. Что они значат для тебя? Какие возможности они тебе предоставляют? Что ты ощущаешь, когда сосредотачиваешь на них свое внимание? (2 минуты)

Хорошо их запомни и возвращайся к нам. Открой глаза и осмотрись...

Далее я предлагаю вам вылепить из пластилина эти 2 предмета, а затем по кругу продемонстрировать их группе и сказать, почему ваш выбор пал именно на них.

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

Какие предметы я бы спас, случись такая ситуация пять лет назад?

Что для меня значат спасенные предметы?

Откуда они взялись?

Что бы я еще хотел сказать?

#### **Притча «Ворота, веревка и осел»**

Какой-то человек собирался в далекое путешествие. Своему слуге он наказывал:

— Ворота охраняй хорошенько. Да еще присматривай за веревкой, которой привязан осел.

После отъезда хозяина в соседнем доме заиграла музыка. Слуге так захотелось послушать, что он не смог совладать с собой: он быстро перевязал веревкой ворота, положил их ослу на спину и отправился слушать музыку туда, где разыгрывалось веселье. Когда слуга ушел, воры вынесли из дома все вещи. Вернулся хозяин и спросил слугу:

— Куда делись вещи?

Слуга ответил:

— Уходя, хозяин поручал мне ворота, осла и веревку. Все остальное меня не касается.

### **Занятие № 11 «Мандала и мантра»**

#### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.



**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Мандала и мантра»**

**Цели:** дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.

**Материалы:** бумага и карандаш, листы для рисования (формата А3) и масляные мелки.

**Инструкция:** Я хочу пригласить вас принять участие в упражнении, для которого в равной степени требуются разум, чувства, интуиция и фантазия. Вам необходимо будет обдумать наиболее важные для вашего существования ценности и идеалы, составляющие основу вашей личности.

Перечислите цели, которые вы считаете для себя важными, например: найти настоящих друзей, обрести уверенность в себе, влияние, владеть чем-то, помощь ближним и т. д.

Теперь отметьте идеалы, в которые вы действительно верите, которые считаете главными в жизни, например: мир и спокойствие, доверие, правда, справедливость и т.д.

А сейчас, выпишите собственные навыки, умения и способности, которыми вы гордитесь, например: творческий подход, преданность, организаторский талант, спортивность, умение слушать и т.д.

Теперь запишите самые важные поступки, которые вы совершили в вашей жизни до сих пор, например: справились с ударом судьбы, спасли другого от опасности, показали в чем-то потрясающие результаты, завоевали любовь другого человека и т.д.

Поищите какой-либо символ, характеризующий важную черту вашей личности. Существует много культурных символов, которые можно использовать: лев может символизировать силу, свеча — свет во тьме, птица — свободу и т.д. Подумайте, что может соответствовать определенной черте вашей личности.

Теперь отметьте события, которые стоили вам слез или беспокойства, например: страх за друга, трудное задание, ссора в семье и т.д.

И наконец, запишите идеалы, существующие в вашем окружении.

После выполнения всех этих заданий попробуйте из различных ценностных компонентов выбрать одну ценность или сформулировать новую, являющуюся центральной для вашей личности, — отправную точку вашей жизни на данном этапе, источник силы, заряжающий вас энергией. Запишите эту важнейшую внутреннюю исходную точку.

А теперь еще раз посмотрите на все, что вы до настоящего момента подготовили, и нарисуйте мандалу. В восточных практиках мандала является, как правило, симметричной фигурой: кругом, квадратом или связанными между собой треугольниками с единым центром. Геометрические фигуры помогают связать воедино свои мысли и чувства, сосредоточиться. Рисунок внутри мандалы усложняется, чтобы выразить разнообразные ценностные представления, идеалы, цели. Таким образом, различные душевные и духовные компоненты должны сводиться в единое целое.

Вы должны нарисовать собственную мандалу, соответствующую вашим ценностям. Художественные достоинства не имеют значения. Сейчас важнее обобщить и представить ваши цели, ценности и интересы. Выберите подходящие формы и цвета и запишите то, что представляется вам важным, во внутренние ячейки мандалы. Помните, что в центре мандалы вам надо разместить ключевую ценность вашего существования. На создание мандалы у вас есть 40 минут.

В заключение напишите под мандалой мантру, то есть три-четыре слова, описывающие вас или смысл вашей жизни, например: «Я — это я», «Вера, надежда, любовь» и т.д.

Теперь посвятите 5 минут тому, чтобы внимательно посмотреть на вашу мандалу. Пропустите ее через себя, позвольте ей впитаться в ваше подсознание, чтобы она в любой момент могла служить вам источником вдохновения, уверенности и энергии.

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне данное упражнение?

Хочу ли я показать группе мою мандалу?

Какие задания показались мне легкими, а какие — сложными?

Узнал ли я что-то новое?

Как я чувствую себя сейчас?

Что бы я хотел еще сказать?

#### **Притча «Стрела»**

Мастер стрельбы из лука предложил Ученика подготовиться к выполнению упражнения. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону.

Почему ты отобрал у меня вторую стрелу?— удивился Ученик.

Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую — она все равно пошла бы мимо цели, поскольку, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе есть еще одна попытка, — сказал Мастер.

Так вот почему человеку дается только одна жизнь, — подумал Ученик.

## Занятие № 12 «Мое будущее»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Я в будущем»

**Цели:** помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.

**Материалы:** большие листы бумаги для рисования, цветные мелки, клей, ножницы, журналы.

**Инструкция:** Сегодня вы должны с помощью вырезок из журнала выполнить коллаж на тему «Как я хотел бы выглядеть через десять лет в моих самых смелых мечтах». Важно, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания коллажа. Постарайтесь отразить в своей работе ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться?

Чем ты хочешь заниматься?

Где ты хочешь жить?

С какими людьми ты бы хотел быть вместе?

Какие вещи должны тебя окружать?

Как ты хочешь проводить свой досуг?

Как должно выглядеть твое рабочее место?

В заключение напишите на коллаже несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим коллаж своего напарника. Таким образом, мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?

Какие ценности отражают мои мечты?

Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществляться?

Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?

Чья мечта о будущем мне понравилась?

Чья мечта о будущем сходна с моей?

Что бы я хотел еще сказать?

#### **Притча «Вопросы к экзамену»**

Однажды Эйнштейн поручил секретарю раздать студентам экзаменационные вопросы. Секретарь посмотрел текст и возразил: «Но, профессор, это те же вопросы, которые были в прошлом году! Не получится ли так, что студенты будут заранее знать ответы?». «Все в порядке, — ответил Эйнштейн, — вопросы те же, но ответы другие».

### **Занятие № 13 «Стрела жизни»**

#### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Стрела жизни». Можно использовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Выберите, какая из стрел

больше всего соответствует жизненному циклу в вашем возрасте. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «Распределение времени»**

**Цель:** дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.

**Материалы:** Приложение 10: Рабочий листок «Распределение времени», цветные карандаши, ручки.

**Инструкция:** Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам:

- ✓ занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
- ✓ дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
- ✓ праздное времяпровождение;
- ✓ ежедневные ритуалы;
- ✓ встречи;
- ✓ другое.

Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий.

#### **Подведение итогов:**

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Что нового я планирую сделать уже на этой неделе?

Как я чувствую себя сейчас?

### **Притча «Взгляни на небо»**

Однажды, глядя из окна на рыночную площадь, Мастер увидел одного из своих последователей. Тот куда-то спешил. Он окликнул его и пригласил в дом.

Скажи, сынок, — спросил он, — видел ли ты небо сегодня?

Нет, Мастер.

А улицу, улицу ты видел сегодня утром?

Да, Мастер.

Расскажи мне, что ты видел.

Ну... людей... лошадей... телеги... кареты. Торговцев — они размахивают руками. Шумят и бранятся крестьяне. Мужики, бабы бегают взад и вперед... Вот что я видел.

Эх, сынок, сынок, — покачал головой Мастер, — и через пятьдесят, и через сто лет здесь будет улица вроде этой. И другой рынок вроде этого. Другие экипажи будут возить других купцов, и они будут торговать другими лошадьми. Но ни меня, ни тебя уже не будет. Вот я спрашиваю тебя, сынок, какой прок в твоей беготне, если у тебя нет времени взглянуть в небо.

## Занятие № 14 «Живой дом»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Живой дом»

**Цель:** диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства взаимоотношений с близкими людьми.

**Материалы:** лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

**Инструкция:** 1. Напишите (назовите) имена 7-8 человек из числа ваших родственников, друзей, которые влияют на ваше развитие в данный момент.

На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Возможные интерпретации:

✓ фундамент - значение «+» : главный материальный и духовный обеспечитель семьи, тот, на ком всё держится; значение «-» : человек, на которого все давят;

✓ стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние автора рисунка непосредственно;

✓ окна - будущее, люди, от которых участник чего-то ждёт, на кого возлагает надежды;

✓ крыша человек, который жалеет и оберегает автора рисунка, создаёт чувство безопасности, или участник хотел бы это от него получать;

✓ чердак - символизирует секретные отношения, а также желание иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;

✓ труба - человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;

✓ двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого участник учится взаимодействовать с другими людьми;

✓ порог - человек, с которым связывается возможность коммуникации в будущем.

2. Обозначьте 7-8 человек с которыми вы бы хотели контактировать в будущем (это может быть ваша будущая семья, друзья, близкие люди).

На листе формата А-4, с обратной стороны первого рисунка, изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома позицию конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для участника каждого близкого ему человека, а также понять, какую роль он отводит себе.

#### **Подведение итогов:**

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Как я чувствую себя сейчас?

#### **Притча «Булочка»**

Муж и жена прожили вместе тридцать лет. В день 30-летия совместной жизни жена, как обычно, испекла булку — она пекла ее каждое утро, это было традицией. За завтраком она разрезала ее поперек, намазала маслом обе части, и как обычно, подает мужу верхнюю часть, но на полпути рука ее остановилась...

Она подумала: «В день нашего тридцатилетия я хочу сама съесть эту румяную часть булочки; я о ней мечтала 30 лет. В конце концов, я тридцать лет была примерной женой, я вырастила ему прекрасных сыновей, была верной и хорошей любовницей, вела хозяйство, столько сил и здоровья положила на нашу семью».

Приняв это решение, она подает нижнюю часть булочки мужу, а у самой рука дрожит — нарушение 30-летней традиции! А муж, взяв булочку, сказал ей: «Какой неоценимый подарок ты мне сделала сегодня, любимая! 30 лет я не ел

свою любимую, нижнюю часть булочки, потому что считал, что она по праву принадлежит тебе».

## Занятие № 15 «Мост»

### Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### Упражнение «Мост»

**Цели:** помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели.

**Материалы:** Приложение 11: Рабочий листок «Мост», зубочистки, клей, цветные мелки, ручки.

**Инструкция:** Я предлагаю посмотреть на Рабочий листок «Мост». Человек – это вы сами, сверток на другом берегу – это ваша цель, река – это полоса препятствий, которую вам надо определенным образом преодолеть.

Для начала определитесь с вашей целью и подпишите ее на свертке, а потом раскрасьте этот рисунок.

Далее вам необходимо выложить через реку мост из шести палочек (зубочисток) от вас к вашей цели. Каждая палочка будет иметь определенный смысл. Возьмите одну палочку и, держа ее в руках, подумайте какие чувства вы испытываете относительно своей цели. Начните приклеивать палочку, как бы выстраивая мост, рядом с ней опишите свои чувства.

То же самое осуществите со второй палочкой, но ответив на вопрос, над чем вам надо серьезно подумать, чтобы приблизиться к своей цели. Подпишите рядом со второй палочкой это ответ.

Далее работаем по аналогии:



Третья палочка и третий вопрос – что вы можете сделать в ближайшее время, чтобы продвинуться к своей цели?

Четвертая палочка – кто вам может помочь из вашего общества?

Пятая палочка – с помощью игры и фантазии что вы можете вообразить для развития вашей цели?

Шестая палочка – на чем или на ком базируется ваше умение верить, что цель достижима?

Таким образом, вы выложили мост от себя к цели. Обсудите в парах ваши мосты.

#### **Подведение итогов:**

Понравилось ли мне это упражнение?

Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно справиться?

Откуда я черпаю важную информацию?

Кто является для меня источником поиска ресурсов?

Как бы я озаглавил свою картину?

Что еще я хотел бы сказать?

#### **Притча «Абсолютная вера»**

Стояло засушливое лето, и фермеры, жители небольшого поселка, были обеспокоены тем, что будет с их урожаем. В один воскресный день после мессы они обратились к своему пастору за советом.

Отец, мы должны что-то делать, или мы потеряем урожай!

Все, что от вас требуется, — это молиться с абсолютной верой. Молитва без веры — это не молитва. Она должна исходить из сердца, — ответил священник.

Всю следующую неделю фермеры собирались дважды в день и молились, чтобы Бог послал им дождь. В воскресенье они пришли к священнику.

