ПРОФИЛАКТИКА

САМОРАРАЗРУШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Ульяновск 2018

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ технический университет»**

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток»

ПРОФИЛАКТИКА САМОРАРАЗРУШАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Ульяновск  
УлГТУ  
2018



удк t'/HVPI |>|>К M 'IIII i ММ II

II N’1

A pi.i HiuiiiiiMII hnii'Hiiiil II I.ii li.ipeiui < A., My muciiii Д.Л., Соколова

III I i po oom < > II V ii.iiiioiiii II К >

Под iiOiiii I II p I ' ii

Klllhlllliill I II lll|» 1 В lopu МЫ >V I (i'll ip al'oi IIIIi "

< 'y|MMIIHli4l I > II ' kmi I Illi, Hl III|» Ii lopil Mill IV I K'lip «Росток»,

**KIIII.'III** llllll IO liliolll'll I I'll, ilill I.

Губ M II p ■ в <■ ■ **hi** i n ii.Oiii lipin, **iihic-i** кий психологии МБОУ Центр

«Pill Hlk'. !■ HU HI нм и Ill "lill HI il'lei «их iiiiyii

Prill II 11'1111.1 Jlyki.iiiiiniii M II

lipin mill I A

'ion lop нс ни oi ii'iri них наук. профессор, зав. кафедрой mi ■ о.I **bumi'iiiii** ii olipivioHaieiH.iiiiix технологий ФГБОУ IK I iViI I|V им ИЛ. Ульянова».

lolu in iii m iiMHioi ii'iecKiix наук, доцент кафедры in iimiiioi **iiii** <I'I БОУ IK > «yaI 11У им. И.11. Ульянова».

*I< чаныснь* ч *no решению начальника Управления образования админш Hipaiiuu* ■■ I *'пичноиека <' II Куликовой и методического совета МБОУ , Центр «Росток».*

B|hu^hiuiixihku 1'11м<>|1111рун1а1ощего поведении детей и подрост- кон о оПнlrШPpaннullCJlынlй организации |Текст| : учебно-методическое iioioOiii'/ под ooiii род li.ll. Панкиной, О.В. ('уродиной, М.В. Губиной. - Уш.нникк : Ун1 I У 20I8. - I39 с.

ISBN 978 ■ 5-9795-1846-6

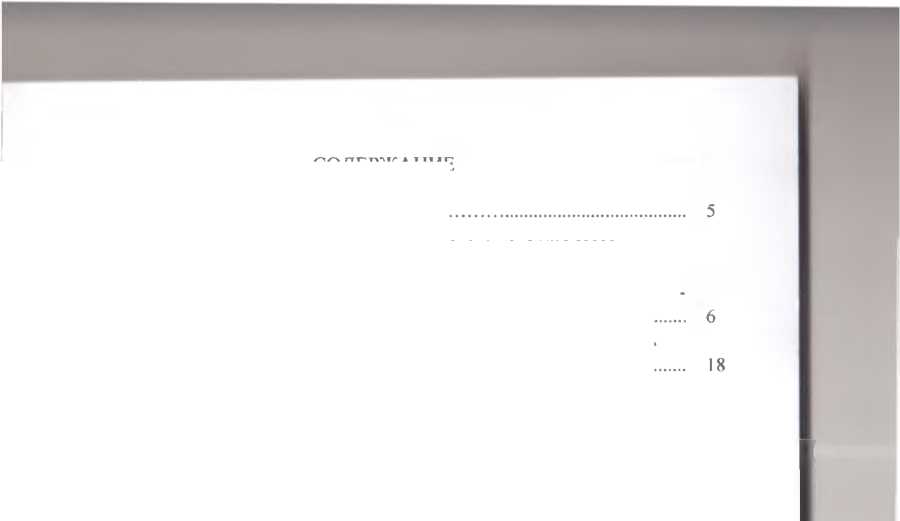
II методических материалах раскрываются особенности эмоционально- иичпш iiiiiiii ратаитни и детском возрасте, причины возникновения суицидаль­ною шин iciiiiii у школьников, психологический смысл подросткового суицида, сю виды, характер детско-родительских отношений, влияющих на восприятие ребенком ccMi.il кик значимою окружения. Методические материалы конкрети- oipyioi содержание основных видов деятельности педагогического коллектива в рамках 11ро||ш'1актической работы в общеобразовательной организации: просве­щение дшнностика, консультирование, коррекционно-развивающую деятель- нocтll| отпеты на часто задаваемые вопросы педагогов, касающихся ситуации со­вершения учащимися суицидальной попытки.

Методические рекомендации адресованы учителям, школьным психологам, lUlMiiiinci рицин общеобразовательных учреждений.

© Колл, авторов, 20I8

© Оформление. УлГТУ, 2018

ISBN 978-5-9795-I846-6

[ВВЕДЕНИЕ](#bookmark0)

СОДЕРЖАНИЕ

22

25

42

1. Просвещение всех участников образовательного процесса

Методические материалы для проведения педагогического совета, совеща­ния в педагогическом коллективе, родительского собрания «Общая характе­ристика детского суицида: причины, признаки, особенности»

Материалы для проведения родительского собрания «Как предотвратить эмоциональное неблагополучие у детей»

Материалы для проведения родительского собрания «О внимании родителей к своим детям с целью предотвращения кризисных ситу аций» .

Алгоритм организации профилактики суицидального поведения школьни­ков в образовательной организации

Методические материалы для педагога-психолога школы «Содержание ан- тисуицидальной профилактической работы в учреждении образова­ния

Памятка для родителей по профилактике суицидов среди детей и подрост­ков

Памятка для педагогов и психологов «Условия успешной кризисной помо­щи»

1. Методики диагностики, используемые для выявления обучаю­щихся с аутоагрессивным (саморазрушающим) поведением

Схема наблюдения за состоянием учащихся в школе с целью профилактики суицидального поведения

Диагностическое интервью с семейным анамнезом

Методика Кучер А.А., Костюкевич В.П. «Выявление суицидального риска у детей»

Методика Орела А.Н. «Изучение склонности к отклоняющемуся поведе­[нию» (СОП)](#bookmark1)

Методика Т.И. Балашова «Определение уровня депрессии»

Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга Ю.Л . Ханина

[Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)](#bookmark2)

Методика диагностики степени готовности к риску А . М . Шуберта

(PSK)

1. . Особенности педагогического и психологического консультирова­ния детей и родителей в кризисной ситуации

[Психологическое сопровождение детей, переживших утрату близкого чело­](#bookmark3)века

50

52

56

56

58

60

66

85

86

91

OiuiTiiiim in m iisn iiii 11'нч юно мхи yiii.iiiponaiiiiii человека, пережившего yrpniy 101

**I'cuoMi** iiiiiiiuii пи ii| к **пи и i** i и к > копсулыировапия педагогом-психологом, бе­сед г . пн < iiiiio pi ion io nil I 'in ii родшелеИ с деи.ми, склонными к суицидаль­ному н ид тнн ппнвму понсдешно 106

I\*ekoMeiij|imiiii г ни ( пому руководителю, социальному педагогу по ведению беседы при раб>м i детьми, склонными к суицидальному и аддик-гинному поведению 108

AjiiopiiiM u-lh I mill роди i слей дедей, склонных к суицидальному

и аддик питому поведению 109

1. . Ги nun иг llllilllrcl()lllк'(>с’lll обучающихся и профессиональной компе-

I ГНИ IIIIII II Ili'iniilI IIII 110

I li **iixonoi** ii'iei кое inna i нс с шементами тренинга для учащихся 3-4-х клас­сов «Нт iiiiiiiiiiie новпинного отношения к жизни» 110'

I h iixoijoi ii'iei мн' ыни 1не для учащихся 6-7 классов «Ценность жиз­ни

Ill

117

128

132

135

138

I Ipoi римми Ipriiiini. i «I‘a шигие личности подростка» .

I peiiiiiii оное ипппие no геме: «Жизненные ценности»

I Ipoi p.iMMa in t.ii oi H4CCK0I о факултатива «Психолого-педагогическое со­

провождение де I ell и семьи в кризисных ситуациях»

1. . Qinriы ни пепрос1ые вопросы

Список ин юрок

ВВЕДЕНИЕ

Начиная с 2003 года Россия стала лидером по количеству детских суицидов. Каждый день семеро российских подростков добровольно уходят из жизни. Сравнительный анализ материальной обеспеченности семейных условий суицидентов показывает, что чаще всего они являются членами вполне благополучных семей из среднего класса. Из малообеспеченных семей к таким способам игнорирования самоценности жизни дети прибегают значительно реже. Важно заметить, что детские суициды в последнее десятилетие стали характерными для наиболее социально богатых стран: Швеции, Норвегии, Японии. Материальную обеспеченность семьи перестали ассоциировать *с* благополучием еще в 80­е годы прошлого века: благополучной стали называть семью, которая успешно справляется с воспитанием детей.

Суицид - это насильственное прекращение собственной жизни в силу невозможности ее продолжения для человека, оказавшегося в критической жизненной ситуации. Суицид является крайним способом выхода из конфликтных ситуаций| чаще всего со значимыми, или референтными людьми. Конфликт в психологии определяется как обострение противоречий во взаимодействии и отношениях людей. Лишь с возрастом и личностной зрелостью большинство людей приобретают эмоциональную стабильность, самодостаточность, толерантность, благодаря которым могут достойно выходить из острых жизненных коллизий, находить компромиссы, прощать себя и других. В случае инфантильности личности, доминирования Эго-позиции, повышенной эмоциональной тревожности человек в любом возрасте на кризисную ситуацию может отреагировать достаточно остро, добровольно лишая себя жизни. К сожалению, к этому способу ее разрешения прибегают не только взрослые люди, но и дети.

Для какого возраста характерен суицид?

Если характеризовать пик суицидальной активности людей на протяжении онтогенеза, то он приходится на возраст от I4 до 30 лет. Пик детской суицидальности фиксируется в I5-I7 лет. В последние годы возрастная граница суицидальных попыток снизилась, они теперь могут встречаться и в II-12-летнем возрасте. Однако фантазии и подражательные угрозы могут встречаться у детей и раньше.

Предлагаемые вниманию читателя методические рекомендации нацелены на повышение компетентности педагогов и психологов образовательных учреждений в вопросах обеспечения профилактики суицидального поведения у школьников. Материалы данного пособия помогут педагогам решать те конкретные проблемы, которые могут 5



пошпмт**.** n iiiiiiiMoiii'Ilt |пии с полрос iками а грудных для них жишенных **iHiMiiiiii<** Мсчоличсскис мпц-рин-лы содержат

Диаини iii'iri Mill ши 1рум< iiinpiill in **noui.**loanijiic которого позволит к|и||гк iiiiiiiii opiiiijii **iuaiiii.** профи лак i ику суицида и.ного поведения у

П1К>'11.1111К11|1

**< Hiiiiiiii** «il|iiiкi«<|iiн'lик'н лепксно суицида:  
npii'iiiiiili, при описи, особенное ill

'Ini ими и aipiii **iii.**ill (педвни, роди real.) о детском суициде?

( гициЛи *ikiuw нонедгиие* нредт Iнннясв собой ну гоагрессивпые дей­ **mi** . I ннlllllliii.iiii и преднамеренно направленные па лшпелше себя iMiiHii **ni** bi I I ■ 11 I i< I к шиш и г невыносимыми жизненными обстоятель­ствами I inn iпllнц>ll'll iHiiiilMlriecniM процессом, состоящим из следующих Папон 111

I **liiiii** ii**iiiiiiHi** I тенденций.

I унии Ii< )i.iiui цщдсщщи проявляются и мыслях, намерениях, чув- ciiaix yiponi < hni >шп11юп и прямыми или косвенными признаками,

can ii **■ imii** I iiiyioiiniMli о снижении ценности собственной жизни, утрате ее СМЫСЛИ II о lie II . iI3IIIIII ЖНИ.

! . linii еунllllдплl.нl.n действий.

(hi iiii'iiimiiiи и. когда 1енденции переходят в конкретные поступки: еущщдlllщщнl ЩЩЫ1К11, еамоnонреждення. напрямую иногда не направлен­ные пи cliMiyiiH'i 1ожс|ще, и имеющие характер демонстративных действий, IIIIHI1ПЖП

.1. han нос 1суицидалы1<и<о кризиса.

(>п прололжае|ся о| момента совершения суицидной попы тки до пол­ного lieii'iiioiieiiiiii суицидальных тенденций, иногда характеризующихся цикличноеiыо проянпения. )гот птан охватывает состояние психического кризштг суициден ni. признаки которого (соматические, психические или И11их0Ш11оио1 пчег кие) и их выраженность могут быть различными 134].

Основные причины суицидального поведения детей и подростков:

/ //п/чшсиис *детско-родительских отношений.*

I li-i ii i йены\* переживания у подростков возникают в ответ на семей­ные конфникlЫ| час гые наказания, недовольство родителей друзьями де­тей, чаиос их моралнзованнеl

1. *Конфликты с Друзьями или педагогами.*

70% подростков, совершавших суицид, в качестве повода, толкнув­шего их на попы тку суицида, называли разного рода школьные конфликты [311 • I Io koi ла разбираешься в существе дела, то, как правило, обнаружи-

наешь неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: речь идет о дисфункциональных паттернах взаимодействия в семье, где в первую очередь нарушены роди­тельско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа - это место, где ребенок проводит значитель­ную часть своего времени.

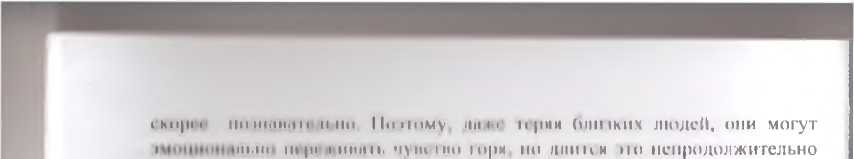
1. *Еще одной причиной некоторые психологи называют прессинг ус­пеха.*

Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высше­го образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление н вуз, получение престижной профессии [20]. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильст­венное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги... Подобный груз непрошеных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требо­вания в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, ко­торое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успе­ваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отлич­ники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми де­прессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и еже­годный всплеск молодежных самоубийств сразу после объявления резуль­татов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее - странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие успехи.

1. *Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подро­стков.*

Самоубийца вызывает в нашем христианском обществе сочувствие, сожаление, но ни в коем случае не возмущение или презрение.

Понятие «смерть» в детском возрасте обычно воспринимается весь­ма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. С фактами смерти дети могут столкнуть уже ме­жду 2-3 годами. Однако весь дошкольный возраст дети относятся к ним 7



II6 ■ I 'I

i **I ii I i i** i<ii i 'ini iiii ii 4i о coi'pll. является ника пишем in **i ihimh** и ■ ин < inn . 'iiiiiiihi смори. маловероятной. не осознают ее воз- MoHiiiii **hi** пня i ii.n |||||||||||■ ii ■ необратимой Дни подростков смерть ста­новии и О ичеиолпым iiniii ini' | м. ни они фактически отрицают ее\* для

i con I iipiiiuMiiioi **mi.ii iii.** о синей смерти, ее реальность,

**HI** Hfll'llllll■ и I IiV4i|lin uolepii I мысли **жизни**

II Ii ■ m nil ... IЗГ.I.HII■ ■ ИИОи Hi Ii I IIMoyonllUUM способствует раенро- c ipuiii ■ uni" i pi ■ ■ **hi i ii** ■ нН и Hniipoi iioiii тик ни ii.iiiucMoi о демонстративного ( yinui iii при »hh.|i i i i iiiiuiii i цель lie ylliii и i жи ши. а отиисчь-привлечь hiiiimiiiiiii po inn i ih и v'liiiiiiii ll **Hull,** iiiiiiMiiiiiii' «обидчиков», наказать их, ни **iiiiuii.** нч ■ 'iiiiiHii.'' **ii** i и I ивой i yiiiiii'iiiiii.iii.ili am обставлен соогветст- iiyioiiiiH mpiiio iiiiiili, pm iiiiiy i пи дии1гиы1ый период времени, и происхо­ди! при "ipHii ih-. ■ ■ ■ i pi ■ ■ **iii** i.iiopij> **н(>я** ши■ ■ и.по ирису icnnyioT собственно piiiiiiii; iii y'liiii ih ■ in HoiiiiHiiiur их друки. BiiiiiHiiiiicHiii.ic Кончаются та­кие .и in ■ к ihii in., порой ipoi ii'iei ко. подростки ошибаются в расчетах, ne- |>е|цры11П1<> i. концоП| умиртнт| сами того не желая ■ Например| в

ирш < с мши и ши .i hi и мп н.чикс, рассчитавшем вплоть до секунды свое мнимое ' iiMiiyi'iiilii ihh через повешение. Он точно знал время, когда его мни па iipiilliii с работы, и lipio«топился встретить се с веревкой па

шее Ни mi pili 4i **i.**im. они должна была успеть снять сто с петли. Мальчик не уд| ■ а пл и не **Moi** учесть, что мать, забрав из почтового ящика письмо, i 1ПНС1 I ■ io 401.01. прямо и подъезде\* 116; 42|.

<' друюй с loроlll.l| как утверждают тс же психологи, четкой границы между ih ым и демонстративно-шантажном суицидом у подростков

uei Подрос юк. совершивший демонстративно-шантажную суицидальную щшытк ■ ■ уже цини к суициду, он перешагнул через страх перед смертью, о чем I lunieH-iii.i iiiyci их выбор способа разрешения конфликтной ситуа­ции.

Л *('амоуоинство фанатов -* явление, давно известное, распростра- пеппое и среди взрослых людей. Известны случаи самоубийств после ги­бели ( cpici I стниты, после выхода в свет «Страданий молодого Вертера» Гете, и пресс е ю и депо мелькают сообщения о самоубийствах спортивных болельщиков **hi iii** проигрыша их команды, и, что совсем нелепо, из-за не­возможное i и нонас'ты на матч. Приведём несколько примеров: «В воскре­сенье вечером жители одного из кварталов Советского района Челябинска замсппш па крыше девят'изтажки двух девушек. Очевидцы стали кричать, чтобы они снустилисЬ| по те, взявшись за руки, бросились вниз и погибли. Как выяснилось, 15-летпие Марианна и Юля являлись фанатками группы 8



«Иванушки International». У подруг хранились альбомы с фотографиями кумиров, многочисленные записи песен артистов. В предсмертных запис­ках школьницы написали, что совершают самоубийство в память Игоря Сорина, солиста группы, который ровно год назад в Москве выбросился из окна шестого этажа» [10; 16].

9

Важно знать, что подростковые самоубийства фанатов имеют одну страшную тенденцию - они часто носят массовый характер. Не только смерть кумира, но и единичный случай самоубийства в школе вызывает эпидемию суицидальных попыток подростков. Самоубийство может вы­звать даже эмоциональное состояние, в которое попадает подросток под влиянием творчества тех или иных артистов. Весь ужас этого явления в том, что ни родители, ни учителя, ни психологи практически не могут пре­дупредить суицид ребенка или подростка, совершенный «за компанию» или в связи со смертью любимого артиста. «Вина» за такие суицидальные эпидемии лежит только на присущих всем детям и подросткам внушаемо­сти и подражании. Безусловно, агрессивная информационная среда, кото­рая окружает детей и подростков, может в значительной степени повлиять на принятие решения о добровольном уходе из жизни.

Установлено наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с ро­дителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами т. д.

Следует помнить, что для детей характерны повышенная впечатли­тельность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устрем.ленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростко­вому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессими­стической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная неста­бильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

*Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:*

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Cipiii Hiihll lilllllll iii • ii i ii ill 11 ie ii iiiii 111111,111
7. Illiiriinilll.il• in \ 11111111 i и| ivMe 111 и и иЬ. ( 1111Д

К Чу ill in Mei iii i llll'l.i нриид **hi,** угроза iiiiii ныnоlntееьсlво.

1. ^eiiniiiii• **ii|iiiiin>** ‘и, **In**. niiiiMiiHiH-, выппнь еочунclнне| избежать не-

npini **iiii.ii** inn **iii** iii mall, уТ1ш oi |рудной снтуапнн.

1. < • iiiiyiii lнн■| ii ni iiiiiiiiii.hiiiiiiii loiiiipiiiiiiiM, героям киш инн фильмов (« |ффеь I Iii pH |iil" )
2. . I. n nil. (nei ммспспнп, и ни будущее рассчитывать не

приходин и I liiiepniiM in iiKiii- надежды iitim'iiiiii. жить к лучшему.

12. Множ**а** ineiiiii.iii i ipi >l i ием i.i in e проблемы нт только глобальны и не­разрешимы ч|н • i, **iiniii** i. in можи е^онценlрнронаlьея. чюбы разрешить их но одной

I I Жгипинг iiiiii и.**п|.** iiiiii • riiiiiii. где инь боньно apyiiMy человеку - «Они cine iiiHiiaiieiiii I.. Ниш на 'в iioiieii I'niiaci 'no покончив с собой, унесет c собой lipodiii• mi ii oliici 'iiii Ж11 nil. i пней i cmi.c

l>. ( iiocoli paipeiiiiiii. iipoi. i\*му человек pan Miipm **iici** самоубийство как пока laieai. мужт iпн о i ины

15. Денросинные coi **ioiihhh**, коюрые и деиком о пlдроеlковоп возрасте lipoHioiiiiiiii и иначе. нем у и 'рослых 1 49, IK|

,1 Ipn iiiiii.ii i • iipci i ни у **iieicii** потеря еllойclllcшюй 41'1^ шергнн, iiiieiiiiiiii• iipoiiiiiieiiiiH печали, нарушения сна, изменение аппетита, страх неудачи . i iiii.ih • ппс уепенаепосlн, снижение интереса к общению со свер- стннкапн lнмнну ив и., рассеянность, вннпання, чувс тво непоеноценностш; чувоно ii ни неженной oniepi ну гости»; низкая фрустрационная толерант­ное и., чрешерная самокритичность, агрессивное поведение; соматические жалобы. склонив и. к бушу; злоупотребление алкоголем или наркотика­ми; прог улы в школе | <4|.

Любое пу гоигрсссивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Подростки часто повторяют суипидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учи тывается опыт неудавшейся |21 ]. Исихологнче- ский смысл подросткового суицида - крик о помощи, стрепеенне привлечь внимашие к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерт и крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде же­лательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков (15; 16].

Как распознать признаки суицида?

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суициден- 10

I он словно бы выставляют перед собой *«предупреждающие знаки».* Назо­вём их.

Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собирают­ся уйти из жизни.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычленить из разговора, иногда их можно при­нять за самые обыкновенные "жалобы на жизнь", которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внима­тельно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, "предупреждающие знаки" угрозами не ограничиваются.

Словесные предупреждения. Не исключено, что человек задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

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

Резкие изменения в поведении. Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Потен­циальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, оз­лоблены, часто ненавидят сами себя. В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции.

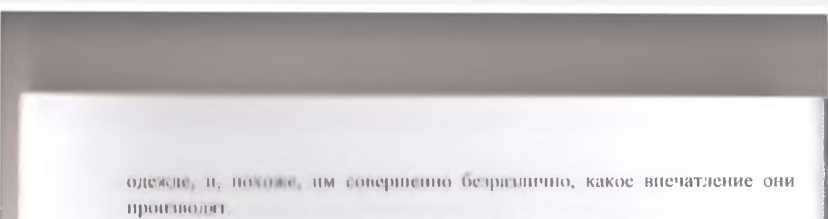
*Питание.* Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Со­ответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

*Сон.* В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": до­поздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

*Школа.* Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

*Внешний вид.* Известны случаи, когда суицидальные подростки пере­стают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшли­во одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Подростки, ока­завшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной

II



*tiinh.Hih• uni \-ini‘niihi iihniiieHOi-mu* Подростки, которые пережива- **ioi** Kpouii lepiioi iiiepii ко все**му.** Mio раньше шобили. Спортсмены по- пидию■ i ши i KnMi'iiiiiM■ mi uuI'Hii.i ■ игрыi **iiiio'i** ii i pin.■ hii своих музыкальных mo ips мт.пич ■ ... ai ■ ■ к io Koiiiioe s ipo ш ■ u.hi пробежку. к ному занятию ос-

1. iiiiiioi Минин ih р> i liiioi ih ip|'lннln и i ■ ips и.ими избегают старых ком- 1111111111, держан ii iiTioi il(iii<0HHo

*( hi/ii' h h'uih ' > wiHihihuio* Суицидииные подростки часто уходят в cc|i|ll I I IOpllЬIЬ'IЬЬ olipsiliilloimis ■ HIMI.III ЛЮИ I Ui подошу не выходят из своих КОМИН I n llili IHiiilliiIiiliii ms ll.lli v II lllilKIIIOUIIIOHM III жизни.

*Iii nil,,nt ' ui/'iiiiiii* |i. miti ■ him ii 11 iMoyhiilH'ine подросттон может под- loiiiiiis и. i мери. ii hi ihiis piiiiiiiciicil инн (доны ■ в и cccicp. После такой ут- p.iiii \*hhh■ llll.lp.ll менисн и тми**м** ретин п.ным обритом. теперь ему iipiixoiiiiii и in iiiiiiKii iipiiMiipiiii.i■ и i non pr ll iioiHiMU') человека, по и за­делии. (ipruii. ii HiopsiH пн поп1 ри пролеш.пн в его жизни Некоторые под- pocihii iiooiliiiii ih Mins I celie opem’laHiiii. кик они будут жить дальше без они! пнп мин ■ рн. iipoiii или cee'ip.i.

*I‘iihiii>ui iii’iiiiuii ihiiieii* Люди, cooiipaioiiiiiccH уйти из жизни, часто рп11||||ц| ih ■ hih ■ которые очень многое для них значит, будьте начеку, если че loiu ■ к i к i "Мне пн пеш.ь больше уже не понадобится" или "Я хочу,

чпиНы v ii| бя 'по io iu ппюсь от' меня па память".