Ничего не получается, отец! Мы каждый день собираемся вместе и молимся, а дождя все нет и нет.

Вы действительно молитесь с верой? — спросил их священник. Они стали уверять его, что это так. Но священник возразил:

— Я знаю, вы молитесь без веры, потому что ни один из вас, идя сюда, не захватил с собой зонтик!

### **Занятие № 16 «20 желаний»**

#### **Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая

может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) в виде мандалы. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

### **Упражнение «20 желаний»**

**Цели:** развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека.

**Материалы:** листы бумаги формата – А-4, четыре одинаковые палочки, разноцветные нитки (ирис, шерсть) в клубочках, ножницы.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам 20 раз закончить предложение «Я хочу...». Записываются все желания, все, что приходит в голову, не заботясь об их реальности или приемлемости.

Затем мы с вами постараемся сконцентрироваться на этих желаниях и постепенно вплетать их в мандалу.

Мандала - сакральный символ, ритуальный предмет, используемый при медитациях в буддизме. Мандала - это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса». В Латинской Америке индейцы плели мандалы из ниток, и назывались они обереги- «глаз бога». Такие божественные символы вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева.

Сам процесс не отличается трудоемкостью, а результат выглядит очень эффектно.

Берём сразу три (четыре) палочки и обматываем их ниткой, начиная с середины, двумя - тремя витками, затем палочки раздвигаем и переплетаем их поочерёдно, выдерживая одинаковое расстояние между лучиками. Плетение продолжаем, далее выбираем себе подходящий вариант: от способа плетения зависит рисунок.

### **Подведение итогов:**

Расскажите, что вы создали?

Как вы можете назвать свою работу?

Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент?

Какие чувства вы испытывали в процессе плетения?

Какую смысловую и энергетическую нагрузку несут в себе разные элементы вашего рисунка?

Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная?  
Какой именно ресурс она в себе содержит?

### **Притча «Карандаш»**

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

— Есть пять вещей, которые ты должен знать, — сказал он карандашу, — прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда не забывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть.

Первое — ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.

Второе — ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимым, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье — ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совершаешь.

Четвертое — твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое — на какой бы поверхности тебя не использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния, ты должен продолжать писать.

## **ГЛАВА 9. ЗАНЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ), ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «СУИЦИД, ИЛИ КРИК ДУШИ»**

**Цель:** предупреждение случаев совершения суицидальных попыток обучающихся ОО.

### **Задачи:**

- Ознакомить родителей (законных представителей), педагогических работников с причинами, признаками и характером подросткового суицида.
- Расширить знания педагогов, родителей о возрастных особенностях психики подростков.
- Формировать умения и навыки ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.

**Форма проведения:** тренинг.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, групповая и индивидуальная работа, групповое обсуждение, практические упражнения.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители), педагогические работники.

**Время занятия:** 90 минут.

### **Упражнение «Приветствие»**

**Ведущий:** «Здравствуйте, уважаемые родители (педагоги)! Наша встреча сегодня не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень

важную тему – суицид среди подростков. Перед нами много вопросов: что же такое суицид? почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? что толкает подростков к этому? как можно предотвратить суицид? и другие.

Прежде чем мы перейдем к содержательной части нашей встречи, я предлагаю познакомиться друг с другом. Назовите, пожалуйста, свое имя и расскажите о себе то, что считаете нужным».

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** изучение уровня информированности родителей (законных представителей), педагогических работников о подростковом суициде – как негативном явлении общества, дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида.

**Метод:** «мозговой штурм», обсуждение в общем кругу.

**Материалы:** листы флип чарта, маркеры.

Участникам предлагается, как можно больше назвать ассоциации к понятию «суицид». Все идеи записываются на доске (ватмане).

Цель «мозгового штурма» в том, чтобы собрать как можно больше идей по поводу специфических проблем от всех участников занятия на протяжении ограниченного периода времени путем расторможения. После презентации проблемы ведущий приглашает всех назвать идеи, комментарии, ассоциации, фразы или слова, связанные с этой проблемой, записывает все предположения на доске или на большом листе по порядку их произношения без замечаний, комментариев или вопросов. Присутствующие также не должны комментировать предложения других.

После того как собраны ассоциации, ведущий предлагает участникам дать определение термину «суицид». Затем зачитывает определение.

Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

### **Упражнение «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток»**

**Цель:** выявление представлений родителей (законных представителей), педагогических работников о причинах совершения подростками суицидальных попыток.

**Метод:** автобусная остановка.

**Материалы:** листы флип чарта, маркеры.

Ведущий делит участников на 3 мини-группы. Каждая группа находится около флип чарта, на котором написан вопрос. Участники должны за 2 минуты представить как можно больше ответов, возможных вариантов. После этого группы по часовой стрелке перемещаются к следующему флип чарту.

### **Вопросы:**

1. «Что является причиной подросткового суицида?»

2. «Какие чувства испытывает подросток, имеющий суицидальные наклонности?»
3. «Как можно заметить, что ребенок имеет суицидальные наклонности?» (вербальные, поведенческие признаки).

Затем группы презентуют работы. Ведущий подводит итоги.

### **Упражнение «Мифы»**

**Цель:** дать возможность участникам выразить свое отношение к проблеме суицида, развенчание мифов.

**Метод:** индивидуальная работа, обсуждение.

Психолог зачитывает утверждения, если участники согласны с ним, то встают справа от ведущего, если не согласны - слева. Ведущий предлагает обосновать свой выбор каждой группе, участники высказывают свое мнение. Если после дискуссии выбор изменился, то участник может присоединиться к другой группе. Важно следить ведущему, чтобы аргументирование своей позиции не перешло в конфликт, психолог подчеркивает, что у каждого из нас есть свое мнение, и цель этого упражнения не переубедить участников, а выслушать мнение каждого, увидеть, насколько по-разному каждый видит мир. Утверждения представлены в приложении №5.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что было важным? Что вас удивило?
- Изменил ли чей-то аргумент ваше мнение?
- Как можно назвать данные утверждения?
- Есть ли на них правильные ответы?

Психолог подчеркивает, что данные утверждения являются стереотипами, т.е. не критично принятым опытом.

### **Упражнение «Вырвись из круга»**

**Цель:** показать, как можно вести себя в сложной жизненной ситуации.

**Метод:** групповая работа.

Все встают в круг. Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Для участника в круге:

- Какие чувства испытывал?
- Какие использовал средства?
- Почему удалось / не удалось выйти из круга?

Для «круга»:

- Какие чувства испытывали?
- Почему использованные средства на вас не подействовали / подействовали?

Ведущий подводит участников группы к тому, что чувствуют дети в кризисной ситуации, как себя ведут взрослые, окружающие его.

### **Упражнение «Чтобы сохранить жизнь...»**

**Цель:** выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком. Обучение техники активного слушания.

Материалы: листы флипчарта, маркеры.

**Инструкция:** родители (законные представители), педагогические работники делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с подростком».

**Информирование родителей:** психолог знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если подростку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем подростков, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т.д.), последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители, педагоги могут «почувствовать себя в шкуре» ребенка; облегчается решение проблем подростка; у детей появляется желание прислушаться к их мнению.

Психолог знакомит с правилами активного слушания:

- слушайте внимательно, обращайтесь внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);
- проверяйте, правильно ли Вы поняли слова подростка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давайте советов;
- не давайте оценок.

**Мини-лекция** «Правила общения с подростком, имеющим суицидальные наклонности» (материал представлен в приложении №3).

### **Рефлексия тренинга**

- Что нового Вы узнали сегодня?
- Что для Вас было важным, значимым?
- С каким чувством Вы заканчиваете встречу?
- Какие вопросы остались без ответа?

## **ГЛАВА 10. ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Основной контингент учащихся учебно-образовательного учреждения VIII вида — дети с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся

группы «риска», дети-сироты, которые нуждаются в своевременной специализированной помощи.

Эта категория детей нуждается в специально организованных условиях психолого-педагогического воздействия, направленных на развитие адаптивных ресурсов, развитие произвольности и самоконтроля, развитие чувства самоценности, укрепление и совершенствование психологического здоровья, на помощь детям оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Актуальность данной проблемы обусловила разработку коррекционной программы, направленной на реализацию профилактической работы по предотвращению суицидального поведения среди обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

### **Программа профилактики аутоагрессивного поведения**

№	Тема мероприятия	Ответственные
1.	Выявление и учет детей, склонных к суициду, разработка индивидуальной программы профилактической работы.	Классные руководители, психологи
<b><i>Гармонизация детско-родительских отношений</i></b>		
1.	Акция «Письмо родителям»	
2.	Тренинг детско-родительских отношений. «Мама, папа, я – дружная семья»	
3.	Общешкольное родительское собрание «Особенности общения с подростком в семье».	
4	Вовлечение родителей к участию в общешкольных мероприятиях: - День туриста; - Неделя здоровья; - Концерт посвященный «Дню матери». - Новогодние утренники; - Школьные «Олимпийские игры»; - Праздник «Широкая масленица»; - Спортивный праздник «Мама, папа, я-дружная семья» - Прощание с начальной школой; - Последний звонок.	Заместитель по ВР; Классные руководители.
<b><i>Психологическое просвещение педагогов</i></b>		
1.	Семинар для педагогов «Суицидальное поведение школьников: факторы	

	риска и меры по его предупреждению».	
2.	«Конструктивные стратегии выхода из конфликтных ситуаций с подростками»	Руководители МО классных руководителей МО воспитателей
3.	Педагогическая гостиная «Проблемы преемственности при переходе из начальной школы в среднее звено».	Психологи Классные руководители
4.	Акция для педагогов «Школа без жесткости»	Психологи
5.	Оформление информационного стенда в учительской	
<b><i>Профилактическая работа с обучающимися</i></b>		
1.	<b><i>Коррекция отношений к «Я»</i></b> - Фотогалерея «Как прекрасен этот мир и я в нем» - Акция «Сила ладони»	Классные руководители Психологи
2.	<b><i>Коррекция отношений к другим</i></b> - «День без замечаний» - Организация встреч с интересными людьми: «Эта память верьте, люди, всей земле нужна!» - Экологическая акция «Наш субботник - всем пример»	Психологи Классные руководители Классные руководители
3.	<b><i>Коррекция коммуникативных особенностей</i></b> - Классные часы по теме «Наша жизнь - как ценность» <b>Общешкольное мероприятие для подростков (5-10класс) «Радуга жизни»:</b> -Выступление представителя ПДН по теме: «Опасное зелье»; -Выступление детского фельдшера по теме: «Здоров будешь – все добудешь»; -Просмотр видеоролика об активном образе жизни ребят в школе; -Показательное выступление воспитанников объединения «Рукопашный бой»;	Классные руководители
4.	<b><i>Коррекция отношения к жизни</i></b>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круглый стол «Каким я себя вижу в будущем» (8-10 класс);</li> <li>- Просмотр и обсуждение кинофильма «Дурь» (7-10) класс</li> <li>- Общешкольный коллаж «Секреты хорошего настроения»</li> <li>- Акция «Я выбираю жизнь»</li> <li>-Выезд в храм святителя Николая г. Вяземский;</li> <li>-Встреча с настоятелем храма святителя Николая на базе школы;</li> <li>-Выезд в РДК «Радуга» для просмотра концерта «Пасхальная радость»;</li> <li>-Беседы с церковнослужителем.</li> </ul>	<p>Классные руководители Воспитатели Психологи Психологи Заместитель по ВР; Классные руководители</p>
---	---

### **Неделя психологии «Мы против насилия»**

Центральной линией через всю неделю проходила тема профилактики жестокого поведения и насилия, повышение желания жить и реализовывать себя.

«Сила ладони».

**Цель:** формирование положительного отношения к людям, профилактика агрессивного поведения.

Всем участникам образовательного процесса кто готов совершать добрые поступки для людей, применять силу ладони только для пользы, а, не во вред себе и другим было предложено обвести свою ладонь. При рисовании ладоней педагогами или старшими детьми обращалось внимание на то, что рядом с их ладонью расположена маленькая, хрупкая ладонь первоклассников, делался вывод о том, что малыши нуждаются в защите, поддержке и помощи старших. «Не проходите мимо, посмотрите вокруг: кто нуждается в вашей помощи, о ком можно проявить заботу уже сейчас находясь в школе»

Итогом акции стал лозунг: «Все в наших руках».

### **Акция «Древо жизни».**

**Цель:** Сплочение коллектива школы, формирование позитивного отношения к школьной жизни у учащихся; активизация творческого потенциала учащихся, педагогов

Взрослым и детям предлагалось сложить в технике «оригами» и приклеить на дереве цветок – символ добра и справедливости.