*Il/uii^iinii tun' ih i и порнОок* Одни суицидальные подростки будут раз- 1141111111. i ион iu<n himi.i, ■ вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "iipiiiiii ih i поп л, ■ пи и порядок". Одни кинутся убирать дом, другие поспе-

1. **ii** pmилиtlны я i долгами, сядут за письмо, на которое должны были от- №1011. дивным ■ дивно, ипи же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, нымып. по л и komiuiic. разобрать бюро или 1шс1>ме\*нный стол. Во всех этих iiociyiiKiix in i mi'ieio подозрительного; напротив, сам но себе каждый из них совершенно кормилец и закономерен.

Однако в сочетании с другими "нредупреждaюшими знаками", такая донншиниь можы о'наlчaтll| что твой друг долго задерживаться в этом ми­ре не i обирпен. я

■|7>пгг,с/«. *пуши и неповиновение.* Подростки, которые хотят расстать­ся с житью, мт ю ущемлены и озлоблены: они злы пн родителей, учите­лей или дру1ей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий бывает. они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, по­добные "взрывы" должны настораживать.

I2

*Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидаль­ные' подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Они сломя голову носятся на машинах, велосипедах и мото­циклах. Где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на изви­вающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска. Некоторые даже имеют при себе огнестрельное оружие и, строя из себя лихих гангстеров, беззаботно размахивают пистолетом, направляют дуло себе в лоб, заявляют, что "шу- I ят", - и демонстрируют наигранное хладнокровие.

*Отношение к здоровью.* Некоторые молодые люди, находящиеся в i руппе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут начать много курить и пить или употреблять наркотики, либо со­вмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начи­нают голодать. Те, кто страдает анорексией, перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Тех, у кого булимия, рвет после каждого приема пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и дово­дят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой "сохранить фигуру", однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нару­шениях приема пищи не столько желание похудеть, сколько крик о помо­щи.

*Потеря самоуважения.* Бывают дни, когда любой подросток ощуща­ет себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете. Однако такое "самобичевание" длится обычно не долго. Проис­ходит какая-то приятная неожиданность, и самобичевание сменяется само­восхвалением, все встает на свои места.

Совсем другое дело - подростки, которые самоуважение уmратнеHl Вид у них такой, будто они что-то потеряли. Спина - вопросительный знак. В глаза собеседнику не смотрят. Говорят фразы типа: "Ничего у меня не получается", или "Какой я дурак!", или "Никому я не нужен". Самое ужас­ное, что они сами верят в то, что говорят.

Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к се­бе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут. [15; 16; 37; 38].

Все суициды делятся на три группы: истинные, скрытые и демонст­ративные.

*Истинный суицид* никогда нс бывает' спонтанным, хоть иногда и выгпнпнl ||о|1О1|1.1|<1 неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют yi neieniini' и • и ipneoiic пиры i iiiinoe состояние или просто мысли об ухо­де **hi** \*11111111 Причет окружающие, даже самые близкие люди, нередко та­кого ын 1пяпня .ц • они-на ш- inMC'iiii<H (особенно еслш откровенно не хотят iioio) II iTiiii<o6pniiibill ii'i i на lотонноеlь к llcпншоnу суициду - раз- мыш aiMiiii ч, • it и i мни• не >ии и **iii** I li in ому синего рода «I руину риска» по сушннып ын ni **hoi** iiniipiHiioi Подросток часто не находит для себя

от не i ii • iiiKiiiii i • ni нре тип шипение и ном мире, а в силу подросткового макеиппнп ими ll|«lШlln• oiiei ™\*ип. идя lolOl чтобы жить»» - ему еще очень ipymio < ь **iioinioli** iipoiiein iiiMoyiHilU in **"hi iii** любви" происходит потому 'по шо ■ • шию•Г»|«чщ|>. и. не 'по иное как отражение нотребно- i **hi Cii.iii.** нужным мнь кому io ei nil уж не роднlееяп, го Ему или Ей. И Koi • **ni** iiiiiiiMiiiH in не по iniiiaei . нередко приходи! ощущение. что ты во всем мире hokums не нужен

По in ноипан 'пн и. суицидов по попыжа подросжа вести диалог,

Tiniiino **inn** П1Ю1М i nueoop.i и совершенно непрнеоднып для этого ме- loлоп **Iioiii.iiHHii** ню самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а юлько ши 1УЧ1НЫ я но кою то, обра ти ть вннпанне па свои проблемы, по­шли. ри HoMiHiii. Ио iii'MoiH i**|i.i**||||||||.||| суицид.

Конечно, *дсионстринитный суицид* иногда проявляется и как спо­соб i iiueoiipn iooi о шан щжа - "Сделай то-то и то-то или я застрелюсь, по­вешусь • Орошусь нон nое,lДlll". И бич демонстративных самоубийц - слу­чайное иг случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случай­но окп шлея i конь 1кнм перрон... А они-то хотели только попугать!

Вообще с депонстратнвныпн сунцндапн следует быть осторожным. I )чепь сложно он опори и. человека от суицида, упирая на его чувство дол­га пень **ni** iipociiii, бин 1кнх. Такое давление может лишь подтолкнуть к ро­ковому инн у "Я ши только уже ничего не значу, что и жизнью собствен­ной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не засините! ен» жть насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личное п.ю, го не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться шнчнпоclн более адекватными способами.

*('крытый суицид* - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный пуп. решения проблемы, но тем не менее д^р^у^г^с^го пути человек най ш не может . Такие люди выбирают не открытый уход из жиз­ни «по еобственнсnу желанию», а так называемое «суицидально обуслов­ленное псведенне»l Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экс­тремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные по-

г тки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же i имой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все ио опасно для жизни, как нравилO| именно этой опасности и жаждут ( крытые суициденты.

[шли замечена склонность школьника к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подрост­ки Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционально- i о кризиса ребенка.
3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам школьника. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
4. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. 11пыт 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.

Кто из подростков входит в «группу риска»?

Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей "суици­доопасен", невозможно, мы знаем, что одни подростки подвергаются большему риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. Вот кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

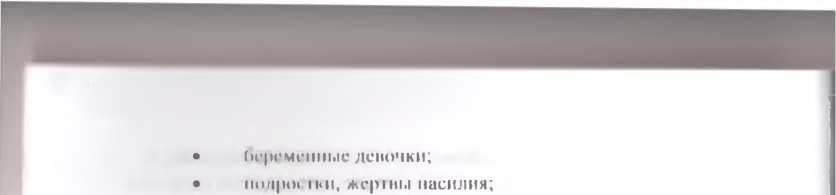
ч депрессивные подростки;

ч подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;

ч подростки, которые либо совершали суицидальную попытку,

либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;

одареппые подростки; подростки с плохой успеваемостью в школе;



ч подростки. являющиеся членами сект, молодежных группиро­вок |(>|

Никовы **iiiiciiiiiiic** обстоятельства суицидального поведения под­рос I к.м?

пебпаюполучипя семья: тяже'лый психологический климат, кон- флины роltll’l<нll■ll| алкоголизм в семье, утрата родителей;

Осс при юрное гь подрос тки, отсутствие опоры па значимого взрос­лою. который (вы шпимался подростком;

iicb iii оириятиое положение подрос тка в семье: отвержение, назой­ливая опека ■ жвт■ ioiuhu, ■ критичность к любым проявлениям подростки;

iiKVii I вису подрос hoi друзей, отвержение в учебной группе;

серин неудач и учебе, обицзнт, межличностных отношениях с род- с'твенникнми и взрослыми;

O'loiiieiiiiH любовь.

Нелика роль иедш ога в работе с суицидальными детьми.

Помощь педаюги к заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть при- зннки проблемного состояния: нннряжение| апатию, агрессивность и т.п. 11едшо1 можеп обрат и тт. внимание школьного врача, родителей, админист­рации школы па этого подростка. Старшему подростку он может предло­жить рlиlт.иcнlииеllыlую беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы ст1ешиишста.

Рекомендации по конструктивному поведению взрослых, оказавшихся рядом с подростком, испытывающим кризисную ситуацию.

будьте внимательны к симптомам депрессии и стресса у подростка (страх, уныние, коска, перепады настроения, ярость, гнев, чрезмерное воз­буждение, резкое изменение настроения) [9; 34].

* 11е считайте, что человек не способен и не может решиться на са­моубийство. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто) по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть, из-за ва­шего невмешательства.
* Установите заботливые отношения. Найдите время не для морали­зирования, а для поддержки. Если вы заметили, что подростка что-то бес­покоит, предложите ему поговорить об этом.

I6

* Будьте внимательным слушателем. Подростки особенно страдают ni сильного отчуждения. По этой причине они пытаются отвергнуть лю­бые советы. Если человек страдает от депрессии, ему самому нужно боль­ше говорить, чем слушать.
* Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего. У многих такие про­блемы, как у тебя». Такие высказывания резко контрастируют с мучения­ми, которые испытывает человек, уничтожают их чувства, заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.
* Предложите конструктивные подходы. Постарайтесь выяснить, мто остается, несмотря на принятое решение, позитивно значимым для челове­ка. Что он еще ценит? Отметьте признаки эмоционального оживления, ко­гда речь идет о "самом лучшем" времени в его жизни. У вас есть уникаль­ная возможность учесть, совместить, найти способы, с помощью которых человек ранее уже справлялся с кризисными ситуациями. Они могут быть полезны и в разрешении настоящего конфликта.
* Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не юлько словами, но и невербальной эмпатией.
* Не спорьте с собеседником. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: "Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше других людей, тебе бы следовало благодарить судьбу". Такие заме­чания вызывают у несчастного человека еще большую подавленность. Ни в коем случае не выражайте агрессию, если вы присутствуете при разгово­ре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что вы ус­лышали.
* Вселяйте надежду. Суицидальным людям важно открыть, мто не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций. Человек может любить, не отрицая, мто иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если эти состояния приносят душевную боль. Необходи­мо подчеркнуть, мто кризисные проблемы для всех обычно преходящи, а самоубийство - процесс необратимый [9].
* Оцените степень риска самоубийства. Неоспоримым фактом вы­соты степени риска является обдуманность метода самоубийства: мем чет­че он разработан, тем выше его потенциальный риск. Надо отбросить со­мнения в серьезности ситуации, например, если депрессивный подросток дарит кому-то любимый магнитофон, с которым он ранее ни за что не рас­стался бы, - в этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать по­дальше [34].



риски **\*** h'liiitnllicci**.** с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь **iio6i.ni.** с ним, цока не разрешится кризис и не прибудет помощь.

OGpiiijjeci. за помощью к специалистам. Помощником в том, что­бы **i ihii.** суlll|l1дпlll.1ll■lc намерения, может оказаться священник, семейный врач, пенмппр или клинический психолог. Иногда единственной возмож­ное изо ока lai'i. помощь суициденту, если ситуация оказывается безнадеж­ной, ciJiioiiiiiCH госпитализация в псшuнаврнмескую больницу.

В|^^оац^^и. есuране'ння заботы и поддержки. Эмоциональные про­блемы. приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже в тех случаях, когда считают; что худшее позади. Лучше никогда не обещать ионной конфиденциальности. Как правило, подавая сигналы возможного самоубиЩ nia, отчаявшийся человек просто взывает о помощи. Несомнен­но, ситуация не разрешится до тех пор, пока человек не адаптируется к уееснняn своей жизни |9|.

Миериалы дли проведения родительского собрания по теме: «Как ll|и\*д<lI'вр:lтнть эмспнснаеьнсе неблагополучие у детей»

I арnоннlацня детско-рсднтельскшu отношений оказывает прямое влияние па оздоровление ребенка и семьи в целом, так как эти отношения нс имеюз возрастных ограничений и, более тога, это единственные отно­шения, которых мы не можем избежать, мы всегда живем в их контексте. Поддержание эмоционального благополучия в семье является важным мо­ментом профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, а эмо­циональное неблагополучие во многом способствует формированию раз­личных видон девиантного поведения.

*Под >моциональным неблагополучием* понимается отрицательное еаnочуветвне ребенка. Оно вызывается многими причинами.

Главной выступает неудовлетворенность ребенка общением со взрос­лыми, прежде всего с родителями *(нарушение детско-родительских от­ношении).* Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутст­вие тесных эnоцнонаеьныu контактов с родителями приводит к формирова­нию у ребенка трeвoжнo-пееешмшстшческшu личностных ожиданий. Их ха­рактеризует неуверенность ребенка, чувство незащищенности, иногда страх

в связи с прогнозируемым отрицательным отношением взрослого.

Такое отношение взрослого провоцирует у обучающегося упрямство, нежелание подчиняться требованиям родителей, желание скрыть инфор­мацию о проступках, предоставить заведомо ложную информацию о собы-

**i iiii** с целью оправдать себя или избежать наказания, то есть является серь- i ■ iiii.im «психологическим» барьером между взрослым и детьми. Тогда как нч пыс. насыщенные эмоциональные контакты, при которых ребенок явля-

* ih н объектом доброжелательного, но требовательного оценочного отно- 1Н( ния как личность, формирует у него уверенно-оптимистические личпо-
* ll0ile ожидания. Для них характерно переживание возможного успеха, по- ■iiiiiiii.i, одобрения со стороны близких взрослых.

*Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в об­щении с другими детьми,* может приводить к двум типам поведения. К нерпой |руппе относятся дети неуравновешенные, легко возбудимые. Пиудержность эмоций у них часто становится причиной дезорганизован­ное lit их деятельности. При возникновении конфликтов со сверстниками imoiuhi детей часто проявляются в аффектах: вспышках гнева, обиде, не­резко сопровождаемых слезами, грубостью, драками. Наблюдаются сопут­ствующие вегетативные изменения: покраснения кожи, усиление потоот- зеления и пр. Негативные эмоциональные реакции могут быть вызваны i ерьезными или незначительными причинами. Однако, быстро вспыхивая, они быстро угасают.

Вторую группу составляют дети с устойчивым негативным отноше­нием к общению. Как нравилO| обида, недовольство, неприязнь и т. д. на­долго сохраняются в их памяти, но при их проявлении дети более сдер­жанны. Такие дети характеризуются обособленностью, избегают общения.

Эмоциональное неблагополучие может быть сопряжено с нежелани­ем посещать школу, т.к. не получается учиться (есть трудности в усвоении учебных программ, которые обусловлены разнообразным характером на­рушений в развитии познавательной, эмоционально-волевой сферах, здо­ровье обучающегося), с неудовлетворенностью отношениями с учителем, твянанным с недопониманием общих правил пребывания в учреждении Iпанример| ребенок хочет, чтобы учитель обязательно спросил именно его па каждом уроке, или требует личностного общения и внимания учителя). *Другой существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблаго­получие, являются индивидуальные особенности ребенка,* специфика ею внутреннего мира (внечатлительностЬ| восприимсивосmЬ| ведущие к возникновению страхов).

Причины детских страхов очень разнообразны. Их появление прямо швисит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельно­сти, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспо­койству, тревожности, робости, неуверенности. Чаще всего страхи порож­даются болью, инстинктом самосохранения.



I’niiiiintr страхов взрослые стимулируют, когда заставляют детей едсрвннип ь сноп ><10111111. нс понимают их переживаний. Тогда на вид сдер­жанные де1 и пи самом деле исполнены всевозможных сильных отрица- **rciii.iii.ix** чущ Ill

( грах о( нонан ни инстинкте самосохранения, имеет защитный характер. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожню- ще1 о сi омули (>п всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или нообрижисмой опасности.

Классификации страхов:

» Ио характеру ситуативные и личностные; природные и социаль­ные.

» ll<i ckuhhiii реальности - реальные и воображаемые.

■■ Но степени интепеивпоети - острые и хронические.

» Ио уровню возрастные (естественные) и патологические.

Возрнси1ыс страхи обычно кратковременны, обратимы, исчезают с воз­рос юм, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, сущест­венно не влияет па его характер, поведение и взаимоотношения с окру­жающими людьми.

Нсвро11111сск11с:

* . большая эмоциональная интенсивность и напряженность
* длительное или постоянное течение
* неблагоприятное влияние нн формирование характера и личности
* избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестното, то ecu. развитие реакmивно-зашиmного типн поведения
* отноеииельнав трудность устранения.
* неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их.
* изменение в мышлении (становится все более быстрым, хаотичным в ^^'1x^11111 'тревоги или вялым, заторможенным при страхе, теряет гиб­кость, становится скованным бесконечными опасениями, нредсуветвив- ми и сомпенивми|.
* искажается и эмоционально-волевая сфера - отношение окружаю­щих воспринимается неадекватным образом, нарушается социализация.

Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабева­ет и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз. Детские страхи но возрастам:

в 5-7 лет часто боятся страшных сновидений, воспроизводящих настоя­щие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи, и смерти во сне.

в 6-7 ле г апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жиз-

20



ни и по касается и его семьи.

у 7 • N • летних детей наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "Л мы поедем?", "А ты купишь?" - возрастные проявления навязчивости, трс- щlеносеПl Они боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не со- | I i нcтlсевовать их пожеланиям и ожиданиям; страх не соответствовать со- шшпкным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстни­ки и ни семья. Помимо "школьных" страхов - сделать ошибку, конфликта­ми со еверстннкапи, боязнью проявлений физической агрессии с их сторо­ны для детей этого возраста типичен страх стшuнн — природных катак- нп **imoh:** бури, урагана, наводнения, землетрясения.

иг **iii** е 8 лет - для младших школьников характерно сочетание социально и ине i инктивно опосредованных страхов, прежде всего страхов несоответст­вии общепринятым нормам и страхов смерти родителей на фоне форми­рующегося чувства ответственности и выраженной в этом возрасте вну­шаемости.

in 11 до 16 лет - подростковый возраст — страх быть не собой, страх из­менения (увеличение или уменьшение массы тела, чрезмерно быстрый рос г и болезненные преходящие ощущения в различных мастях тела и т. л ), страхи нападения, пожара, стихии, страхи заболеть и замкнутого про- с г ранства — в основе - страх смерти.

('|рахи у подростков — не столь редкое явление, но они обычно тщатель­но скрываются. Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте все- I да свидетельствует о неуверенности в себе и отсутствии понимания со с тороны взрослых, когда нет чувства безопасности и ощущение уверенно­сти в ближайшем, социальном окружении.

*Рекомендации родителям по профилактике детских страхов:*

1. Нельзя стыдить ребенка за переживаемый страх. Ведь страх и стыд взаимосвязаны. Под влиянием насмешек ребенок начинает скрывать страх, который не только не исчезает, но в таком случае даже усилива­ется. Ребенок становится пассивным, склонным к переживанию де­прессии.
2. Для снижения внутреннего напряжения у детей, испытывающих раз­личные страхи, полезно включать в физминутки упражнения на на­пряжение и расслабление.
3. Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте пре­уменьшения значимости страха и наоборот - преувеличения его зна­чимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ре-

21

Иcllнн ii **him** • 'но он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за и<г им страх. В первом случае ребенок будет испытывать

обиду и раючарование в вас, как в родителях, во втором случае из чуне inn с i i.i • i.i ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усилива- емя

1. Недооценивайте влияние\* страха на психику ребенка. Помните, что прах lнпчнlн>lel себе такие психические процессы, как мышление, во­ображение, памя ть и речь.
2. 1lyinioiiiiili объект перестает вызывать страх, если с ним поближе по- lнaкопнllся Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев **iii** 1ОЧН11К н их звуков, тут же перестают обращать на них внимание.
3. I л ни cipax выражен слабо или только что проявил себя, не надо фик- снрснllнl внимание ребенка на таком страхе. Займите ребенка интерес­ной для пего деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от iioipm **hi** ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком ра н опор о юм, ч то люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх.
4. I Юсу nine с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку.

8 Сделайте сонnестныи вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку бы и. осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать ор- 1 iiiiiTiM па борьбу с неприятелем.

В 'нключунии отпетим. что нежелание родителей оказывать под­держку ребенку, беспечное отношение к чувствам, которые испытывают деп1, **moi** yi привести к непоправимым последствиям.

Родин-лi.eкое собрание по теме: «О внимании родителей к своим де-  
том с целью предотвращения кризисных ситуаций»

Ра ши i не современного общества протекает в непростых социально- '>коноnllчеl ких, ноли гмческих, экологических условиях, что влияет на эмо­циональное благополучие населения, как взрослого, так и детского; на все сферы их жизнедеятельности и заставляет переживать кризисные ситуа­ции, находит, выход из них.

Но мнению ученых, кризис - это пронешуствне, которое причиняет вред человеческой жизни, окружающей среде. В народе, пишет Л^Ос-ипона, кризисом считается негативная информация о каком-либо еобытнн, конфликте, положении, несчастном случае и т.п. Ряд авторов оп­ределяю г кризисную си туацию как ситуацию эмоционального и интеллек­туального стресса, требующую значительного изменения представлений о 22

мире и о себе за короткий промежуток времени. По мнению авторов, чело- ll.|ь находящийся в кризисной ситуации, не может оставаться прежним. I му нс удастся осмыслить свой неихотравмирующий опыт, оперируя зна- гимыми, шаблонными категориями и использовать привычные модели ре­шения проблем. Кризисные ситуации следует воспринимать как преду­преждение о том, что нужно что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее.

('реди жизненных событий, которые могут привести к кризису, выде- инв1|Чакие как: тяжелое заболевание, смерть близкого человека, отделение • и роди гелей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной об- i кшовки, женитьба, резкие изменения социального статуса, неуспех в учебной деятельности, несчастная любовь и т.д.

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса

1. первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;
2. дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказы- ППЮ1СЯ безрезультатными;
3. еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
4. если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, харак- ц. ризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и бешадежпости, дезорганизацией личности.

Состояние депрессии Вы можете увидеть по следующим поведенче- у кпм проявлениям:

* Дисфория или потеря интереса к жизни и способности получать удо­вольствие.
* Изменение аппетита и веса тела.
* Потеря энергии.
* Изменение продолжительности сна.
* Изменение психомоторной активности
* Чувство собственной никчемности или вины.
* Мысли о потустороннем мире, о жизни после смерти.
* Намерения или попытки расстаться с жизнью.
* Социальная замкнутость.
* Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.
* Несвойственная раньше агрессивность.
* Соматические жалобы.

Ожидание наказания.

Должны насторожить *словесные заявления* ваших детей: «ненавижу жиlнll>l ■ «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «они **iho^iiiicioi** о |ом, что мне сделали»; «не моту этого вынести»; «я с inn обуюй дня всех»; «Я покончу с собой»; «никому я не нужен».

Должны н.и |прожить и такие особенности поведения как:

* Вне i.iiiiibie, пс планируемые выходы из дома по делам, о которых ребе­нок нр<лноситает не сообщать;
* Уход ни улицу в одно и -то же вечернее время;
* I la UI4III- повреждений па теле (синяки, царапины, разбитые в кровь гу­бы, руки, колени и г.д.);
* Ou i ранение от' объятий близких, родных людей;
* Чретмерпое фаптазирование| присутствие в рассказах о себе мыслей — к|тпп1ро<ф

Кри тс. по мнению ученых, может закончиться на любой стадии, если опасное гь пенс taei или обнаруживается решение.

Кризисные ситуации выбивают человека из привычной жизненной колен, по гсому-то и переживаются так сильно. Однако, с одной стороны кришс ио стресс и нестабильность, с другой стороны человеку дается позможпос1ь посмотреть на свою жизнь на данном отрезке времени как-то иначе, под иным углом зрения и оценить сложившиеся обстоятельства.

Так-то это гак, но детям, имеющим малый социальный опыт не спра- пииоп и одиночку с такими проблемами. Им нужна помощь. Помощь лю­дей нaходвшихсв с ними рядом, а именно родителей! Родители имеют возможное и. ежедневно наблюдать эмоциональное состояние и владеть информацией о поведении своих детей. Следовательно, вы можете оказать де i ям самую своевременную быструю поддержку в трудной ситуации.

Как родителям помочь ребенку в трудной ситуации?

I Псобходпмо просто быть внимательными, неравнодушными к де­тям, принимать их переживания в серьез, даже, если они кажутся вам не­значительными;

2. IПlпчитьея распознавать поведенческие признаки неблагополучия;

I. Находить время для общения с детьми, задавать им вопросы о их состоянии, нес ли беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обяза­тельно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимисти­ческий настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добивать­ся постнвленных целей;

1. Ирнннnать активное участие в их жизни (сопровождать в к-л по- | иже, участвовать в организации классных мероприятий, сведомляться об и \* in пущих интересах, занятиях и т.д.);
2. Быть внимательным слушателем, а не судьей;

6 Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать мто- |||Н1УП1. повое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообра- щг и обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завес- iii привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогу- ■п.ч • I • • маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, nрндуnывавь новые способы выполнения домашних обязанностей, посе- iiih. кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно за- Н1Ч **iii** домашнее животноо — собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок, hit и н а о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить i • i о на познвнвный лад.

1. Ребенку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо просле- **niiii.** за гем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, доетатомщо вруnенн находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия— психофизиологическое состояние. Необходимо под- нержинать физическое состояние подростка в этот период.
2. И, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту.

*Уважаемые родители, помните!*

*Ценить жизнь молодым людям помогает любовь, понимание  
и сочувствие;*

*От отчаянного шага молодых людей может удержать возмож-  
ность поговорить по душам с человеком, который выслушает,  
посочувствует, поймёт.*

Алгоритм организации профилактики суицидального поведения  
в образовательной организации

Знание еоциальщо-пснuсеогшмеекнu и медицинских предвестников суицида во многих случаях позволяет предотвратить их. Естественно, мто суицид всегда индивидуален. Не существует единой причины или группы причин самоубийства. Однако, многие авторы выделяют ряд критериев, с

помощью которых можно строить вероятностный прогноз в отношении

суицида и.нош риски ’). Шнейдман выделил десять общих черт само­убийств. пнище которых необходимо для успешной психотерапии:

* общей цепью дня суицида является поиск решения;
* общей шдвчей суицида является прекращение сознания;

общим ешмупом суицида является невыносимая психическая боль; общим i грессором при суициде являются фрустрированные потребности;

* общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность;
* общим нну ipeiiiiiiM отношением к суицидам является амбивалентность;
* общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы;
* общим цейс ищем при суициде является бегство;
* общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о споем нимерепин;

общей шкопомерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю поведения в течение жизни.