### **«Школа без жестокости к детям»**

**Цель:** профилактика жестокого поведения и насилия, повышение желания жить и реализовывать себя.

Педагогам были предложены разной формы и цвета цветы. Мы обратились к педагогам: «Уважаемые педагоги! Присоединяйтесь к акции! Каждый

приклеенный Вами цветок будет означать, что Вы против жестокого обращения к детям». Ребята смотрели, как работают взрослые, творят красоту, создают прекрасное.

#### **«День без замечаний»**

**Цель:** коррекция взаимоотношений, формирование взаимопонимания, толерантности, положительного эмоционального настроения.

Педагогам школы было предложено провести один день без замечаний к обучающимся, а заменить замечания комплиментом приятными словами.

#### **Акция «Письмо родителям»**

**Цель:** выявление и коррекция проблемных зон взаимоотношений с родителями.

Психолог предлагает ребятам старших классов написать письмо родителям: «Напишите о самом сокровенном, о своей мечте, желаниях или о том, что не можете сказать родителям. После чего положите письмо в конверт и напишите адрес». Психолог анализирует письма обучающихся и проводит индивидуальную работу с родителями и их детьми.

#### **Фотогалерея «Как прекрасен этот мир и я в нем»**

**Цель:** формирование позитивного отношения к жизни.

Психолог предлагает коллективам обучающихся, воспитанников создать фотоколлаж с фотографиями счастливых моментов из жизни детей класса или группы. После чего оформляется стенд.

#### **Тренинг детско-родительских отношений**

##### **«Мама, папа, я – счастливая семья»**

Для нормального развития человека любого возраста необходимы постоянные, строящиеся на положительной эмоциональной основе, открытые и доверительные взаимоотношения с окружающими. Правильно построенные отношения с ребенком помогают родителям успешно решать сложные внутренние проблемы, волнующие их и ребенка в переходный период. Занятие проводилось с обучающимися 7-8 классов и их родителями. Предварительно классный руководитель попросил учащихся написать сочинения-миниатюры на темы детских воспоминаний, истории семейных фотографий.

**Цель:** Коррекция взаимоотношений, формирование взаимопонимания, толерантности, положительного эмоционального настроения.

##### **Условия проведения**

Упражнения (кроме первого) не должны носить соревновательного характера. Ребята оформляют кабинет, готовят пригласительные билеты для родителей, устраивают чаепитие.

##### **Материалы**

Листы плотной бумаги большого формата (длина листа соответствует длине школьного стола), краски, фломастеры, гуашь, кисти, емкости с водой, листы для групповой работы, визитки для каждого.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

По периметру класса расставлены стулья, ребята и родители рассаживаются группами.

### **1. Энергизатор «Вспомни...»**

Между группами проводится игра на знание стихотворений из школьной программы.

### **2. Пресс-конференция**

Группы готовят вопросы: дети — родителям, родители — детям. Вопросы могут касаться межличностных отношений, ценностных ориентаций, воспитания, здорового образа жизни. Каждая команда поочередно отвечает на вопросы «журналистов».

### **3. Блиц-турнир на тему «Отцы и дети»**

Каждая группа, посоветовавшись, заканчивает предложения:

- Я чувствую себя счастливым...
- У меня улучшается настроение...
- Я не прав, когда...
- Культура начинается...
- Любовь значит...
- Семейное счастье...
- Воспитывать значит...
- Путь к сердцу (родителя, ребенка)...

### **4. Групповая работа «Причины конфликтов отцов и детей»**

Группы делятся на подгруппы. В каждой подгруппе под управлением ведущего проводится обсуждение темы по плану:

Назвать существующие причины конфликтов отношений.

Выбрать из них наиболее существенные.

Продумать пути выхода из конфликта (на примере одного).

Это задание является ключевым во всем занятии, и ведущему необходимо создать все условия для работы, а именно: достаточное количество времени, комфорт, возможность высказаться каждому желающему.

Начинается работа с распределения в каждой подгруппе (например, по цвету волос, глаз, высоте каблука) ролей ведущего, докладчика и секретаря.

После обсуждения ведущий каждой подгруппы сообщает мнение.

### **5. Ролевая игра**

Из каждой подгруппы берется по 2 участника и формируются четыре пары родитель — ребенок. По жребию каждой паре предлагается ситуация, которую нужно обыграть. Причем родителю предлагается роль ребенка, а ребенку — родителя. Ситуации предлагаются на отдельных листочках.

Варианты ситуаций:

«Объясни, почему...»

«Опять двойка...»

«Я виноват...»

«Мама, нас вызывают к директору...»

## 6. Упражнение «Комплимент»

Это самый волнующий момент занятия, так как родителям и детям необходимо обменяться комплиментами. Например, каждый заканчивает предложение:

«Моя мама (мой папа)...» или «Моя дочь (мой сын)...».

## 7. Рисунок «Счастье»

Заключительным этапом работы является совместное рисование на тему «СЧАСТЬЕ». Для удобства вокруг столов рассаживаются по 6—8 участников. Всех необходимо настроить на получение удовольствия от работы, на возможность реализовать свои чувства и мысли в рисунке. Далее каждая группа представляет то, что она сделала, подводит итог совместной работы, отмечает эффективность всего занятия.

Для большей результативности желательно, чтобы высказался каждый участник, заканчивая фразу:

«Спасибо за то, что сегодня...»

Завершается встреча чаепитием, во время которого можно предложить участникам вспомнить и рассказать интересные истории из детства.

## Заседание методических объединений классных руководителей и воспитателей

### Тема: Конструктивное преодоление конфликтов

Конфликт является неотъемлемой принадлежностью человеческого общества на протяжении всей истории его существования. При этом конфликт не может рассматриваться как отклонение от нормального поведения людей, так как представляет собой вид общения, в основе которого лежат противоречия сторон при попытках их разрешения на фоне эмоциональных состояний.

#### Понятие конфликта

**Конфликт** (от лат. Conflictus - столкновение) - это такое отношение между субъектами социального взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок и т. п.).

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые конфликтогены. **Конфликтогены** - это слова, действия (или бездействия), которые могут привести к конфликту. Очень важно знать формулу конфликта и эффективно ею владеть. Она выглядит следующим образом:

**КОНФЛИКТ = КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ + ИНЦИДЕНТ**

**Конфликтная ситуация** - это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

**Инцидент** - это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

**Разрешить конфликт** - значит, устранить конфликтную ситуацию и исчерпать инцидент.

Если конфликты способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений, то их называют **конструктивными**.

**Конфликт конструктивен, если он:**

- Раскрывает важную проблему;
- Вовлекает индивидов в решение проблемы;
- Дает выход скопившимся негативным эмоциям;
- помогает индивидам совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Конфликты, препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений, называют - **деструктивными**.

**Конфликт деструктивен, если он:**

- Уводит в сторону от решения более важных проблем и дел;
- Укрепляет низкую самооценку и вызывает стресс;
- Поляризует различия в ценностных ориентациях;
- Вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение.

### **Особенности конфликтов в школе**

Именно в общеобразовательной школе закладываются основы поведения человека в будущем в предконфликтных и конфликтных ситуациях. Чтобы заниматься профилактикой конфликтов, необходимо иметь представление о том, как они возникают, развиваются и завершаются в школьных коллективах, каковы их особенности и причины. Как для любого социального института, для школы характерны разнообразные конфликты. Педагогическая деятельность направлена на формирование личности, ее цель - передача школьникам определенного социального опыта, более полное освоение ими этого опыта. Поэтому именно в школе необходимо создать благоприятные социально-психологические условия, обеспечивающие душевный комфорт педагогу, ученику и родителям. В общеобразовательном учреждении можно выделить четыре основных субъекта деятельности: ученик, учитель, родители, администратор. В зависимости от того, какие субъекты вступают во взаимодействие, конфликты подразделяются на такие виды: ученик - ученик; ученик - учитель; ученик - родители; ученик - администратор; учитель - учитель; учитель - родители; учитель - администратор; родители - родители; родители - администратор; администратор - администратор.

### **Особенности конфликтов между школьниками**

Рассмотрим один из наиболее распространенных в учебной деятельности - конфликт между учениками. Как отмечается в обзоре школьных конфликтов, подготовленном А.И. Шпиловым, наиболее распространены среди учащихся конфликты лидерства, в которых отражается борьба двух - трех лидеров и их группировок за первенство в классе. В средних классах часто конфликтует группа мальчиков и группа девочек. Может обозначиться конфликт трех - четырех подростков с целым классом или противостояние одно-

го школьника и класса. По наблюдениям психологов, путь к лидерству, особенно в подростковой среде, связан с демонстрацией превосходства, цинизма, жестокости, безжалостности. Детская жестокость - явление общеизвестное. Один из парадоксов мировой педагогики заключается в том, что ребенок в большей степени, чем взрослый, подвержен чувству стадности, склонен к немотивированной жестокости травле себе подобных. В педагогической конфликтологии, специалистами выявлены основные факторы, определяющие особенности конфликтов между учениками. Во-первых, специфика конфликтов между школьниками определяется возрастной психологией. Возраст ученика оказывает значительное влияние, как на причины возникновения конфликтов, так и на особенности их развития и способы завершения. Мы знаем, что на время обучения в школе приходится этап наиболее интенсивного развития человека. Школа охватывает значительную часть детства. И здесь основным фактором, определяющим особенности конфликтов между учениками, является процесс социализации учащихся. Социализация представляет собой процесс и результат усвоения активного воспроизводства индивидом социального опыта, проявляемого в общении и деятельности. Социализация школьников происходит естественным образом в обычной жизни и деятельности, а также целенаправленно - в результате педагогического воздействия на учащихся в школе. Одним из способов и проявлений социализации у школьников выступает межличностный конфликт. В ходе конфликтов с окружающими ребенок, подросток осознают, как можно и как нельзя поступать по отношению к сверстникам, учителям, родителям. Во-вторых, особенности конфликтов между школьниками определяются характером их деятельности в школе, основным содержанием которой является учеба. В-третьих, специфика конфликтов между учащимися в современных условиях определяются нынешним укладом жизни, изменениями в социально-экономической обстановке, и как следствие неравенство в материальном обеспечении семьи.

### **Сформированность коммуникативных умений.**

Исследование основных трудностей общения у школьников средних классов выявило, что наиболее часто нарушения в межличностных отношениях среди одноклассников вызваны отсутствием у них коммуникативных умений. Подростки используют неадекватные способы убеждения (давление, протест, противопоставление и т.п.), стремятся к непосредственному «натуральному» общению, недооценивая его технический аспект, связанный с умением слушать, ориентироваться в ситуациях, использовать различные вербальные и невербальные способы общения.

### **Индивидуально - психологические особенности личности подростка**

Кроме того, особое значение в установлении эффективных взаимоотношений с одноклассниками имеют определенные и индивидуально-психологические особенности личности подростка. Большинство из тех, кто испытывает затруднения в общении, отличаются качествами, блокирующими

успешное межличностное взаимодействие. Эти качества представляют собой следующие группы, которые обусловлены:

- природно-генотипическими свойствами (импульсивность, застенчивость, ригидность, неуравновешенность);
- характерологическими особенностями (нерешительность, неуверенность, замкнутость, закрытость, напористость, конфликтность, равнодушие, цинизм);
- семейной ориентацией по отношению к окружающим (несформированность коммуникативных умений на основе плохо развитой рефлексии).

На конфликтность учеников заметное влияние оказывает также агрессивность. Наличие в классе агрессивных учеников повышает вероятность конфликтов не только с их участием, но и без них - между другими членами классного коллектива. Таким образом, особенности конфликтов между учениками школы определяются, прежде всего, спецификой возрастной психологии детей, подростков. На возникновение, развитие и завершение конфликтов заметное влияние оказывает характер учебно-воспитательного процесса, его организация в конкретном общеобразовательном учреждении. Третьим фактором, воздействующим на конфликты во взаимоотношениях учащихся, является жизненный уклад и существующая социально-экономическая ситуация.

#### **Условия конструктивного разрешения конфликта**

##### ***Условия:***

- Прекращение конфликтного взаимодействия
- Поиск общих точек соприкосновения в интересах оппонентов
- Снижение интенсивности негативных эмоций
- Выявление и признание собственных ошибок
- Объективный взгляд на проблему
- Учет статусов друг друга (должностного положения)
- Выбор оптимальной стратегии разрешения

***Конструктивное разрешение конфликтов зависит, как минимум, от четырех факторов:***

- 1) адекватность восприятия конфликта;
- 2) открытость и эффективность общения;
- 3) создание атмосферы взаимного доверия и сотрудничества;
- 4) определение существа конфликта.

Что касается адекватности восприятия конфликта, то имеется ввиду, достаточно точная, не искаженная личными пристрастиями оценка, как собственных действий, намерений, позиций, так и поступков, намерений, позиций оппонентов. А получить такую оценку нелегко.

В частности, трудно избежать влияния негативной установки в отношении противной стороны, обнаруживающегося в предвзятости оценки другого. В нем, в его поведении видится и чувствуется только враждебность. Мы

должны быть максимально неторопливыми в своих оценках других людей, особенно если речь идет о конфликте с ними.