Кри тская психотерапия осуществляется в индивидуальной, семей­ной и групповых формах [39].

ИатовОм основные задачи кризисной терапии.

1. Критская поддержка включает:

ур iiiiioiuieiiiie терапевтического контакта;

раскрытие суицидоопасных переживаний; мобилизацию психологических механизмов защиты;

|||ключенис терапевтического договора.

1. Кризисное вмешательство включает:

* рассмотрение различных способов решения кризисной проблемы;
* выявление неадантивных установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса;
* коррекцию неадант ивных установок;
* активизацию терапевтической установки.

J. Расширение адаптивных возможностей обеспечивается: проведением тренинга по освоению различных способов адаптации;

* выработкой навыков самоконтроля и самокоррекции в отношении не- адаитивных установок.

*При ор.чшичации и проведении профилактических мероприятий* важ­но учитывать, что за любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые люди. Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью, даже если они кажутся манипулятивными.

большое значение в профилактике суицидов имеет профилактика депрессий у подростков. В свою очередь, в профилактике депрессий у

llllll|><ц шов важную роль играют родитееИl Как только у подростка отме- ■i п н и сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь pi •оспку выйти из этого соетоящшЯl

Чго /щя этого нужно сделать? Во-первых, необходимо разговаривать 1 ребенком, задавать ему вопросы о его еоетоящшн, вести беседы о буду­ строить планы. Эти беседы должны быть познвшвщыпИl Нужно «пе­ри -iiiiii» ребенку свой оптимистический настрой, уверенность, показать, >ио он способен достигать поставленных целей. Здесь не место даже наме- i • • ни обвинения. Гораздо полезнее показать ему позитивные стороны и ре­, 5 pi ы его личности При этом надо остерегаться сравнений его с другими, пипсе успешными, бодрыми, добродушными ребятами. Эти сравнения мо- i у i только усугубить и без того низкую самооценку подростка.

Во-вторых, заняться с ребенком планированием его занятий различ- ми делами. Эти планы необходимо составлять накануне, на каждый цепь, с учетом состояния и возможностей ребенка. В конце каждого дня и • окно отметать, что удалось выполнить. В случае невыполнения заплани­рованного необходимо уточнить причины этого. Здесь необходимо пом­ни и., ч то излишне нагруженный день также может снизить и без того низ­кую самооценку. Нужно также составить планы на неделю, месяц, год, пни. лет. Важно, чтобы ребенок понимал, мто в планы можно вносить кор­рективы.

В-третьих, подростку нужно соблюдать режим дня, этому будет спо- 1 обе гвовать планирование дня. Важно, чтобы ребенок хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, двнгалеЯl Депрессия - психофизиологическое состояние, поэтому нужно поддерживать физическое еоеmоящше организма в этот период.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту — психоло­гу. психотерапевту.

Важной задачей профилактики суицидального поведения является *оптимизация межличностных отношений в школе,* поскольку одной из причин суицидов среди подростков является их нарушение. С учетом этого необходимо активно формировать классные коллективы, оптимизировать сталь общения педагогов с учащимися, учебную деятельность учащихся, вовлекать их в социально-значимые виды деятельности, организацию школьного самоуправления, формировать установки на самореализацию в еопнаеьщо-одсбряемыu сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, ис­кусстве, науке и пр.).

11 uiii ш к i 11 к в I **ici** 111 я с учащимися должны строиться на основе субъ­ект • субьемних отношений: уважения, убеждения, спокойном, доброжела­тельном юпс оощспия, с учетом индивидуальных особенностей каждого. Для прсдш вращения суицидов детей учителя могут сделать следующее:

in i • nun, у них уверенность в свои силы и возможности;

внуши и. ошнпнзп и надежду;

проявил 11. сочувствие и понимащше;

осущсс!внять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношении со сверстиками.

Формильное отношуниу части классных руководителей к своей рабо­те может нырпипьси в незнаннн ситуации, в которой находится ребенок, отеутсншн контроля за посещаемостью и уеnувауnсевью школьника. Все что ш- ио1волис1 вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, среа- 1шзо1шн. соо1ве1с1вующую работу.

Лдмнннз грпции школ необходимо направить пристальное внима­ние и устнноинть контроль за стилем общения учителей с учащимися в це­лях прудоlнрашення случаев оскорбления, унижения, психологического и физического ш|си.1шя со стороны педагогов. Это можно делать, информи­руя учи I с лей о профессионально важных качествах необходимых им в деяВульност, и которые им важно развивать и поддерживать.

Ирофнеактнка самоубийств является для учителей и других работ­ников школы «плачей оероnной стратегической важности, для рушения ко­торой нужно:

еноенрепенное выявление учащихся с личностными нарушениями и обо пелениу их пенuоеоенлеской поддержкой;

формирование более близких отношений с детьми и подростками путем донсрнтелl.liыu бесед с искренним стремленшеn понять их и оказать помощь;

облт ченпе душевных страданий;

проявление наблюдательности и умения своевременного распозна­вания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;

ока вшие помощи в улебе ученикам с низкой успеваемостью;

кош роль посещаемости и прогулов;

предо i вращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;

евсеврепенное направление учащихся на лечение в связи с пешхи- лескиш1 расс гройсгвами и зеоупструбеуншем алкоголем и наркотиками;

осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным . pein niiiM самоубийства - токсическим веществам и опасным медикамен- пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.д.;

оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодоле­нии пресса на рабочих местах.

Направления работы педагога-психолога по профилактике де- ■jpt < гни и суицидов:

провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, кото- pi.ii- у него могут накапливаться;

помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окру- .1 И1ОЩПМИ людьми:

обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса; оказать подростку социальную поддержку с помощью включения I i-mi.ii. школы, друзей и т.д,;

* при необходимости включить подростка в группу социально- III пхопогического тренинга;

провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки ппироегка, развитию адекватного отношения и эмпатии к собственной лич­ное иг

11сихолог должен рассказать учителям и родителям, что такое суи­цид. как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представ- ii-iiitc о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует ai-llci вигельности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто упот- ргоиясг спиртное, курит, груб в общении.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суици- iiiiiiLHoro поведения психологу необходимо:

* снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуа- iiini.
* уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение;
* формировать компенсаторные механизмы поведения;
* формировать адекватное отношение у ребенка к жизни и смерти.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка на­до обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей пою делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог име- I I право. Если имеется подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всяче- iKH стараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребен­ка без помощи. Если у подростка проблемы с родителями, то каждый от­дельный случай требует коррекции детско-родительских отношений.

*I'miiiiHc imm и педагогам* следует знать признаки возможной суици­дальной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки са- мoyбииclвП| депрессии, значительные изменения поведения человека за коронное 1«ре\*мн, приготовления к последнему волеизъявлению, проявления бес11омо|1|ноу| и о безнадежности, одиночество и изолированность. Важно умун, воспринимать невербальные послания: поведение, аппетит, настрое­ние и nнnнка, движения, нарушения сна, готовность к импульсивным по­ступкам в кризисной ситуации.

Нс пи вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со свснnн еобеmвещщыпи убеждениями. Опас­ное и. преувеличения потенциальной угрозы существенно меньше, чем риск чьей-шо смерти из-за невмешательства. Для человека, который чувст­вуем, ч|о он бесполезен и нелюбим, забота иучаевие отзывчивого человека являются пощныпн ободряющими средствами. Суицидт™ страдают от сильного чувства отчуждения, поэтому они часто не настроены принимать советы Они в большей мере нуждаются в обсуждении своей боли. Стра­дающему деnрессней человеку нужно больше говорить самому. Важно принять выражаемые чувства этого человека, независимо от того, какие они Иногда простое молчание делает больше, лем какие-либо слова. Тем более необходимо исключить из своих высказываний элементы спора, осуждения, морализаторства, агреесшШl

Лучший способ вмешаться в кризис, это задать прямой вопрос: «Ты думаешь о саноубниетве?»l Он не привудет к подобной мыеен, если у че­ловека се не было. Если же он думает о самоубийстве, он, наконец, нахо­дит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто-то согласен обсу­дить ну запретную mеnуl Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он nожет' говорить о чувствах без етеещещня, даже о таких отрицатель­ных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. В результате часто наступает чувство облегчения, появляется возможность понять свои чувства. Следует спокойно подробно расспросить о тревожащей ситуации. Ваше соееаене выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, бу­дет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытыва­ет боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти. Самое время предложить ему, чтобы он рассказал о своей проблеме и, как можно точнее определил, что се усугубляет.

Причина, но которой еунцндущт посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите за­интересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может принять эго, как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним бе­зо

i иду с любовью и заботой, проявить искреннее, заботливое и откровенное Vim I нс в его судьбе, то это значительно снизит угрозу самоубийства.

Одна из наиболее важных задач профилактики состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть цц иным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. НшИюлее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: Чю с гобой случилось в последнее время? Когда ты почувствовал себя *«■, ж*е? Ч то произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены. I кому из окружающих они имели отношение?» Актуальная психотравми­рующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с ро­ли 1слями.. педагогами или друзьями. Подросток может страдать от не раз­решившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно зна­чимым для ребенка, что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом лучшем» времени в жизни. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые про­должают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализи­рована, не возникло ли каких-либо альтернатив?

Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростка­ми является серьезной и ответственной. Очень ценным является сосредо- ючение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скры- i ые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и бо­лее разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я 1пк и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои за- |руднения, я вижу, что, быть может, есть еще какая-то надежда». Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубий­цами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают оптимизм, i их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство бесповоротно.

Важно определить серьезность возможного самоубийства. Намере­ния могут различаться, начиная с мыслей о такой «возможности» и кончая рагработанным планом суицида. Нужно помнить, что чем более разрабо- iiiii план и метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

Важно также, чтобы рядом с человеком в ситуации высокого суици­дального риска кто-то был, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Поддержка накладывает на вас определенную ответственность за

ноддсрживаемого • Возможно, придется позвонить на станцию скорой по­мощи.

Дни нлч. лгобы показать человеку, мто окружающие заботятся о нем. и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним тк плзынаемый ан т^^cyнt^ндальщый контракт. Данный контракт всегда заключав i ся на конкретное время, обычно не более недели. В нем прогова- рlннаlG>ll mo ^ицидунв будет делать в тумущну времени действия контрак­та, мнбы сохранить свою жизнь, а также, если появятся суицидальные намерения Анlнеунпндаеьные действия, которые будут проговорены, не должны щ ншлять логической лазейки для нарушения контракта и вклю­чать различные варианты, если какой-либо вариант не сработает. Необхо­димо договориться о том, что он перед тем, как решится на суицидальные дейеlвнн и будущем связался с вами, для того, чтобы вы еще раз смогли обсуди и. возможные альтернативы поведения и предусмотреть ащтнсун- цидалы1ыс' действия, если связаться с вами не удастся. Подобное соглаше­ние необходимо заключать всегда и продлевать его по окончании или на следующей встрече. Данное соглашение может оказаться весьма эффек­тивным.

('уи1шдунгт>1 обычно имеют суженное сознание. Им сложно восста­нови и. полную картину того, как следует разрешать непереносимые про­блемы Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может нс хваш нн умения и опыта, а их излишняя эмоциональность может поме­шан, дефективной попощHl При суицидальной угрозе не следует недооце- niuiii. помощь nсиuнаmров или кенщшмуекнх психологов. Благодаря своим ’шаниям, умениям и пенuотерапувтшмескому влиянию эти специалисты способны псннnа’ть сокровенные чувства, потребности и ожидания чело­века.

Иногда единственной альтернативой помощи суипидещту, если си­туация оказывается безнадежной, становится roспнталнзапня в психиатри­ческую больницу. Ilнoмeдлeщше может быть опасным, roепнталнзапшя мо­жет принести облегчение как больному, так и семье. Тем не менее, боль­ницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совер­шено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования пока­зали, что еуществечlныn является то, как суициден-гы воспринимают си­туацию помещения их в больницу. Установлено, мто те, кто негативно от­носи гея к лечению в пснхнатрнческом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы. После 32



шлиц **iui** из больницы, имеющие высокий суицидальный риск очень плохо нрш цоспб>ливаются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем . . I . 1i с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате о i о ниовь попадают в больницу.