Следующий фактор конструктивного разрешения конфликтов - открытость и эффективность общения противодействующих сторон. Специалисты обращают внимание на такой существенный момент, связанный с разрешением конфликта, как открытое обсуждение проблемы, в ходе которого стороны, не стесняясь и не сдерживая эмоции, честно высказывают свое понимание происходящего. Подобная конфронтация способствует прекращению циркуляции всевозможных слухов. Нередко открытое выражение взглядов и чувств закладывает основу для построения в дальнейшем доверительных отношений между оппонентами.

Вместе с тем, каким бы острым не было столкновение, оно должно решительно исключать проявления хамства.

Поскольку открытость общения - это не только бурное излияние чувств, но и организация конструктивного поиска решения проблемы, "хорошо бы, если бы каждый из противников мог сообщить другому следующее: что я хотел бы сделать, чтобы разрешить конфликт? каких реакций я жду со стороны другого? что я собираюсь предпринять, если партнер поведет себя не так как я ожидаю? на какие последствия я надеюсь если будет достигнуто соглашение?"

Если люди готовы к диалогу, если они открыты друг для друга, естественно, создается атмосфера взаимного доверия и сотрудничества. Фактически любая конфликтная ситуация проблемная и говоря о ее разрешении, мы имеем ввиду разрешение проблемной ситуации. И поскольку в межличностных конфликтах участвуют по меньшей мере двое, речь должна идти о групповом решении разрешения проблемной ситуации. И поскольку в межличностных конфликтах участвуют по меньшей мере двое, речь должна идти о групповом решении проблемы, а оно неизбежно требует сотрудничества участников взаимодействия.

Для того чтобы определить существо конфликта, участники конфликта должны согласовать свои представления о сложившейся ситуации и выработать определенную стратегию поведения. Предполагается, что их действия носят пошаговый характер, разворачиваются в следующем направлении:

#### **ШАГ 1. Определение основной проблемы.**

На этом этапе необходимо четко уяснить суть проблемы, приведшей к конфликту. При этом очень важно чтобы противники осознавали своеобразие видения проблемы: как собственного, так и оппонента, имеющееся здесь сходства различия.

#### **ШАГ 2. Определение вторичных причин конфликта.**

Обычно они служат поводом для возникновения конфликта, часто затеня истинную причину и затрудняя анализ. Поэтому вслед за уяснением основной проблемы целесообразно проанализировать собственное поведение на предмет выявления конфликтных его деталей.

#### **ШАГ 3. Поиск возможных путей разрешения конфликта.**



Он может быть выражен, в частности, следующими вопросами которые следует задать себе участникам конфликта:

а) Что я мог бы сделать, чтобы разрешить конфликт?

б) Что мог бы для этого сделать мой партнер?

в) Каковы наши общие цели, во имя которых необходим найти выход из конфликта?

**ШАГ 4.** Совместное решение о выходе из конфликта. На этом этапе речь идет о выборе наиболее подходящего способа разрешения конфликта, вызывающее обоюдное удовлетворение соперников.

**ШАГ 5.** Реализация намеченного совместного способа разрешения конфликта.

Здесь конфликтующим сторонам очень важно, придерживаясь намеченной стратегии действий, не вызвать необдуманном словом, поспешным поведением каких-либо сомнений друг у друга относительно искренности выраженных ранее намерений разрешить конфликт.

**ШАГ 6.** Оценка эффективности усилий, предпринятых для разрешения конфликта.

На ее основании проблема считается либо разрешенной, либо делается вывод о необходимости работы над ней, иногда вновь повторяя описанную выше последовательность шагов.

Следует добавить, что пошаговое движение соперников в сторону разрешения конфликта невозможно вне одновременного действия таких элементов (факторов) данного процесса, как адекватность восприятия людьми происходящего, открытость их отношений и наличие атмосферы взаимного доверия и сотрудничества.

Большое значение имеет выбор стиля разрешения конфликта

***Существует 5 основных стилей разрешения конфликта:***

1. Стиль конкуренции
2. Стиль уклонения
3. Стиль приспособления
4. Стиль компромисса
5. Стиль сотрудничества.

Наиболее эффективными являются компромисс и сотрудничество.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части ранее выдвигавшихся требований, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. Компромисс эффективен в следующих случаях:

- Понимание оппонентом, что он и соперник обладают равными возможностями;
- Наличие взаимоисключающих интересов;
- Удовлетворение временным решением;
- Угроза потерять все.

Сегодня компромисс – наиболее часто используемая стратегия завершения конфликтов. Для его достижения может быть рекомендована техника открытого разговора, которая заключается в следующем:

- Заявить, что конфликт невыгоден обоим конфликтующим;
- Предложить конфликт прекратить;
- Признать свои ошибки, уже сделанные в конфликте (они наверняка есть, и признать их для вас почти ничего не стоит);
- Сделать уступки оппоненту, где это возможно, в том, что в конфликте не является для вас главным. В любом конфликте можно найти несколько мелочей, в которых ничего не стоит уступить. Можно уступить и в серьёзных, но не принципиальных вещах;
- Высказать пожелания об уступках, необходимых со стороны оппонента (они, как правило, касаются ваших основных интересов в конфликте);
- Спокойно, без негативных эмоций обсудить взаимные уступки, при необходимости и возможности скорректировать их;
- Если удалось договориться, то как-то зафиксировать, что конфликт исчерпан.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает направленность оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Наиболее эффективно в ситуациях: сильной взаимозависимости оппонентов; склонности обоих игнорировать различия во власти; важности решения для обеих сторон; непредубеждённости участников. Способ сотрудничества целесообразно осуществлять по методу «принципиальных переговоров».

Он сводится к следующему:

- Отделение людей от проблемы: разграничьте взаимоотношения с оппонентом от проблемы; поставьте себя на его место; не идите на поводу своих опасений; показывайте готовность разобраться с проблемой; будьте твёрдым по отношению к проблеме и мягким к людям;
- Внимание интересам, а не позициям: спрашивайте «почему?» и «почему нет?»; фиксируйте базовые интересы и их множество; ищите общие интересы; объясняйте жизненность и важность ваших интересов; признавайте интересы оппонента частью проблемы;
- Предлагайте взаимовыгодные варианты: не ищите единственный ответ на проблему; отделите поиск вариантов от их оценки; расширьте круг вариантов решения проблемы; ищите взаимную выгоду; выясняйте, что предпочитает другая сторона;
- Используйте объективные критерии: будьте открыты для доводов другой стороны; не поддавайтесь давлению, а только принципу; по каждой части проблемы используйте объективные и справедливые критерии; используйте несколько критериев сразу.

## **Методы предупреждения конфликтных ситуаций:**

- Рольевые игры;
- Мини-лекции;
- Групповые дискуссии;
- Игры-испытания;
- Приемы сказкотерапии;
- Релаксационные упражнения;
- Психогимнастические упражнения;
- Арт-терапевтические упражнения (групповой рисунок, рисунок чувств)

## **Существует пять основных стилей разрешения конфликта.**

### *1. Силь конкуренции.*

Стратегия поведения в конфликте, характеризуется стремлением одержать победу над соперником. Тот кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего исходит из оценки личностных интересов в конфликте, как высоких, а интересов соперника – как низких.

### *2. Силь уклонения.*

Стратегия поведения в конфликте, характеризуется стремлением уйти от конфликта при восприятии предмета конфликта в качестве несущественного как для себя, так и для соперника. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника.

### *3. Силь приспособления*

Стратегия поведения в конфликте, характеризуется стремлением уйти от конфликта при восприятии предмета конфликта как несущественного для себя и значимого для соперника. Направленность на личные интересы здесь низкая, а оценка интересов соперника высокая.

*4. Силь компромисса.* Стратегия поведения субъектов в конфликте, ориентированная на определенные взаимные уступки.

*5. Силь сотрудничества.* Стратегия поведения субъектов в конфликте, характеризуется стремлением противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

## **Общешкольное родительское собрание.**

### **ТЕМА: ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЁНКОМ В СЕМЬЕ.**

Если дети живут в обстановке критики, они учатся критиковать и осуждать других людей.

Если дети живут в обстановке вражды и злобы, они учатся быть злыми, учатся драться.

Если дети живут среди насмешек, они становятся нерешительными и излишне скромными.

Если дети живут в обстановке стыда и смущения, чувство собственного достоинства уступает месту чувства вины.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются шесть принципов, которые можно записать в виде рецепта. Этот рецепт может стать основным законом воспитания детей в семье. Его содержание примерно такое: взять принятие, добавить к нему признание, смешать с определённым количеством родительской любви и доступности, добавить собственной ответственности, приправленной любящим отцовским и материнским авторитетом.

Анализируя перечисленные в рецепте главные принципы родительского воспитания, приходишь к пониманию того, что самым веским принципом является принцип принятия ребёнка.

Принятие ребёнка – это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка – значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт существования его в это мире. В психологической литературе отмечается, что принятие, зависящее от поступков, – это принятие условное, имеющее игровой подтекст. Оно приводит к проблемам, которые можно назвать нравственными и очень опасными. Игровое принятие имеет искусственный привкус, в основе которого – безразличие и обман.

В основе настоящего, или истинного, принятия лежит значимость ребёнка. Значимость ребёнка – это признание его значительности в существовании семьи.

Краеугольным камнем хороших отношений ребёнка с родителями является его признание родителями.

Признание ребёнка – это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Со стороны родителей – это безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Если родители признают значимость своего ребёнка, то они стараются подчёркивать его достоинства, поздравляют с каждым, пусть маленьким, успехом, ободряют и поддерживают в минуты жизненных трудностей. Ребёнок должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, не требуют немедленного покаяния и осознания своей вины, а вместе с ним пытаются понять, что побудило совершить такой поступок и так можно избежать подобных ситуаций в дальнейшем. Признание – это в какой-то мере и терпение родителей. Терпение, заключающееся не в том, чтобы терпеть поступки ребёнка и закрывать на них глаза, а в том, чтобы давать ребёнку время почувствовать и осознать совершённое им, и в поддержке отца и матери.

Признание формирует у детей чувство собственной значимости и необходимости в своей семье. Абсолютно позитивно относясь к факту существования собственного ребёнка и признания его, некоторые родители думают о том, каким они хотели бы его видеть. При этом многие рисуют некий идеализированный образ, который складывается из порой желаемого и далёк от ре-

альной действительности. И если идеальные родительские представления расходятся с действительностью, во многих семьях возникают проблемы в общении между родителями и детьми.

Иначе говоря, если ты хорош по моим родительским представлениям, - значит, ты любим, принят, признан. Если нет – стойкое родительское раздражение, конфликтные ситуации, принимающие самые разнообразные, а порой и безобразные ситуации, формы.

Мною было проведено исследование среди учащихся-старшеклассников, которое показало, насколько важную роль играет истинное признание в жизни ребенка. Учащимся 6-8 классов было предложено ответить на вопрос: «За что могут не любить родители своих детей?» В опросе участвовали 32 учащихся. Ответы уч-ся распределились следующим образом.

Родители не любят ребенка по следующим причинам:

- он не красив и на это обращают внимания 3;
- он плохо учится 12;
- он непослушный 15;
- часто и много болеет 2.

Эти ответы – результат переживаний и раздумий самих учащихся, их собственного опыта.

Многие родители, сами того не замечая или не обращая внимания на присутствие ребенка, сами того не желая, дают подтверждение мнению, которое представлено в ответах учащихся.

Ребенок с самого раннего детства нуждается в признании, но особенно это необходимо в периоды возрастных кризисов: начало учебной деятельности, половое созревание, поиск жизненного пути.

Признание ребенка предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть самое незначительное, усилие со стороны ребенка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Признание невозможно без таких приемов родительского воспитания, как одобрение и похвала.

Признание имеет огромное воспитательное значение, поэтому оно не может быть эпизодическим в воспитании детей.

Признание – это рисунки на стенах квартиры, самое видное место в доме для его поделок и моделей, праздничных газет и поздравлений, похвальных грамот и благодарственных писем.

Признание может существенно повлиять и на учебные успехи ребенка и на его положение в семье и в коллективе. (Не просто проверять дневник, но и обсуждать его достижения – это повышает значимость).

Зачастую дети не говорят об этом, т.к. не верят, что родители искренни в выражении признательности. Если ребенок будет чувствовать признание, то будет прилагать гораздо больше усилий, чтобы добиться жизненного успеха.

Родители, для которых ребенок ожидаем, любим, принимаем и признан, могут с уверенностью сказать, что без установления вышеперечисленных отношений нельзя использовать в родительском арсенале слово «нет», это может привести к конфликтным ситуациям, к бунту со стороны ребенка. Ребенок в семье должен не только отвечать на вопросы родителей, но и иметь

возможность сам задавать вопросы, на которые ему дадут уважительный ответ.

Не менее значима для ребенка с ОВЗ родительская любовь.

Посеешь любовь, тепло и ласку в детском возрасте, будешь ее холить и лелеять в подростковом – пожнешь сполна в старости: она вернется к тебе заботой и вниманием, терпением и терпимостью уже выросших детей.

Любовь необходима ребенку еще и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляют в семье. Если требования есть, но любви ребенок не ощущает, эти требования останутся невыполненными.

Если ребенок физически и духовно ощущает родительские любовь и ласку, он не будет принимать требования родителей в штыки. Любовь делает детей счастливыми, она отвечает базовой физиологической и психологической потребности, которая остается неизменной на всем протяжении взросления ребенка. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всем остальном воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своем ребенке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. Недостатки поддаются исправлению тогда, когда замечания делаются без сарказма, издевательства и обвинений.

Значимым и важным принципом является принцип доступности.

Быть доступным – это значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребенком. Нельзя отмахиваться, откладывая общение на «потом».

Однако родители должны помнить, что проводить время с собственным ребенком – это не значит, без конца читать мораль или делать с ним уроки. Это значит помочь ему пережить какие-то страдания, поговорить и обсудить их вовремя.

Только имея в родительском арсенале принятие, признание, любовь можно формировать у ребенка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

Воспитание ответственности и самодисциплины

Огромное значение в воспитании ребенка имеет формирование у него привычки быть ответственным. Чем раньше ребенок начинает проявлять ответственность за свои поступки и слова, тем больше шансов на то, что он может превратиться в уравновешенную и зрелую личность.

Для соблюдения ребенком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определенные условия. Одним из главных является наличие у ребенка в семье определенных обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. Если в обязанность сына или дочери входит уборка квартиры или вынос мусора, значит, никто другой не должен за них это делать. Если ребенок в добром здравии, но просто не хочет этого делать, он должен быть наказан и при этом необходимо, чтобы наказание воспринималось им осознанно.

Воспитывать у ребенка ответственность – это значит использовать как метод воспитания ограничение.

Одним из главных умений родителей в воспитании ответственности в собственных детях является твердость, умение сказать ребенку «нет». Очень важно, чтобы это умение было обоюдным. Нет ничего страшнее того, что один из родителей потворствует ребенку, скрывая тот или иной поступок, что способствует формированию вседозволенности.

Авторитет родителей – важная составляющая успешности воспитания детей в семье.

Авторитетность родителей в глазах ребенка – это прежде всего желание говорить им правду, какой бы горькой она ни была. Так будет, если родители объяснят детям, что прожить жизнь, не совершая ошибок нельзя.

Авторитетные родители не ставят перед собой задачу наказать ребенка, для них важно осознание ребенком степени тяжести совершенного проступка по отношению к другим людям и к самому себе. Авторитетность родителей состоит не в том, чтобы повысить голос, взять в руки ремень, кричать так, что не выдерживают барабанные перепонки, а в том, чтобы спокойно, без ненужных истерик проанализировать ситуацию и предъявить ребенку требования так, чтобы он понял: об этом говорят ему раз и навсегда.

Авторитет родителей зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ребенок никогда не будет просить прощения, если он не наблюдал подобного опыта в собственной семье.

Еще одно немаловажное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, – это отсутствие боязни критики со стороны своих детей.

Авторитет не приобретается автоматически с «приобретением» ребенка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда, который сродни труду шахтера. Этот труд может быть вознагражден редко, но тем сладостнее маленькие победы.

### **Правила благополучного родителя**

Чем больше времени родители проведут со своим ребенком в его детстве и юности, тем больше шансов у престарелых родителей видеть взрослых детей в отцовском доме.

Чем меньше родители будут использовать в общении с собственным ребенком угрозы и наказания, тем больше вероятность принятия взрослыми детьми права на спокойную старость их родителей.

Чем чаще родители используют в воспитании собственных детей упреки и напоминания о детских неблагоприятных поступках, тем больше вероятность того, что любая немощь престарелого родителя будет замечена и подчеркнута продемонстрирована взрослым ребенком.

Чем раньше родители научатся проявлять терпение и терпимость по отношению к ребенку в детстве, тем больше шансов у состарившихся родителей почувствовать по отношению к себе проявление терпения и терпимости от взрослых детей.

Хамство и грубость детства практически всегда возвращаются неудобной и обиженной старостью, очень грустной и очень тоскливой.

Чем больше родители привлекают своих детей к обсуждению жизненно важных вопросов семьи, нравственных проблем, тем больше шансов у престарелых родителей быть в гуще событий жизни своих взрослых детей. Родители, которые хотят иметь детей, должны не только ставить себе вопрос: какого ребенка я хочу вырастить, но и какую старость я хочу иметь буду ли я ее иметь вообще?

### Семинар для педагогов

**ТЕМА: «Суицидальное поведение обучающихся с интеллектуальными нарушениями: факторы риска и меры по его предупреждению»**

#### **1. Введение в проблему**

**Суицид** – это сознательное, намеренное и быстрое лишение себя жизни, одна из вечных проблем человечества, поскольку существует как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек.

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет. По половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики. 92% детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения психиатра.

Наиболее уязвимой и склонной к попыткам суицида (суициду) категорией является категория обучающихся различных «групп риска»: подростки из неблагополучных семей, склонные к асоциальному поведению, употребляющие спиртные напитки, дети-сироты, подростки страдающие различными заболеваниями.

Динамичность и интенсивность современной жизни повышает требования к устойчивости психики ребёнка, часто страдающей при наличии дефекта. Дети с ограниченными возможностями в связи с имеющимися сенсорными, речевыми, двигательными нарушениями часто имеют сочетанные расстройства, включая нарушения эмоционально-волевой сферы, психологического развития, органические поражения ЦНС. Проявления дезадаптации обуславливают совершение импульсивных поступков. Ребенок часто действует не подумав, находясь в порыве ярости. Незрелость рефлексии у детей с ОВЗ закладывается в детстве, становится устойчивой чертой характера и сохраняется на протяжении всей дальнейшей жизни, что свидетельствует об их склонности к враждебности и жестокости, что естественно вызывает особую тревогу, так как агрессивные тенденции могут проявляться как в виде аутоагрессии, так и виде агрессивных действий по отношению к объектам окружения или других людей.



Рассмотрим **основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков** требующие пристального внимания со стороны взрослых.

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

### **Особенности суицидального поведения детей в разные периоды жизни.**

Во-первых, это - недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие "смерть" в детском возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Само понятие смерти возникает у детей уже между 2 - 3 годами, и для большинства она не является пугающим событием.

В дошкольном возрасте дети не считают ее концом жизни, а воспринимают как временное явление, подобно сну или отъезду. Вместе с тем, смерть близких, домашнего животного или сверстника из-за особенностей мышления и ограниченности опыта осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины. Возникающие печаль и грусть очевидны и достигают большой интенсивности, но продолжаются недолго.

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Ближе к подростковому возрасту объективные факты смерти становятся более важными, чем фантазии, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых у

них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим аутоагрессивным поступком.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду **характерных признаков**, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **Словесные признаки**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки**

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;
- во сне - спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - стать неряшливым;
- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки**

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм-личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

**Все суициды делятся на три группы:**

- истинные,

- скрытые,

- демонстративные.

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что **ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН**.

**Демонстративный суицид.** Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели во все не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть наругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

**Скрытый суицид** - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

- 2. Просмотр и обсуждение кинофильма «Я сюда никогда не вернусь»**
- 3. Рекомендации по профилактике аутоагрессивного поведения обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

Если замечена склонность школьников к самоубийству, следующие **рекомендации** помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
  2. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
  3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
  4. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
  5. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
  6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
  7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.
- 4. Разработка алгоритма действий при незавершенном суициде (приложение 12)**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Суицидальное поведение учащихся имеет определенные черты, стадии прохождения, виды, различные формы проявления.

Высокий уровень самоубийств в большинстве стран мира заставляет ставить вопрос о причинах этого явления и поиске оптимальных средств для его предупреждения. Суицид – это не только индивидуальная поведенческая реакция, она обусловлена психологическими и патопсихическими особенностями личности в экстремальных жизненных обстоятельствах.

Для профилактики суицидов необходимо вовремя распознать развитие кризиса и создать условия для адекватного эмоционального реагирования и интеллектуальной переработки психотравмирующего события.

Кризисное состояние характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями учащихся: чувством неопределенности, беспокойством, тревогой, переживанием собственной несостоятельности, беспомощности, одиночества, безнадежности, пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженными затруднениями в планировании дальнейших действий.

Правильное поведение с потенциальными самоубийцами требует специфических знаний о характере и содержании суицидального поведения, об особенностях психологического состояния человека, стоящего перед вопросом о возможности продолжать жить.

Обучающиеся, намеревающиеся совершить самоубийство, вследствие амбивалентного к нему отношения сознательно или безотчетно посылают сигналы бедствия, жалуются на беспомощность, ищут возможности спасения. Общим коммуникативным действием при самоубийстве является не вражда, ярость, разрушение и даже не отход от других людей внутрь себя, а сообщение о своих суицидальных намерениях.

Какая-либо из форм суицидального поведения может быть присуща каждому человеку, поэтому и психологическое сопровождение разрабатывается с целью помочь каждому конкретному человеку в период его жизненных трудностей, психологического кризиса и внутренних противоречий, когда возрастает риск появления суицидальных тенденций.

**Схема диагностического интервью суицидального клиента**

Ф.И.О. клиента \_\_\_\_\_  
Пол \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Адрес \_\_\_\_\_  
С кем проживает \_\_\_\_\_  
Место учебы \_\_\_\_\_

**Анамнестические данные:**

1. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)  
Наличие алкоголизма у родственников  
Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст)  
Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отягощенности, по какой линии)
2. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)  
Социальное положение родителей  
Личностные качества родителей:
  - мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная
  - отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивныйЛидерство в семье  
Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.  
Положение клиента в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)  
Форма семейного воспитания - потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипропротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания  
Виды наказаний в семье
3. Мотивация при обучении в образовательном учреждении  
Успеваемость  
Положение в группе  
Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)  
Правонарушения: были или нет, какие конкретно  
Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.  
Сексуальная жизнь.  
Характерологические особенности личности:
  - ✓ а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбуждаемые или эпелептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные

✓ б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные

Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.

4. Характеристики суицидного поведения.

✓ Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.

✓ Непроизвольные самоповреждения.

✓ Сновидения.

- с символикой смерти: да нет, возраст.

- с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие.

- со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.

- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.

Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.

Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.

Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.

Отсутствие интереса к жизни: возраст.

Желание собственной смерти: возраст.

5. Планирование последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание.

Борьба мотивов.

Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.

Непосредственный повод (провоцирующий фактор).

Записки: да нет, содержание.

6. Характеристики постсуицидального периода.

7. Отношение к суицидальной попытке.

**Комплекс психологических методик для диагностики особенностей  
суицидального поведения среди учащихся О.О.**

**Опросник по определению самооценки**

(автор С.В. Ковалев)

Ниже приводятся 32 суждения, по поводу которых возможны 5 вариантов ответов, каждый из которых кодируется по схеме: очень часто – **4 балла**, часто – **3 балла**, иногда – **2 балла**, редко – **1 балл**, никогда – **0 баллов**.

**СУЖДЕНИЯ:**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебном заведении.
3. Многие меня ненавидят.
4. Я беспокоюсь о своем будущем.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь о своем психическом состоянии.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромна (скромно).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованно.
26. Я чувствую, что люди говорят за моей спиной.
27. Я уверен (а), что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (а) в своей правоте.
32. Я думаю о том, что ждет от меня общественность.



Для того, чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнение других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

### **Шкала CES-D по определению уровня депрессии (А.Б. Смулевич)**

Шкала включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и, соответственно ранжирован от 0 (симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда) до 3 (симптом присутствует постоянно).

Процедура заполнения бланка шкалы сопровождается инструкцией:

«Ниже приведены вопросы, касающиеся вашего самочувствия, активности, эмоционального состояния в течение последнего месяца. Пожалуйста, выберите ответ, который соответствует тому, испытывали ли Вы эти чувства крайне редко или никогда, иногда, значительную часть времени или практически все время, и отметьте значком в нужном поле».