I ели критическая ситуация миновала, то семьям и педагогам преж- .|евремс1шо расслабляться. За улучшение часто принимают повышение in прической активности суицидента. Бывает так, что накануне самоубий- i inn депрессивные люди становятся очень активными в своих действиях. I bin просят прощения у всех, кого обидели. Эти поступки могут свиде-

1. вид i новать о решении рассчитттьья со вссми долгами и обязааельствами игрец собственной кончиной. Эмоциональные проблемы, приводящие к i пнищу, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее пи ищи 1Поэтому никогда не следует обещать пслnой конфиденциальности. i ii. <i mime помощи не означает, что необходимо соблюдать молчание. Как n|iiiiiiiii<>, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек iipui и I о помощи. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный ■и поиск не адаптируется в жизни.

Напомним, что слово «превенция» (профилактика) происходит от i.iiiiiicKoro «praevenire» - «предшествовать, предвосхищать».

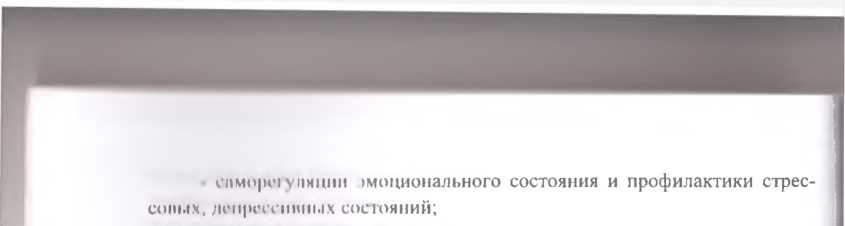
Решением такой сложной проблемы как профилактика суицидально- III поведешия в образовательном учреждении, как правило, занимается и|ко111.11ый психолог. Именно на него администрация возлагает кссрдина- цию э того процесса, объясняя это тем, что он лучше других умеет разре­ши и. конфликтные и кризисные ситуации. Бслсшинсевс специалистов те- енюlчя, не знают, с чего начать работу в этом направлении.

Профилактику суицидального поведения подростков в образова- ичп.пом учреждении необходимо строить с учётом системного характера не терминации данного феномена и проводить комплексную работу с вклю­чением мероприятий общего и специального типа. Следовательно, целесо­образнее всего профилактическую работу в образовательном учреждении с I роить в два этапа. Первый этап - общая профилактика, весеой этап - I пeниагсаая профилактика.

1 Па первом этапе, психолог осуществляет работу по направлениям:

I . *Просвещение всех участников образовательного процесса* по вспрсчaм:

* возрастных особенностей псдесчековоro и юношеского возраста;
* формирования учебной мотивации, самосесяеeгьnочти учебной деятельности, развития инеeглeкеуалсnых способностей школьников;



ра пиния коммуникативной культуры;

piiiiiiinic рефлексивной личностной позиции, способствующей фор- мированню навыков >мпатии и толерантного отношения к другим людям.

*коррекции и рати тис адаптационных умений и навыков у де­тей* Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса. Окавшие попросзкам социальной поддержки с помощью включения се­мьи. школы, друзей и других структур может проводиться социально- ПСИХОЛО1 ический ipemiiir проблем - разрешающего поведения, поиска со­циальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и груп­повых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию 1щеквп1ною отношения к собственной личности, эмпатии. Овладение на­выками практического применения активной стратегии проблем, совер- ineiK гноншше поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной ciparernn избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха, может быть основана на тренинге поведенческих навыков.

1 *1’атитие человековедческой компетентности педагогов.*

Чсповеконедческую компетентность педагогов следует рассматри­вав. в качестве значимого фактора профилактики детских суицидов. Со­держательно ее развитие обеспечивается прежде всего интеграцией психо­лого-педагогического знания.

Благодаря предоставлению педагогу информации из психологии, фи­зиологии, психиатрии, социологии и других наук, имеющиеся у него и по­лучаемые им чсловековедческие знания опредмечиваются в виде конкрет­ных умел венных действий: сбор информации, аналитическая деятельность при принятии управленческого решения, футурологическое проектирова­ние и г.д.. а также развиваются волевые и душевные качества педагога, ко­торые позволяют ему оказать помощь и поддержку учащимся в трудной жизненной ситуации.

В дидактическом плане эффективность развития человековедческой компетен тности зависит от организации среди педагогов различных прак­тических занятий (разбор конкретных конфликтных ситуаций, ролевые иг­ры. проработка различных сценариев, овладение методами наблюдения за учащимися и др.). Привлекательность практических занятий состоит не только в том, что активное участие педагогов в их проведении позволяет эффективно усвоить определенные человековедческне знания, но и овла­деть технологиями их практического применения. Как справедливо отме- 34

■«1МИ1. <.|и.ппые педагоги, самая глубокая концептуальная позиция лишена

* **mi.**в ни. грпп не содержит в себе собственное инструментальное решение.

I *Диагностика психологического здоровья школьников и эмоцио- ны итого состояния педагогов* позволит отслеживать и ксnтролиессать

* ><>>.■ i. iiiiiiibie факторы, влияющие на возnикnссeниe конфликтных ситуа­ции I реди учащихся и педагогов, развивать их рeфлeксивnо-оцenочныe I шт о6аeчт'Ul

11о ик, осаосаым содержанием первого этапа работы является профи- I . и. iiuii'i кая деятельность, способствующая ослаблению или устранению . .иишиыидх. социaгсaс-rIЧИхологичeчких предпосылок. провоцирующих фсемuеосапue суицидального поведения у подростков.

I hi сrсрсм этапе осуществляется специальная профилактика суици- llll.ll.llых происшествий, которая включает:

пеоааозирсваnиe суицидальности с помощью специально подоб- пых диагностических методик;

с асeсрeмeнасe оказание адекватной помощи подростку, оказавше- **mvi** и и состоянии кризиса.

< ксювным содержанием второго этапа работы является создание ... ..Пых условий в образовательном учреждении, при которых учащиеся, > и ио1111ые\* к суицидальному поведению, будут находиться в «пространстве» и. о so lloгo-lleдагогuиeчкой поддержки. Однако взрослым следует соблю- правила:.

1. Николотам учреждений образования необходимо прсвсдить ме- еспеияlия по просвещению педагогов, направленные на изучение особен­но! н-й суицидального поведения детей, особенностей подросткового ооа- рш in . влияющих на общий эмоциональный фон и песвсциеующих суици- I i «пьныс настроения, а также с целью изучения методов оказания психоло- I в I педагогической помощи и поддержки.
2. Классным руководителям и всем педагогам необходимо отслежи-

|н|н. и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном со- i 1 опции учащихся. Должно настоесжиеь следующее: ребенок погружен в . пип мысли, не может чочеeдоточиеьчя на уроке, начал пропускать заня- перестал активно общаться со сверстниками, стал чересчур педанти­чен. ведет себя дeмоnстеaтивnс и др.

1. Психологам следует систематически проводить изучение эмоцио- 11П11Ы1ого состояния учащихся посредством наблюдения или использования специальных психсдиагnсчеичeчких методик.
2. Для подростков с выявленными или подозреваемыми устойчивы­ми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую об-



сгинонку ни уроках (lie pyiiiu., не у| |р||||ил||. нуб шлии ■■ pu i<m|niieiii.ci^B и | || ) • нон llipallani M'llllKIlllio выясни II. 1|ри>10Щ ill проявить

iioniiMiiiiiie ii поддержку. I чинное и iioi nepiloa **iii ci.Iiiiiii** am |ижения, a lMOIiiionШllllll>C **(Ijjiii** онолучие школьники

5 Il piiMKiix длиной 11ро(>леш.1 iipoi|iiiiiiiii i**ii'im** i nil i|>i|n• к **i** 11^441 сис- тупитнчускне ишя тн с учащимися, iiiiiipuiiiieiiiH.ii • ни фсрпнрсванне erpe- соус|оИлинос i и. отработку техник ириия nil in pin и n pinii инн и < и гуациях жизненного выбора, правил поведения а копфлпк к и i н

1. На уроках еуnаниmарног'о цикла и к пи < **iii.ii** лтнх i нспроуткаnи необходшмо говорить о ценности жизни, ипдипилуп n.iioii ш:lкmmрnмост'и каждого леловека, о позитивном прогнозе будушпо и плжши|и умения прсlраппнровагь свой успех, рассматриваи • примеры и факты из жизни, из художественной литературы и ( МП
2. Недопустимо открытое прямое публичное о!н уж и • ину е учащими­

ся суицидальных случаев. Зачастую цена подобных Mrponpiiiiiiiii (роди- ’тельских собраний, классных часов) - жизнь кого ю и о ipoi **ikoii. i.ik** как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попьцок по ме- uаннзnу подражания, заражения, протестной реакции и лр

1. II школе следует разместить информацию с пдргч ими помощи и надежды!, куда школьник мог бы обратиться при но iiiiiKiinmпни шкой по­требности:

* наркологическая служба (телефон, адрес);
* пенuоеоенчускиу центры (телефон, адрес);
* центр медицинской профилактики (телефон, адргч ),
* телефон доверия, действующий в городе.

1. Существуют различные мнения по поводу ияо, < нин или цел раз­говаривать с подростками о суицидальных наперениях и фишах суицида. Противники такого откровенного разговора слитают. 4io раповор о само­убийстве может натолкнуть человека на мысль о гиком iiupnnniii рушения своих проблем. Сторонники обсуждения суицидальных нпnерений, напро­тив, говорят о необходимости вербализации (nроroварнвlшня) своих мыс­лей. Если мысли о самоубийству у человека действитульно были пли су­ществуют в данный момент, то "озвучивание" их, npoiонаривпнис может привести к отказу от намерения и, болуу того, принес i и об лугчуниу

Если у психолога или педагога существуют подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка, то беседа с ним можс1 hi роиться следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? 1'ы выгля­дишь, словно в воду опущенный, мто происходит? Что ты собираешься де­лать?» В случае открытого суицидального высказывания следует серьезнообсудить эту проблему с подростком: «Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А если ты причинишь себе боль? Представь некую шкалу, где хорошее самочувствие отмечено нулем, а желание ссвeешиес самоубийство, десятью баллами, то сколькими бы баллами ты оценил свое нынешнее состояние? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что произошло в тот период в твсeй жизни? На какой отметке шкалы ты был в то время? Если бы я попросил тебя не причинять себе боль, ты смог бы отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлый раз? Помогло бы тебе это теперь? От кого бы ты хотел получить помощь? Зна­ют ли тоси близкие о таоих трудностях сейчас? Если бы ты пообещал не причинять себе боли, ты бы сдержал слово?» Такая беседа является пер­вичной формой профилактики (превенции) у подростка и может быть про­ведена необязательно специалистом, а любым человеком, находящимся рядом с подростком, который переживает кризис душевного состояния.

1. Достаточно критически относясь к всевозможным рекомендаци­ям и советам и псnuмая, что абсолютно похожих ситуаций не бывает, все же можно выделить два варианта поведения взрослого человека, оказавше­гося рядом с подростком. Необходимо уяснить два момента: 1) что следует предпринимать взрослому в подобной ситуации; 2) каких форм реагирова­ния на опасное состояние человека надо избегать в экстремальной ситуа­ции.

Прежде осeао, необходимо псмаиеь о серьезном оенсшeнии ко всем угрозам. Собеседник должен почувствовать, что вы не равнодушны к его проблемам. Слушайте с чувством искренности и понимания. Настаивайте на том, что самоубийство - неэффективный способ решения всех проблем. Попытайтесь заключить соглашение о аeссвeешenиu самоубийства. Ос­новным пунктом этого соглашения должно быть обещание подростка не причинять себе боли никоим образом.

Если вы должны уйти, оставьте подростка на попечение сарсслогс. Пригласите специалиста или проводите подростка к тому, кто сможет вы­вести подростка из кризисного состояния.

Памятка «Рекомендации пчихoлсгу-кспсулсеанеу»

1. Не следует вдаваться в философские рассуждения и полемику о пользе или вреде самоубийства. Не коnцenтрuеуйтe внимания подростка на каких-либо ценностях, ради которых он должен жить. Не берите на себя



роль судьи Ilf ociiiitiiiiHie икарт iiiii <<11110<11 I iim I ii< hii'im iii i> ii ногенци- 11ЛЫ1ЫЙ C У I IIIII И 'III ИО ДОДАНО быть IIIIKIIKIK lll'Kiipi III Ililll lip\ Iillll

2 ll<<мсlllс llдеeсоllllllllllя cyiiiabiciiiv no uin i- ii.i про **I'loiiieiiiiH,** аа- правлеппые аи самого иeлосeка, пенiЫllalolliile и **imoiiiiii ш ii** iiiiKiaieiiiie к дeCчесиleгсаоelu и к самому себе: «Не iiyaiiii iii'ipiiainiii 111111411111^ аи ае- llеия’l'lloп"lп»| «Нужно быть инплее». К пим coin ihm прнмы1оию1 выска- аысааuя, шlпеlнпlellllыe\* па коикреп1ое баижпа< - пкр' ли пне (мп го близ­кий, имеющий сгияпue на человека) в анх п ii iep вспи и \ кпшиис пи дейст­вие, которое пеобходимо предпринят, 'побы npi 1 uimpaiiiii. суицид: «Нужно поаоноритс с человеком», «Надо, чтбы аруа.и помоlгu ему», «Нужно отвести его к психологу», «Надо, ч тобы 'iciioneiiii попампии».