Опросник **CES-D**

**1. Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**2. Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит**

- 0 Очень редко
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**3. Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удается избавиться от чувства тоски**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени

3 Практически все время

**4. Мне кажется, что я не хуже других**

0 Практически все время

1 Значительную часть времени

2 Иногда

3 Очень редко

**5. Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься**

0 Очень редко или никогда

1 Иногда

2 Значительную часть времени

3 Практически все время

**6. Я чувствую подавленность**

0 Очень редко или никогда

1 Иногда

2 Значительную часть времени

3 Практически все время

**7. Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий**

0 Очень редко или никогда

1 Иногда

2 Значительную часть времени

3 Практически все время

**8. Я надеюсь на хорошее будущее**

0 Практически все время

1 Значительную часть времени

2 Иногда

3 Очень редко или никогда

**9. Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно**

0 Очень редко или никогда

1 Иногда

2 Значительную часть времени

3 Практически все время

**10. Я испытываю беспокойство, страхи**

0 Очень редко или никогда

1 Иногда

2 Значительную часть времени

3 Практически все время

**11. У меня плохой ночной сон**

- 0 Редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**12. Я чувствую себя счастливым человеком**

- 0 Практически все время
- 1 Значительную часть времени
- 2 Иногда
- 3 Очень редко или никогда

**13. Мне кажется, что я стал меньше говорить**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**14. Меня беспокоит чувство одиночества**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**15. Окружающие настроены недружелюбно ко мне**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**16. Жизнь доставляет мне удовольствие**

- 0 Практически все время
- 1 Значительную часть времени
- 2 Иногда
- 3 Очень редко или никогда

**17. Я легко могу заплакать**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**18. Я испытываю грусть, хандру**

- 0 Практически все время
- 1 Значительную часть времени

- 2 Иногда
- 3 Очень редко или никогда

**19. Мне кажется, что люди меня не любят**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

**20. У меня нет сил и желания что-либо делать**

- 0 Очень редко или никогда
- 1 Иногда
- 2 Значительную часть времени
- 3 Практически все время

При интерпретации данных учитывается суммарный балл по всем пунктам шкалы. Ревалидизация шкалы позволила выделить следующие четыре области значений:

- 0 – 17 баллов .....норма;
- 18 – 26 баллов.....легкая депрессия;
- 27 – 30 баллов.....депрессия средней тяжести;
- 31 балл и выше.....тяжелая депрессия.

**Микроисследование «Атмосфера в группе»**

Учащимся групп раздавались бланки, включающие противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в группе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре они помещали точку или крестик, тем более выражен, по их мнению, этот признак в группе. Каждым учащимся заполнялся предложенный бланк.

Вычислив оценку по каждой паре слов (сумма всех оценок данного качества, делённая на количество опрошенных учащихся), на сводном графике представляются оценки психологической атмосферы в группах. Чем выше балл, тем отрицательнее психологическое качество. Порядковый номер соответствует психологическому качеству в бланке.

**Бланк:**

№	Баллы:	5	4	3	2	1	
1.	Дружелюбие						Враждебность
2.	Согласие						Несогласие
3.	Удовлетворенность						Неудовлетворенность
4.	Увлеченность						Равнодушие

5.	Взаимоподдержка						Недоброжелательность
6.	Теплота						Холодность
7.	Сотрудничество						Отсутствие сотрудничества
8.	Взаимовыручка						Отсутствие взаимодействия
9.	Занимательность						Скука
10.	Успешность						Неуспешность

### **Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)**

**Инструкция.** В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» - это ко мне совершенно не относится;
- «1» - мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» - сомневаюсь. Что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» - это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» - это на меня похоже;
- «6» - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

#### **Опросник**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.

11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный, на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставляя себя, решать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Все труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе - оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в помощи, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже, когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи, не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Стараются не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил индивидуальность, проявил свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в данный момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – особенно, если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

### Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
									101



### Показатели и ключи к интерпретации

«Адаптация» а $A = \frac{\text{-----}}{a + б} \cdot 100\%$	«Самоприятие» а $S = \frac{\text{-----}}{a + б} \cdot 100\%$
«Приятие других» 1,2 а $L = \frac{\text{-----}}{1,2 a + б} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» а $E = \frac{\text{-----}}{a + б} \cdot 100\%$
«Интернальность» а $I = \frac{\text{-----}}{a + 1,4 б} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» 2а $D = \frac{\text{-----}}{2a + б} \cdot 100\%$

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	б	Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-170) 68-136
2		Лживость	8,34,45,48,81,82,89,92,101	(18-45) 18-36
3	а	Приятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	б	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	а	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	б	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	а	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44, 47,78	(14-35) 14-28

	б	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	а	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98	(26-65) 26-52
	б	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	а	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	б	Ведомость	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

### **Опросник суицидального риска (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)**

**Цель** – экспресс диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 13-18 лет. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

**Инструкция:** «Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-»».

#### **Текст опросника**

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Работать Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом выкинуть из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

### **Обработка результатов**

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

<b>Субшкальный диагностический коэффициент</b>	<b>Номера суждений</b>	<b>Индекс</b>
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

## Содержание субшкальных диагностических концептов:

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в

настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

#### Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

#### Опросник для исследования подростковой депрессивности «Депри-скоп» (Neumans)

Подростку необходимо отметить:

а) количество дней из последних 99, в течение которых он переживал данный симптом;

б) актуальное наличие (сегодня или вчера) каждого симптома.

**Инструкция:** «Всегда хочется чувствовать себя счастливым, но не всегда удается. Мы хотели бы знать, бывают ли у Вас неприятные чувства и

мысли, плохое самочувствие. Возьмем за единицу измерения один день из последних 99 дней. Если какое-то из перечисленных ощущений возникало у Вас ежедневно, Вы поставите против него число 99, если ни разу - число 0. Если же это ощущение то возникало, то исчезало, оцените его числом от до 99 и поставьте его против соответствующего утверждения. Трудно выбрать число абсолютно точно, поэтому не задумывайтесь, отвечайте быстро. Если Вы испытывали это чувство вчера или сегодня, обведите соответствующий номер утверждения».

### Бланк ответов

Утверждения	Число дней
1. Я испытывал страх	
2. Я был раздражительным	
3. Я не верил в будущее	
4. Я чувствовал себя подавленным	
5. Я волновался по пустякам	
6. Я был разочарован жизнью	
7. Я чувствовал себя одиноким	
8. Я не мог успокоиться	
9. Мне было трудно уснуть	
10. Мне пришлось принимать снотворное	
11. Проснувшись, я чувствовал себя усталым	
12. Обычно я чувствовал себя усталым и выжатым	
13. Я боялся идти в образовательное учреждение	
14. Я легко уставал	
15. Я потерял интерес к тому, что было для меня важным	
16. У меня пропал аппетит	
17. Я разочаровался в любви	
18. Я чувствовал себя никчемным	
19. Я не мог простить себе своих ошибок	
20. Я старался избегать общения с другими людьми	
21. Мне не хотелось жить	
22. Мне было трудно сосредоточиться на чем-то одном	
23. Я все делал медленнее, чем обычно	
24. Я испытывал упадок сил	
25. Я мог бы спать день и ночь	
26. Я чувствовал себя виноватым	
27. Я был очень несчастным	
28. Я совсем себе не нравился	
29. Я был обидчивый	
30. Мне хотелось плакать	
31. Я чувствовал себя нелюбимым	

## Правила обработки:

### Показатели:

1. DNOW – отражает количество пунктов (т.е. Симптомов), по которым испытуемый имел переживания в течении последних 24 часов. Показатель DNOW может теоретически варьировать от 0 о 31. DNOW является суммой дихотомически (0/1) обработанных ответов испытуемых, где «0» означает, что пункт не отмечен испытуемым как соответствующий переживаниям, имевшим место в течение последних 24 часов; «1» - пункт отмечен испытуемым как соответствующий переживаниям, имевшим место в течение последних 24 часов.

2. DINTRUS – отражает степень вмешательства депрессивности в сферу переживаний подростка. Депрессивное вмешательство является суммой показателей, рассчитанных для 31 индикатора по каждому испытуемому, где «1» по каждому пункту означает, что данный симптом встречался у данного испытуемого по крайней мере столько же (или больше) дней, чем указывает критическое число из таблицы № 3. Соответственно «0» означает, что данный симптом встречался у данного испытуемого меньше количества дней, чем указывает соответствующее число из таблицы.

№	Критическое число	№	Критическое число
1	5	17	1
2	11	18	1
3	1	19	3
4	4	20	1
5	6	21	1
6	1	22	6
7	2	23	4
8	2	24	4
9	3	25	3
10	1	26	5
11	4	27	2
12	3	28	2
13	1	29	6
14	4	30	3
15	1	31	2
16	1		

### Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков (А.Н. Волкова)

№	Проблема	балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4

3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации личности	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида.

### **Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)**

**Цель:** определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9-15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

**Бланк:**

Фактор риска	Не вы- явлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<i><b>I. Биографические данные</b></i>			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытка у родственников	- 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+1
<i><b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b></i>			



<i>А – вид конфликта:</i>			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+ 0,5	+1
<i>Б – поведение в конфликтной ситуации:</i>			
5. Высказывание с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
<i>В – характер конфликтной ситуации:</i>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+ 0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+ 0,5	+1
<i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+ 0,5	+2
<b>III. Характеристика личности</b>			
<i>А – волевая сфера личности:</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+ 0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+ 0,5	+1
<i>Б – эмоциональная сфера личности:</i>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+ 0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+ 1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+ 2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+ 0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+ 0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+ 0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+ 0,5	+1,5

### Шкала депрессии А. Бека

**Инструкция:** Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение ПОСЛЕД-

НЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор.

1)

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2)

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3)

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4)

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью. и мне всё надоело.

5)

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6)

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7)

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3. Я себя ненавижу.

8)

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

**9)**

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

**10)**

0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

**11)**

0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

**12)**

0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

**13)**

0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

**14)**

0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

**15)**

0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

**16)**

0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

**17)**

- 0 Я устаю не больше, чем обычно.
- 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- 2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
- 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

**18)**

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- 2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
- 3 У меня вообще нет аппетита.

**19)**

- 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
- 1 За последнее время я потерял более 2 кг.
- 2 Я потерял более 5 кг.
- 3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

**20)**

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.
- 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
- 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

**21)**

- 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.
- 1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.
- 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.
- 3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

**Оценка результатов:**

0-9 - отсутствие депрессивных симптомов

10-15 - легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 - умеренная депрессия

20-29 - выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 - тяжелая депрессия

Пункты 1-13 - когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

Пункты 14-21 - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

## Шкала безнадежности А. Бека

**Цель:** Предназначена для предсказания возможности самоубийства на основе мыслей о будущем и возлагаемых на него надежд и представляет собой 20 утверждений, которые отражают чувства, состояния, отношение к будущему и прошлому.

Испытуемым необходимо отметить ВЕРНО или НЕВЕРНО каждое утверждение по отношению к нему. Методика предъявляется в групповом режиме.

С точки зрения авторов методики безнадежность – это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств.

При разработке шкалы авторы следовали концепции, в рамках которой безнадежность рассматривается как система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует негативному образ себя, негативному образу своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего.

Таким образом, Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у лиц, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства (Beck, 1991).

### Бланк:

**Инструкция:** Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
03	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
05	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься

06	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
08	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Всё, что я вижу впереди - скорее, неприятности, чем радости
12	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в своё будущее
16	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется- мне расплывчатым и неопределённым
19	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого

### Ключ

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
02	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
03	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
04	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
05	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
06	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1
07	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
08	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
09	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРНО	1	20	ВЕРНО	1

### Интерпретация:

0-3 балла – безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов – безнадёжность лёгкая;

9-14 баллов – безнадёжность умеренная;

15-20 баллов – безнадёжность тяжёлая.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание на учащихся, показавших умеренную и тяжёлую безнадёжность.

**Модифицированный вариант опросника  
«Решение трудных ситуаций» (РТС) О. Ю. Михайловой**

**Инструкция**

Вам следует внимательно прочесть вопрос и выбрать нужный из предложенных вариантов ответ: **никогда-1, редко-2, иногда-3, часто-4, почти всегда-5.**

**Текст**

1. Если у меня что-то не получается, я в раздражении бросаю все и ухожу, а позже, когда успокаиваюсь, заканчиваю дело.
2. Когда возникают проблемы, я закуриваю, чтобы успокоиться.
3. В трудных ситуациях я ищу человека, которому можно пожаловаться и встретить сочувствие.
4. Если у меня не получилось какое-либо дело, я перестаю о нем думать и быстро забываю.
5. Иногда я в раздражении поступаю так, что потом сам не могу понять, почему я это сделал.
6. Были случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся вещь и ломал ее (рвал, разбивал и т. п.).
7. Если кто-то мешает мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.
8. В случае неудачи я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.
9. Когда я разозлюсь, я прибегаю к «сильным» выражениям.
10. При неудачах я вознаграждаю себя тем, что начинаю делать нечто такое, что мне лучше удается.
11. Если у меня что-то не получается, я затрачиваю большие усилия и терпение, чтобы все же добиться своей цели.
12. Проблемы надолго выбивают меня из колеи так, что я не способен ничем заниматься, все валится из рук.
13. Перед важным для меня событием я принимаю какое-нибудь лекарство, чтобы успокоиться.
14. Я никому не рассказываю о своих проблемах, а стараюсь уединиться, чтобы обдумать их в одиночестве.
15. В случае неудачи я думаю, что виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.
16. При неудачах я виню себя за то, что не сделал все, что мог, для достижения цели.
17. При неудачи я способен сорвать свой гнев на том, кто подвернется под «горячую руку»
18. Если у меня что-то не получается, в гневе я могу сломать уже сделанное.
19. Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности, я думаю, что вполне заслужил такое.
20. Если кто-то меня раздражает, я готов сказать ему все, что думаю о нем.

21. При неудаче я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаюсь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.
22. Когда объективные обстоятельства против меня, я не иду напролом, пытаюсь добиться своей цели.
23. При неприятностях я думаю, как отплатить своим обидчикам, но реально ничего не предпринимаю.
24. При неудачах я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.
25. Выпив немного, я легче воспринимаю свои проблемы.
26. Я не могу отвлечься от своих неприятностей, подолгу переживая случившееся.
27. В моих неудачах или неприятностях моя вина очень незначительна.
28. Чтобы добиться успеха или защитить свои права, я готов применить физическую силу.
29. Я понимаю людей, которые в гневе могут бить посуду, ломать вещи.
30. В наказание за неудачи я заставляю себя делать что-нибудь особенно мне неприятное.
31. В споре или при неприятностях я говорю с окружающими на повышенных тонах.
32. Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи.
33. При неудачи я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю все заново, стараясь ее не повторять.
34. Когда у меня что-то не получается, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.
35. Выпивка помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.
36. При неприятностях я успокаиваю себя тем, что у других дела обстоят еще хуже.
37. Виновник моих проблем чаще всего я сам.
38. В трудные ситуации я попадаю по вине других людей.
39. Я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу или хлопаю дверью.
40. Были случаи, когда я сознательно причинял себе боль в наказание за то, что я такой неудачник.
41. Даже в ходе бурного спора я не прибегаю к личным выпадам или оскорбительным замечаниям.
42. При неприятностях я стараюсь заняться каким-то интересным для меня делом, чтобы отвлечься.
43. Когда все против меня, я еще более настойчиво стремлюсь достичь своей цели и доказать, что я прав.
44. При неприятностях я ищу утешения в каком-то привычном занятии или прогулке.
45. Даже при крупных неудачах я не впадаю в отчаянье, теряя ко всему интерес.



46. Я порой раздражаюсь настолько, что срываю гнев на неодушевленных предметах.
47. Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за советом к друзьям или более сведущим людям.
48. При неприятностях или неудачах я успокаиваю себя тем, что это дело временное и завтра все изменится.
49. Мне кажется, что большинство моих неудач произошли от неумения, незнания или лени.
50. Даже при сильном гневе я не способен подраться или ударить обидчика.
51. Я могу понять людей, которые принимают веселящие средства, чтобы забыть свои трудности и тревоги.
52. При крупных неприятностях я думаю, что такой неудачник, как я, не имеет права жить.
53. Если у меня что-то не получается и кто-нибудь лезет не в свое дело, я могу нагрубить ему.
54. Когда у меня что-то не получается, я стараюсь взять более легкое задание, чтобы добиться успеха.
55. Я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия или прежние неудачи.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов по пятибалльной системе:

«никогда» - 1 балл, «редко» - 2 балла, «иногда» - 3 балла, «часто» - 4 балла, «почти всегда» - 5 баллов.

**Уход** – 1, 12, 23, 34, 45.

**Наркотизация** – 2, 13, 25, 35, 51.

**Сравнение своих проблем с проблемами других** – 3, 14, 24, 36, 47.

**Механизмы снижения психического напряжения** – 4, 15, 26, 44, 48.

**Вербальная агрессия** – 9, 20, 31, 41, 53.

**Агрессия к людям** – 7, 17, 28, 38, 50.

**Агрессия к предметам** – 6, 18, 29, 39, 46.

**Агрессия к себе** – 8, 19, 30, 40, 52.

**Интрапунитивное отношение к ситуации** – 5, 16, 27, 37, 49.

**Компенсация** – 10, 21, 32, 42, 54.

**Возрастание усилий к достижению цели** – 11, 22, 33, 43, 55.

### **Измерение степени выраженности сниженного настроения — субдепрессии (ШСНС)**

Для проведения исследования можно использовать шкалу сниженного настроения — субдепрессии (ШСНС), основанную на опроснике В.Зунга и адаптированную Т.Н.Балашовой. Шкала включает 20 утверждений, характеризующих проявления сниженного настроения — субдепрессии.

Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков помещении.

**Интерпретация:**

После заполнения тестового бланка производится подсчет баллов, набранных испытуемым. В опроснике содержится 10 «прямых» (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и 19) и 10 «обратных» вопросов (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18 и 20). Каждый ответ оценивается от 1 до 4 баллов. «Обратные» ответы подсчитываются отдельно. Затем баллы, набранные испытуемым по «прямым» (E<sub>пр</sub>) и «обратным» (Z<sup>р</sup>) ответам, суммируются, и полученная таким образом «сырая» оценка переводится в шкальную O' по формуле

$$O' = \frac{\sum_{пр} + \sum_{обр}}{80} * 100$$

Нормативные данные, полученные на 200 здоровых испытуемых, указывают, что средняя величина индекса снижения настроения равна 40,25+5,99 балла. Весь объем шкальных оценок делится на четыре диапазона:

*диапазон 1 — ниже 50 баллов — лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения,*

*диапазон 2 — от 51 до 59 баллов — незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения,*

*диапазон 3 — от 60 до 69 баллов — значительное снижение настроения,*

*диапазон 4 — выше 70 баллов — глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия).*

Таким образом, результаты каждого испытуемого соответствуют одной из четырех степеней снижения настроения. Полученные данные записываются в протокол занятия с указанием как количества набранных испытуемым баллов, так и степени снижения настроения.

**Бланк:**

**Шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС)**

**Инструкция:** «Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и отметьте один из четырех вариантов ответов справа в зависимости от того, как Вы чувствуете себя в настоящее время».

**Варианты ответов:** 1 — нет, неверно; 2 — пожалуй, так; 3 — верно; 4 — совершенно верно.

1	Я чувствую подавленность, тоску	1 2 3 4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1 2 3 4
3	У меня близко слезы	1 2 3 4
4	У меня плохой ночной сон	1 2 3 4
5	У меня аппетит не хуже обычного	1 2 3 4
6	Мне приятно общаться с привлекательными женщинами (мужчинами)	1 2 3 4
7	Я теряю в весе	1 2 3 4

8	Меня беспокоят запоры	1 2 3 4
9	Мое сердце бьется быстрее, чем обычно	1 2 3 4
10	Я устаю без всяких причин	1 2 3 4
11	Я мыслю так же ясно, как и всегда	1 2 3 4
12	Мне легко делать то, что я умею	1 2 3 4
13	Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1 2 3 4
14	Я надеюсь на будущее	1 2 3 4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1 2 3 4
16	Мне легко принимать решения	1 2 3 4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1 2 3 4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1 2 3 4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если меня не будет	1 2 3 4
20	Меня и сейчас радует то, что радовало всегда	1 2 3 4

### Тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк)

**Инструкция.** Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

#### I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

#### II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.

20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

### III

21. Оставляю за собой последнее слово.

22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

23. Меня легко рассердить.

24. Люблю делать замечания другим.

25. Хочу быть авторитетом для других.

26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

29. У меня резкая, грубоватая жестикация.

30. Я мстителен.

### IV

31. Мне трудно менять привычки.

32. Нелегко переключать внимание.

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34. Меня трудно переубедить.

35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36. Нелегко сближаюсь с людьми.

37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

### Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1—10 вопросы — тревожность;

II 11—20 вопросы — фрустрация;

III 21-29 вопросы - агрессивность;

IV 31—40 вопросы — ригидность.

**I. Тревожность:** 0—7 — не тревожны; 8—14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня; 15—20 баллов — очень тревожны.

**II. Фрустрация:** 0—7 баллов — не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8—14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место; 15—20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы,

**III. Агрессивность:** 0—7 баллов — вы спокойны, выдержанны; 8-14 баллов - средний уровень агрессивности; 15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

**IV. Ригидность:** 0-7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость, 8—14 баллов — средний уровень; 15—20 баллов — сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

## Методика определения индивидуальных коппинг-стратегий Э. Хайма

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

**Инструкция:** «Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения.

Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго - важна ваша первая реакция.

Будьте внимательны!»

### Утверждения

#### А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей - это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

#### Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые

ГОТОВЫ ПОМОЧЬ МНЕ».

6.«Я впадаю в состояние безнадежности».

7.«Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».

8.«Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

**В**

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» .

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»

6.«Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

### **Анализ результатов**

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов.

В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией.

Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение, как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной.

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными.

Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

- когнитивные,
- эмоциональные,
- поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями.

В скобках даны обозначения:

**П** - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

**О** - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

**Н** - непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

## **Ключ**

### **А. Когнитивные копинг-стратегии**

1. Игнорирование - «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О).
2. Смирение - «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).
3. Диссимиляция - «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).
4. Сохранение самообладания - «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).
5. Проблемный анализ - «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).
6. Относительность - «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк» (О).
7. Религиозность - «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).
8. Растерянность - «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).
9. Обоснование смысла - «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).
10. Установка собственной ценности - «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

### **Б. Эмоциональные копинг-стратегии**

1. Протест - «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).
2. Эмоциональная разрядка - «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).
3. Подавление эмоций - «Я подавляю эмоции в себе» (Н).
4. Оптимизм - «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).
5. Пассивная кооперация - «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).
6. Покорность - «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).
7. Самообвинение - «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).
8. Агрессивность - «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

### **В. Поведенческие копинг-стратегии**

1. Отвлечение - «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).
2. Альтруизм - «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

3. Активное избегание - «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

4. Компенсация - «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (О).

5. Конструктивная активность - «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.) (О).

6. Отступление - «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество - «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

Обращение - «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (О).

### **Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)**

**Инструкция:** Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

#### **Текст методики**

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.



20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь наскучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет – не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как вешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.

65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда – не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взятся за гуж, не говори, что не дюж.

### Бланк ответов

	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	
Отношения с окружающими	

### Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стресс-

согенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

**Таблица №1 (мальчики 5-7 класс)**

<b>Факторы суицидального риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуицидальных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

**Таблица №2 (девочки 5-7 класс)**

<b>Факторы суицидального риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуицидальных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14

Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

**Таблица №3 (мальчики 8-9 класс)**

<b>Факторы суицидального риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуицидальных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

**Таблица №4 (девочки 8-9 класс)**

<b>Факторы суицидального риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуицидальных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12

Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

**Таблица №5 (мальчики 10-11 класс)**

<b>Факторы суицидального риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуицидальных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

**Таблица №6 (девочки 10-11 класс)**

<b>Факторы суицидального риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуицидальных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с	18-20	Более 20

ними		
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

### **Рекомендации взаимодействия с подростком, если он склонен к суицидальному поведению или имел в прошлом попытки суицида**

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

**Анкета для родителей  
для проведения социологического опроса  
с целью изучения отношения родителей к  
суицидальному поведению в обществе**

**1. Возраст \_\_\_\_\_ Пол:** муж    жен (нужное подчеркнуть)

**2. Возраст Вашего ребенка \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_**

**3. Участвуете ли Вы в жизни своего ребенка** (совместное посещение бассейна, просмотр семейного кино и др.)? (нужное подчеркнуть)

- а) Каждый день
- б) Два, три раза в неделю
- в) По запросу ребенка

**4. Как Вы считаете, понимаете ли Вы своего ребенка?**

- а) Да
- б) Нет

**На сколько процентов?**

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

**5. Как часто, ваш ребенок находится в ситуации эмоционального напряжения, беспомощности, потери интереса, апатии, чувства потерянности, глубокой печали?** (нужное подчеркнуть)

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**6. Высказывал ли Ваш ребенок в слух мысли («Все безнадежно и бессмысленно», «Всем было бы лучше без меня!», «Ненавижу всех...», «Вы не понимаете меня!» и т.д.) о попытках причинения себе вреда?** (нужное подчеркнуть)

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**7. Есть ли друзья у Вашего ребенка?** (нужное подчеркнуть)

- а) Мало
- б) Как у всех
- в) Много



**8. Рассказывал ли Вам ваш ребенок о попытках совершения суицида сверстниками?** (нужное подчеркнуть)

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**9. Есть ли у Вас возможность беседовать со своим ребенком по душам?** (нужное подчеркнуть)

- а) Да
- б) Нет

**Как часто?** (нужное подчеркнуть)

- а) Каждый день
- б) Два, три раза в неделю
- в) По мере возникновения проблем

**10. Знаете ли Вы, что планирует Ваш ребенок, о чем мечтает?** (нужное подчеркнуть)

- а) Да
- б) Нет

**11. По вашему мнению, чувствует ли Ваш ребенок себя счастливым?** (нужное подчеркнуть)

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

**12. Как Вы думаете, что толкает людей на то чтобы покончить жизнь самоубийством?**

-----  
-----  
-----

**13. По вашему мнению, люди имеют право убить себя? Почему?**

-----  
-----  
-----

**14. На сколько процентов Вы любите жизнь?** (нужное подчеркнуть)

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

**Спасибо!**

**Развенчание мифов**

Предупреждению суицидальных явлений, спасению жизни учащихся мешают имеющиеся у некоторых педагогических работников представления, мифы-стереотипы на сущность данного феномена.