3. Псдессткам и молодежи своCчтсeппа iioiibiiiiciiiiua сауеаeмостс, в силу которой возможны суициды и при iiiuiii'iihi r>iniAiilliiii4ii окружения. Имеют место суицидальные\* попытки ндием вироем, in • pt- ihii «хносты» суицидов в школе. Сильные переживания вы ii.auiioi у .nieii и lв>др<>ч'тков самоубийство брата или сестры (сиблииг). Рсдulссп iia< nim.K<i п<и'л1>|це11ы горем, что пе замечают других своих детей, ксl<>рыe поже cipn **тип. и,** в целях присгeиeаuя внимания родителей, могут псlесеинl чуицидагспый поступок брага (сестры). Следовательно, пеобходимо акlт'lllllр<пlаlь вни­мание родителей па чувствах детей в таких семьях

Бибгисграфииeчкий список исшоп.loBiiiiiioii .^и^.ерооуры:

1. Авдеева, К.Н. Человеческий потенциал Ркеии факторы риска [Текст] / КЛ. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г. Б. Степпаова // Ченот-к 1997. - № 1-С. 19.
2. Акопов, Г.В. Методы профилактики суинидагспоlо поведения [Текст] / Г.В. Акопов. - Самаеа-Ульяпосчк, 1)98.
3. Амбрумоса, А.Г. Предупреждение самоубийств | 1ексJ / А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, А.С. Михлин. - М., 1980.
4. Амбрумова, А.Г. Диагностика чуицидагспсlс пссeдeаuя [Текст] /А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко // Методические рекомендации. - М„ 1980.
5. Амбрумова, А.Г. Суицидальное поведение как обьем ком­плексного изучения: комплексные исследования в суицидологии | Текст] : сб. науч. ееl / А.Г. Амбрумссаl - М. : Изд-во Моск. НИИ пчихиalриu, М 3. РСФСР, 1986.
6. Амбеумсва, А.Г. Возрастные аспекты суицидaгспсaо по­ведения: сравниеeгьао-возеастныe исследования в суицидологии | Гекст] : сб. науч. тр. / А.Г. Амбрумова. - М., 1982.
7. Антикризисное поведение: сущность, проблемы, mещдещцнн [Текст] : сборник научнс-методнмуекнu трудов : Заочный семинар школь­ных психологов. Выпуск 6 / под общ. ред. Н.В. Калининой, М.И. Лукьяно­вой. - Ульяновск : ИПК ПРО, 2000. - I08 с.
8. Андреева, А.Д. Как помочь ребенку пережить горе [Текст]: Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками: Книга для учителя /А.Д. Андреева / под ред. ИlВlДубровнной. - М. Тула, I993. С. 76-99.
9. Анциферова, Л.М. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал [Текст] / Л. М. Анциферова. - I994. - Т. I5. - № I.
10. Анциферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Иенхсесгшческнй журнал [Текст] / Л. И. Анцыфурова. - I993. - № 2.
11. Баныкина, С. В. Самосбережениу здоровья как необходимое условие активной жизнедеятельности человека [Текст] / С.В. Баныкина //Муниципальное образование: инновации и эксперимент. - 2009. - № 3. - С.7-8.
12. Булянова. И. Ю. Опросник суицидального риска: практикум по психодиагностику // Прикладная психодиагностика [Текст] / И. Ю. Беляно- ва. - М„ I992.

I3. Бек, А. Когнитивная терапия депрессий [Текст] / А. Бек, А.И.

Раш [и др.].- СПб. : Питер, 2003.

I4. Березовская, Р. А. Отношение к здоровью [Текст] / Р. А. Бере­зовская, Г. С. Никифоров // Пеиuоеоеня здоровья / под ред. Г. С. Никифо­рова. -СПб., 2003.

1. Бойко, О. В. Особенности смысловой структуры личности сту­дентов и суицидальные намерения // Психология и жизнь [Текст] / О. В. Бойко, М. М. Орлова. - Саратов : Слово, I996.
2. Бойко, О.В. Жизненные смыслы и отношение к суициду у мо­лодежи: теория и практика социальной работы. Вып. 3 [Текст] / О. В. Бой­ко. - Саратов, I997. - С. 2I-24.
3. Василюк, Ф.Е. Жизненный мир личности и кризис: тшпс- есгическшй анализ критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк // Псшuо- логический журнал. - I995. - № 3, 5.

I8. Гнедова, Н.М. Развитие личности в дошкольном возрасту

[Текст] / Н.М. Гнедова. - Ульяновск :

УИПКПРО, 2008.



|9 I **iiiuiiiiiii** IIM I Iiiuiiiiiii line • ни **|.** i i iiiyi 11.1111 **и** iiiiii ihhc проблем м **lllljlllll'l** и пи I **I 1 I** l.lllli-ii | Ii Iii l| • IIM I ll|||lllllll i h illl • **ины Упьянооск:** VIIIIMIPO. Л00Н

'ii •JiiipiiHiiHii IIII I iiiiii и in iikiikii щпровье де-

K'ii I 'i II к и in ' ll.l о • **i** t \ il.i **Ml** lipiM II on ' Miili in и li i и. К пи I **>lll.l** i pin ю ты и пер- упек шпы p.i uni i in |iiiii| о.нн н | и hi 11 **ii** hi **mi** iip.ii.i i iMiiiiiipii / II В. Дуб- piiiiiiiiii 1 liMiipii • /002

.'I I i|iiiMlliiii • <l II I iiiiipiii nii. Ii ipU IIII llllii I III yiiiliiii Ч1О с этим делпп. **mi** • iiiuii'ii'i кис реhсnензlщнн лип iii **ii<uuii**и пи и lirnil огон | Гекст] / Oli I **i|iiimoiiii** • Viiimiiiiii к III Ik IIPO, I997 • .Ii

InMiipoii. A II Дпник llrкpi'il.l ||i|.i i| A II liixiipoii.- СПб. : I'cunchi . 1995.

.'I Инин, ДИ I Ii iixoioMiiii'iri h.**iii** мг **iiiinnii**i и. • iiKiiio возраста |Гексi | - Д II I iuieii - ( II16. : ('пец ни i pu. I 996

2I Kiiiiaii'iyK. II В Нервно in iixuiipiinii iiiiiii i кии loiii'iiKi после су in **iiiiii**i I Ii iixoi **iii** псин и in iixoiipo(|)iiiirih i iiiui | I i к. i| II II Конаплук. Л., I983 .

1. Леонтьев, A.A. Иедагопчсч кот o**Oiiieiiiie |Iiii** 1**1** / А.А. Леон­тьев. - M : «Знание», I979.
2. Лилко, A. E. Нсиuопн **1 iiii ii** niiiii'iiiyiiiiitit характера у под­рос |кон | Гекст| / A. E. Лилко. - M. : Мсдицинн. I977
3. Лукас, К. Молчаливое горе: жизнь и iriiii i ппoу(^иOетнн | 1’екст] / К. Лукас, I . Сейден. - М. : Смысл, 2000.
4. Лукьянова, М.И. Развитие KOMiicieiiiiuoiii ушили в личност­но ориентированной педаеоенлеской деятелы1о1 nt | 1еы i| учебное посо­бие / М.И. Лукьянова. - Ульяновск: И1 IK IHPO, 2008 .'(ft • ISBN 978­5-7432-0634-6.
5. Лукьянова, М.И. Моя профессия ■ деи-кп11 **ni.iixonoi** | Текст] : практическое пособие для епепнаенетов oбlцeoбpllзolllпeilililыx учрежде­ний / М.И. Лукьянова. - М. : АРКТИ, 2007. - l(64 i (l> кн психолога- практика)- ISBN 978-5-894I5-643-9.
6. Масагутов Р.М. Гендерные различия в проявлениях аутоагрес­сии у подростков [Текст] / Р.М. Масаеутов // Вопросы iieiixoiioi ни. - 2003. - №3.-С. 35.
7. Орлова, М. М. Исследование суицидальных ннперений стар- шукласещнксв // Бюллетень международной академии пенхолоенлескии наук [Текст] / М.М. Орлова, А.И. Попова, О.В. Бойко, A.II Чукинн, А.В. Орлова. - Вып. 2. - Саратов ; Ярославль, I995.
8. Орлова, М.М. Особенности суицидальных намерений юношей и девушек // Психологическая жизнь [Текст] / М.М. Орлова, А.И. Попова, О.В. Бойко. А. Н. Чекина, Т.П. Деркина, А.А. Шарапов. - Саратов : Слово, 1996. - С. 120-122.
9. Полищук, К. И. О спорном понимании самоубийства как пси­хологического явления [Текст] / К.И. Полищук // Вопросы психологии. - 1994.-№ I.-C. 128.
10. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги [Текст] / авт,- сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова,- Волгоград : Учитель, 2009. - 207 с.
11. Психологическая профилактика асоциального поведения детей и подростков: сборник научно-методических статей: заочный семинар школьных психологов. Выпуск 15 / под ред. М.И.Лукьяновой. - Ульяновск: УИПКПРО, 2008. - 92 с.
12. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психоло­гическая природа и возрастная динамика [Текст] /А.М. Прихожан. - М. : Моск, психолого-соц. ин-т ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000.
13. Пурич-Пейакович, Й. Самоубийство подростков [Текст] / И. Пурич-Пейакович. Д.Й. Дуньич. - М. : Медицина, 2000.
14. Слуцкий, А.С. Некоторые психологические и клинические ас­пекты поведения суицидентов [Текст] / А.С. Слуцкий, М.С. Западворов // Психологический журнал. - 1992. -№ I. - С. 13.
15. Старшенбаум, Г.В. Формы и методы кризисной психотерапии. [Текст] : методические рекомендации / Г.В. Старшенбаум. - М, 1987.
16. Статистический ежедневник Саратовской обл. [Текст] - Сара­тов : Госкомстат России, Саратовский областной комитет государственной статистики, 1997.
17. Стратегии формирования антикризисного поведения у под­ростков и молодежи [Текст] : сборник научно-методических трудов : Заоч­ный семинар школьных психологов. Выпуск 7 / под ред. М.И. Лукьяновой. - Ульяновск: ИПК ПРО, 2001. - 80 с.
18. Тихоненко, В.А. Жизненный смысл выбора смерти [Текст] / В. А. Тихоненко // Человек. - 1992. - № 6.
19. Федорова. О.В. Курс выживания для подростков [Текст] : (Программа социально-психологического практикума): Заочный семинар школьных психологов. Выпуск 8 / О.В. Федорова, М.И. Самусенко ; под ред. М.И.Лукьяновой. - Ульяновск : ИПК ПРО, 2001. - 52 с.

■II Формиросапиe жникри шсшло поведения у подростков и мо­лодели | lem i| сборник аlп^\*tао-мчаодиисских |■pуд10Hl Заочный семипар 111кол1>иык in iisoienon Выпуск 6 / под род. М П. Лукьяновой. - Ульяновск: ИНК 1Н'< >. 2000

4"i **IIIciH'iii.,** В М. Чeговeковeдиeская компетентиостъ менеджера. Уприпасп'ач - кия . **hi** i pononoi пи |4'екст| / В. М. Шепсп.. - Дом педагогики, 2000. llpovKii.i **ikoiiomiikii** п управление | Право | Бухгалтерский учет и 1111ЛО1 и

46 II**IciH'iii..** 11.М Человековедче'ская ксмпe'тeптпсчтс менеджера |Т,чкчl|/BМ llleiieni. М.: Народное\* образование, 199)-432 с.

Мelщllчeчкиe материалы для пeд:аlсга-пчихсгсаа школы  
«< одержание аиlичуицидальисC песфигакlичeчкоC работы  
о учреждении сбеазсвапия

< )ко1юми|1еские кризисы, чсцuалспыe перемены, цеппостаая песта- *Л*

бигспочlс обшеств оказывают аегативпое влияние па семейные отноше­ния. Рае гущее чтеeмгeпue к чамоч'еояеeгспочтИ| чунсыю взрослости, неза­висимости и чамосыеажeпию, преимущество авlоеиеeеа сверстников пе­ред аиеерu’leтсм взрослых, заставляют подростков бупесватс буквально против всего. Родителям, которые\* были Iгавпыми и жизни своих детей, непросто пеипятс такие изменения, поэтому от них требуется большое

терпение и поиимааие.

В год от суицида погибает миллион человек, это больше, чем от войн, несчастных случаев и преступлений, вместе взятых, бсгсшипсевс из аих - это молодые люди о возрасте до 20 гe\*Tl

Задачи профилактики о общеобразовательной оеaaauaaции могут быть реализованы о следующих мероприятиях:

* диагностика ученических и педагогическою коллективов с целью уточнения особенностей чоциагсао-пчихслоаuиeскоао климата;
* тренинги сплочения и коммуникативной компeеeпепочти о класс­ных коллективах; групповые занятия по профилактике ,»моциоаалсаоао выгорания для педагогов;

- другие мероприятия для оптимизации пчихогоаииeчкоас климата (акции, большие психологические игры, конкурсы).