№	Мифы-стереотипы	Факты
1.	Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.	Это самый распространенный миф. Исследования показывают, что 90-95% человек из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми людьми.
2.	Самоубийство невозможно предотвратить. Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить.	Кризисный период имеет определенную продолжительность, и мысль о суициде у подавляющего числа людей является лишь временной. В этом периоде человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке.
3.	Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решил на самоубийство.	Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Педагогические работники должны знать данные признаки и уметь видеть «знаки беды», т.е. действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду.
4.	Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершит.	Большинство людей, совершивших самоубийство, накануне сообщили о своих намерениях друзьям, близким, педагогам, врачам, но их либо не понимали, либо не предавали значения соответствующим высказываниям.
5.	Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.	Анализ суицидов среди учащихся показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев. Да, решение может быть быстрым (от нескольких минут до часов), но фон (база) создается месяцами (неделями).
6.	Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова.	Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность – в первые один-два месяца после суицида.

7.	Стремление к самоубийству передается по наследству.	Это утверждение никем не доказано. Если в семье были случаи самоубийства или попыток самоубийства, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет.
8.	Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание.	Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей.
9.	Разговоры о суициде могут способствовать его совершению.	Разговор о самоубийстве не является причиной, но может быть первым шагом его предупреждения.

### **Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:**

- Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
- Предпочтение траурной или скорбной музыки.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
- Написание прощальных писем.
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
- Проявление признаков депрессии.

### **Особенности психоэмоционального состояния:**

- Пониженное настроение, глубокая печаль.
- Резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость.
- Потеря аппетита; переедание.
- Повышенная сонливость; бессонница.
- Снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание.
- Апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес.
- Социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость.
- Негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности.
- Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого.

### **К словесным признакам относятся:**

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
- Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

- Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

- Обилие шуток на тему самоубийства.

**Если бы я был цветком**

Продолжите фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

1. Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

2. Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

3. Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

4. Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

5. Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

6. Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

7. Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

8. Если бы я был домом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

9. Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

10. Если бы я был дорогой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

11. Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_ ,

потому что

<b>12. Если бы я был игрой, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>13. Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>14. Если бы я был краской, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>15. Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>16. Если бы я был одеждой, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>17. Если бы я был частью тела, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>18. Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>19. Если бы я был числом, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>20. Если бы я был днем недели, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	
<b>21. Если бы я был частью речи, то охотнее всего я стал бы</b>	,
<b>потому что</b>	

Прочтите еще раз фразы. Какие три превращения вам кажутся наиболее привлекательными?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Что дадут вам эти превращения?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Переоценка ценностей

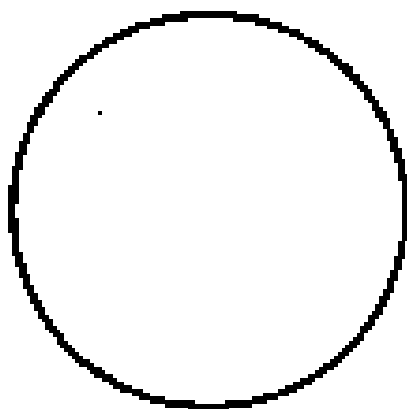
<b>Мое основное убеждение относительно...</b>	<b>От кого исходят эти убеждения?</b>	<b>Как убедились в этом лично, какой опыт был для убеждений в этом</b>
<i>Денег</i>		
<i>Любви</i>		
<i>Времени</i>		
<i>Сексуальности</i>		
<i>Религии</i>		
<i>Политики</i>		
<i>Работы</i>		
<i>Друзей</i>		
<i>Счастья</i>		



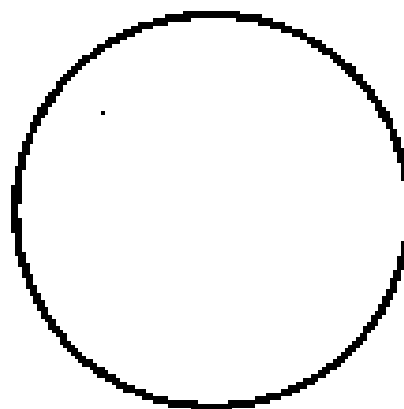
**Ценности и символы**

<b>Ценность</b>	<b>Предмет</b>	<b>Причина выбора</b>
<b>Красота</b>		
<b>Любовь</b>		
<b>Дружба</b>		
<b>Правда</b>		
<b>Мир</b>		
<b>Жизнь</b>		

**Распределение времени**

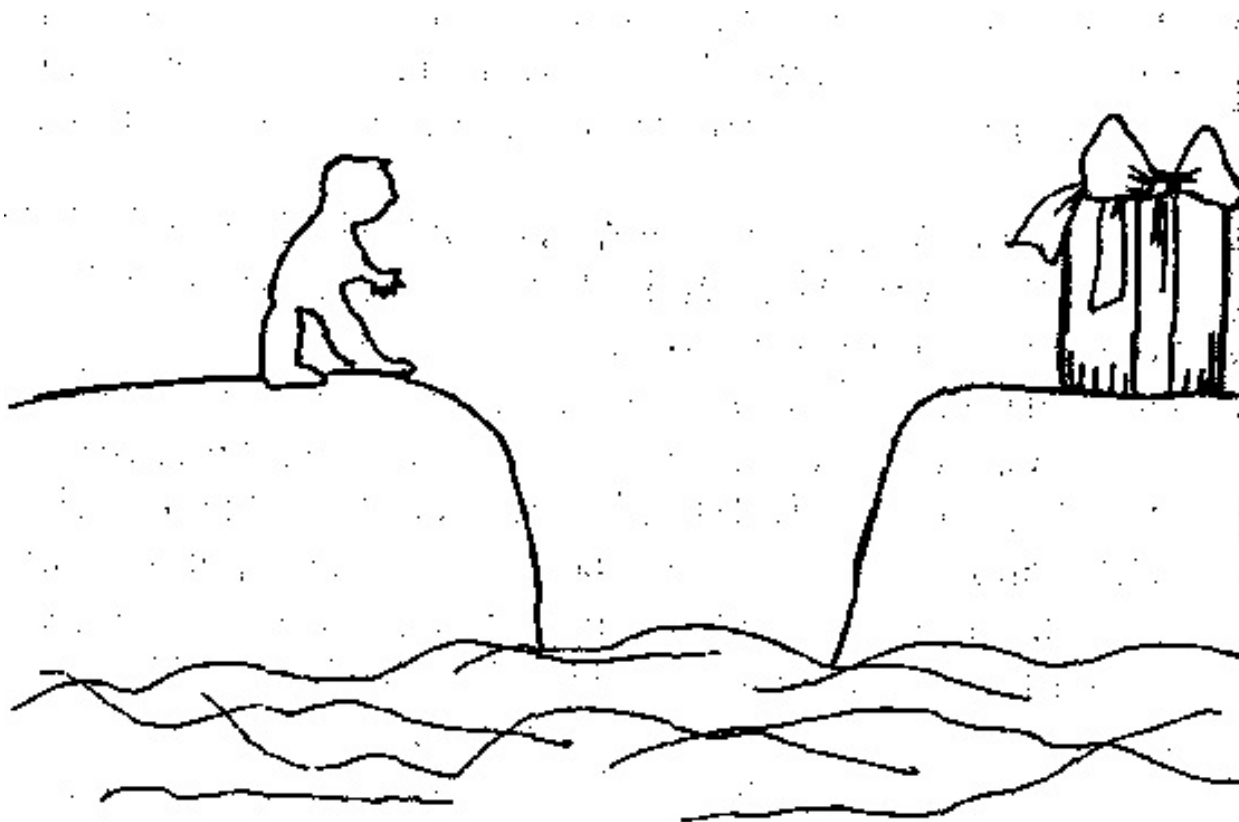


Обычный день  
на прошлой неделе



Идеальный день

Мост



## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НЕЗАВЕРШЕННОМ СУИЦИДЕ В КГКСКОУ СКШИ 8 ВИДА 12



КГКСКОУ СКШИ VIII вида №12

## ЛИТЕРАТУРА

- Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Изд. 6-е, перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2001. – 480 с.
- Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2007.-216стр.
- Амбрумова, А.Г. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике. Методические рекомендации / А.Г. Амбрумова. – М., 1986.
- Амбрумова, А.Г. Психология самоубийства / А.Г. Амбрумова // Социальная и клиническая психиатрия. – 1994. – № 4.
- Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
- Аптер А. Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи. В кн.: Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств. М.: Смысл, 2005; с. 192–208.
- Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом/ А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.
- Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для пед. уч. заведений / А.С. Белкин. – М.: Изд-во «Академия», 2000. – 192 с.
- Вароткина, Ж.Л. Самоубийства как социальная патология / Ж.Л. Вароткина // Экология человека. – 2000. – № 4. – С.82-83.
- Васильева, О.С. Психологические проблемы отношения к смерти у старшеклассников: теоретические и практические аспекты / О.С. Васильева, И.Е. Андрущенко // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3-4. – С.182-200.
- Ведяшкин В.Н. Аддитивные предпосылки аутоагрессивного поведения у подростков с учетом гендерных особенностей. Актуальные вопросы психиатр. и наркологии. 2011; 15: 210–2.
- Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – №2. – С. 36-43.
- Глэдинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэдинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
- Горская, М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков / М.В. Горская // Вестник психосоциальной работы. – 1994. – № 1. – С.44-52.
- Жезлова Л.Я. К вопросу о самоубийствах детей и подростков. В кн.: Актуальные проблемы суицидологии. М., 1978; 82: 93–104.
- Зинова, Е.Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации / Е.Ю. Зинова. – Ханты-Мансийск, 2009. – 23 с.

Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков / Под ред. В.Т. Кондратенко. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.

Кондратенко В.Г. Девиантное поведение у подростков. Минск, 1988.

Конончук, Н.В. О психологическом смысле суицидов / Н.В. Конончук // Психологический журнал. – 1989. – № 5.

Копытин А. И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. — СПб.: Речь, 2007. — 144 с.

Кучер, А.А. Выявление суицидального риска у детей / А.А. Кучер, В.П. Костюкевич // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – №. 9. – С. 32-39.

Литмен, Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве / Р. Литмен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.

Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1977.

Марина, Е.И. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: монография / Е.И. Марина. – Красноярск: СибГТУ, 2009, – 152 с.

Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.

Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.

Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.

Молтсбергер, Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений / Дж. Молтсбергер // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.

Моховиков, А.Н. Суицидальный клиент: Взгляд гештальт-терапевта / А.Н. Моховиков // Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М., 2001.

Нечипоренко В.В. Некоторые аспекты суицидального поведения у акцентуированных личностей в юношеском возрасте. Саморазрушающее поведение у подростков. Сб. науч. трудов. Л., 1991; с. 36–40.

Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты Учеб. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Флинта, 2011.

Подольский, А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004. – 202 с.

Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М.: «Когито-Центр», 2005. – 376 с.

Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность сильные стороны. Отношение к телу / Пер с нем. – М.: Генезис, 2008. – 216 с.

Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. - 208 с.

Хендин, Г. Психотерапия и самоубийство / Г. Хендин // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.



**Психолог Телефона доверия, администратор группы «Жизнь для тебя» круглосуточно готов принять обращение детей, родителей, педагогов и оказать помощь, поддержку в трудной жизненной ситуации или дать рекомендации по сопровождению детей, их семей!**

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ** (круглосуточно, анонимно):

**8(4212)30-70-92**  
**8-800-2000-122**

или написать администраторам:

**<http://vk.com/conductor27>** и  
**<http://vk.com/conductor28>**

в группу «Жизнь для тебя» ([vk.com/zhizn4u](http://vk.com/zhizn4u)).

[vk.com/zhizn4u](http://vk.com/zhizn4u) **LIFE 4 U** [vk.com/zhizn4u](http://vk.com/zhizn4u)  
**"Жизнь для тебя" - присоединяйся во "Вконтакте"!**

# **Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательных организаций**

**Сборник материалов**

**Авторы-составители:**

Олифер Ольга Олеговна  
Бондарева Марина Юрьевна  
Садовская Татьяна Александровна  
Сунцова Анна Александровна  
Беляк Наталья Вячеславовна

КГБОУ «Краевой центр  
психолого-медико-социального сопровождения»  
680023, г. Хабаровск, Трамвайный проезд, 5а.