На этапе общей профилактики отдельных мероприятий, поснящеи- пых тематике самоубийств, нет. Все проводимые на этом этапе мероприя­тия направлены на содействие адаптации ребенка и саросгоro о образова­тельной организации.

Адаптация - это еоетоянне динамического соответствия, равнове­сия между живой системой (человеком) и внешней средой. В норме все субъекты учебно-воспитательного процесса должны адаптироваться к ус­ловиям! образовательной организации, примем на трех уровнях: физиче­ском, психологическом и социальном. В целях эффективной физической адаптации образовательная организация соблюдает режим учебного про- цееен с учетом возрастных особенностей, рассадку детей в классе с учетом рекомендаций врала организует питание в школе. Нсихологнчуекой адап­тации будут содействовать наличие благоприятного психологического климата в образовательной срraщнзапшн, психологическое здоровье педа­гогов и других субъектов образовательного процесса, учет индивидуаль­ных особенностей учеников и педагогов в процессе организации деятель­ности, возможностей личностной ренлнзнпшн.

Для эффективной социальной адаптации важным является наличие сплоченного педагогического и классного коллектива, общие для всей об­разовательной организации правил и норм, традиции, ценности. Меро­приятия в рамках общей профилактики будут работать на поддержку адап- тапшн, автоматически формируя ащтнсунпшдальные барьеры

Для учащихся можно предложить следующее:

* классные часы «Жизнь прекрасна» (цикл занятий, посвященных жизненным ценностям);
* акции и флэш-мобы («Мы голосуем за жизнь!», «Улыбка», «Жизнь замечательных людей», «День без конфликтов»);
* конкурс фотографий (темы жизненных ценностей),
* диспуты для етаршекенееннков («От противостояния к понима­нию!»),
* совместные уроки с учителями истории, русского языка и литера­туры (например, по произведениям поэтов Серебряного века, В. Шекспира «Ромео и Джульетта»).

Специфической диагностики, выявляющей суицидальный риск, на этом этапе специально она не проводится. Для первичного выявления дос­таточно наблюдения и анализа уже имеющейся диагностики.

Задачи психолога на этапе общей профилактики:

I. Изучение особенностей еопиаеьщо-псшuоеоеическоro статуса и адаптации учащихся с целью своевременной профилактики и эффективно­го решения возникших трудностей (что уже входит в план мероприятий психолога).

*1* **V'ini** пи - в co зд.**1** системы пчихогсао-пeдааогииeчкоC поддерж­ки и р.| **"H.**ix Hmp.ii **iiii.ix** групп (пeдааоаииeчкая поддержка, психо-

**iioi** пч1ч ког KoiicyiH.iiipoiiniHie).

I **V<**in< пи и разработке и проведепии общешкольных и классных мeроприяlиC| пенью которых будет содействие формированию позитиопо- io <<<>(>рл **hi** Я" уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компе leni пос i и. цeппсчепсао отношения к жизни

В сlпсшeпии детей и подростков группы риска, имеющих о наличии три и Понес фllкloеон чуuцидагсиоас риска осуществляется первичная про- фииик uik.i . Мы ие можем говорить о том, что эти дети сбязаеeгсио будут речами ЮНЫНЛ11. суицидальные намерения, учитывая наличие комплекса суицидальных факторов, пеобходимо о отношении этой группы осуществ­ляй I. пеофигакlииeчкиe меры. В первую очередь необходимо провести компле-кс мероприятий, содействующих повышеиию компeеeпепосеu пе­дагогов и родителей о области распознавания маркеров суицидального риска, а также' оказать поддержку детям и псдрссекам, оказавшимся о грудной жизненной ситуации. В рамках повышения компетентности педа­гогов и роди телей следует разработать для иих памятки, о которых будет содержаться информация, как распознать острое кризиснте состояние у ребеика и что делать, если ребеиок высказывает суицидальные намерения. Для этой же‘ аудитории целесообразно пригласить медиков с лекцией по проблематике\* депрессии и суицидального риска. По вопросам проблемных взаимоотношений с ребеиком для родителей и педагогов должна быть ор- аапuзовапа консультативная психологическая помощь.

Каждый случай нужно оценить с точки зрения сложности, решить вопрос привлечения других специалистов (медиков, инспектора по делам несовершеннолетних, специалиста по вопросам опеки и попeиuтeгьстса, юриста.), спеeдeгиес примерные сроки, о течение которых будут решены проблемы ребеика, т.е. работа по чспесвождeпию псдеочеков группы рис­ка, где дспогпиеeлсной задачей является профилактика суицидального риска. Для группы риска уже необходимо проведение более подробного дuааисчеuиeчкото обследования, тем более что это является частью психо- лого-пeдаroаuиeсксго сопровождения.

Предлагаем следующие методики: ПатохаеакеeесгогuчeчкиC опрос­ник (ПДО) (А.Е. Личко), характерологический опросник (Г. Шмишека, К. Лeспааеда), еeсе феучерациоnной толерантности (РозeпцвeCaa), опросник суицидального риска (ОСР), опросник чоциальnс-пчихсгогииeчкой адап­тации (Роджерса-Даймонда), шкала самооценки уровня теeвожнсчеи (Спилбергера-Ханипа), опросник аaеeччивиочеи (Басса-Дарки), тест М.



Люшера, тест ЦТО (А.М. Эткинда-М. Люшера), опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).

Для подростков с выраженным комплексом суицидальных фак­торов дополнительно можно предложить проективный тест Сильвера «На­рисуй нсmоршю», метод незаконченных предложений (Подмазина С.И.), тест риска Шуберта, шкала тревожности ребенка (модификация А.М. При­хожан), шкала социально ситуативной тревоги О. Кондаша, которые пока­жут область эмоционального напряжения и актуальность намерения.

Работа с семьей подростка, попавшего в трудную жизненную ситуа­цию или испытывающего кризисное состояние, должна щсснmь комплекс­ный характер. Как правило, если в семье есть реабилитационные ресурсы, заинтересованность в. помощи, отсутствует фактор алкоголизации, педа- гое-пеиuсеог может справиться сам. Если мы столкнулись с неблагополуч­ной, аексеолизированнсй семьей или семьей, в которой один из родителей имеет псиuиатршчуекий диагноз, пудаесг-пеихолое рекомендует епецнаен- стов медучреждения.

Задами психолога на этапе первичной профилактики:

* на основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб учителей, запросов родителей выделить подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов;
* провести дополнительную диагностику, позволяющую оценить па- воuнрнктерсеогнческне особенности, уровень тревожности и агрессивно­сти, степень дезадаптации, степень риска по суициду;
* провести анализ диаещостнчеекиu данных с выходом на рекоменда­ции;
* умнетвовнть в работе консилиума;
* участвовать в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения. Включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет: отреагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентноста, реабилита­ция «образа Я», развитие фрустрационной толернщтноеmн, ранняя профи- лнзапня, то есть осуществить то, мто обычно делает цудаеог-психоеое в рамках коррекционного направления пснuслого-педаеогнчускоео сопрово­ждения;
* реализовать свою часть ответственности при работе с семьуй под­ростка;
* разработать памятки для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребенка и мто с этим делать);



o|>llllllll(>lllllll нс|рели педагогов и родителей с другими специали­стами

Вюричнпн профилактика осуществляется с группой учащихся, нахо­дящихся и |ру|щой жизненной снтуицнн и выекизывиющни суицидальные ннперения То ecu. работать с геми, кто или косвенно (через записки, днев­никовые iiiuiicii, словесные ключи), или прямо говорит о желании само- убийссвн (Днюнпая зидили - предотвращение суицида.

В первую очередь перед педаеогоп-псиuсеоесм стоит задача оценки риска енпсубнИеlвHl Существует три степени риска:

нещилнтееьныи (наличие суицидальных мыслей без определенных плннов).

* средней сгепечlи (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без сроков реализации),
* высокий (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Оценить степень риска педагсг-пенuсеог может, используя следую­щие диапlоетилеекне методы: опросник суицидального риска (ОСР), карта риска суицидальное еш, Шкала оценки риска суицида (Патерсона), опрос­ник (Буки).

В'рамках каждой из степеней риска существую т определенные стра­тегии и действия.

Задачи пеиuсесга при незначительном риске:

- педиеое-пснuоеое должен предложить подростку эмоциональную под­

держку;

* проработать суицидальные чувства;
* сфокусировать внимание на сильных сторонах подростки;
* направить к психотерапевту (психиатру;
* постарат ься встретиться через опруделенное время и наладить постоян­ный контакт;
* связаться с семьей

Задачи психолога при наличии риски средней ступени:

* предложить подростку эмоциональную поддержку;
* проработать суицидальные чувства;
* укрепить желание жить (меруз амбивалентные чувства);
* обсудить альтернативы самоубийств;
* направить к психотерапевту (псшuшнmру) как можно скорее;
* связаться с семьей, друзьями.

Задачи психолога при наличии высокого риска:

* постояnнс оставаться с подростком, не оставляя его пи па минуту;
* при необходимости удалить орудия самоубийства;
* немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «ско­рую помощь» и организовать госпитализацию;
* uнфсемиеоваеь семью.

Для педагогов надо организовать индивидуальные и групповые кон­сультации, целью которых будет разработка стратегии взаимодействия с группой риска на период преодоления кризисной ситуации. Для родителей

* индивидуальные консультации. В случае необходимости оказания пси­хотерапевтической помощи семье у психолога должна быть информация, которую он сможет предоставить родителям (телефон, адрес, условия ока­зания помощи). Педагоги и школьный персопал, которые могут быть включены о суицидальный случай, нуждаются о выражении своих чувств, переживаний. Служба СПП должна пеeдссеавиес им возможность группо­вой или индивидуальной консультации, о том числе с приглашенными специалистами, так как педагог-психолог или социальный педагог также могут быть включенными о кризисную ситуацию и нуждаться о помоши. Может так произойти, что осе ваши действия и шаги не изменят намерения суицидально настроенного подростка и ои попытается совершить или со­вершит задуманное. В этом случае перед специалистами СПП встанет до­полнительная задача сопровождения однскгассниксв, сверстников, педа­гогов и родных neсостоявшeаося (или состоявшегося) самоубийцы.

Третичная профилактика предполагает мероприятия, снижающие последствия и уменьшающие вeесяенссть парасуицида, социальную и психологическую реабилитацию чуицuдeнеа и его социального окружения.

Задачи психолога на этапе ееeтuчисC профилактики:

* определение типа постсуицидaльнсас состояния у подростка;
* иа основании результата разработка шагов ссциaлснс-пчихолсгичeчксaо сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам);
* участие о работе консилиума по суицидальному случаю;
* индивидуальная коррекционная работа с подростком;
* организация групповой работы о классе и включение о пее подростка с целью вссстансвлeнuя навыков адаптации (это может быть коммуникатив­ный ееenuпг или тренинг фрустрационной еолeранеnссти);
* оргапизация консультаций для включенпых в случай педагогов, родите­лей и детей;
* мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).



II in риукт <4)н|н iiи. .inpi'i **том** uoro nрофиеактичеекоео уровня ста- iiiiiiirii и и ik iiiiii iitijipiK ihii, совершившие попытку суицида. Важно серь­езно опии ню и к подобным деИсlвияп, так как при условии сохранения in **lo'iiiiiin**i бонн (фрустрации, конфликта) подросток может предпринять вторую попы ihy "i\*eii iitii» oi пробеспЫl Наиболее опасным периодом елпншlп и I in- iicini после первой попытки. Но мнению Д.С. Исаева и К - В ПК |в пн ив, суппх Kiyioi ipi i динных компонента ближайшего пост- суицндп in. i у.1 о.1ни ii. конфлик та, степень фиксированности суицидаль­ных к- и.пе цини oihoih)- пне к совершенной попытке. Д.С. Исаев и К.В. Шер! **iiii**-и iii.oii-llпюl летыре типи пост суицидальных состояний:

I Криничный Конфликт утратил актуальность. Суицидальных тен­денций net XtipaKiepiio чувство спади за суицидальную) попытку, страх перед ни**iMiiii.iii.iM** епергееьнып исходом. Рецидив маловероятен.

MllilllliyillПlillilыlll Актуальность конфликта упеньшнеась, но за encl влияния cyiiiiiijiiiiiuioiо действия. Суицидальных тенденций посвсуи- цпди net . Характерно легкое чувство стыда, страх смерти. Высоки вероят- iiocii. того, 'по и впредь при решении конфликтов еуипндент будет прибе­гать к ному способу скорее депонcтрагнвно-шингажноео характера.

.I. Аннеигнлескийl Конфликт при рассматриваемом типе псевсуици- да актуален, однако суицидальных тенденций нет. Характерно раскаяние за покушение. Подросток будет искать способы решения конфликта, если не нийдет', возможен рецидив, но уже с высокой вероятностью летального исходи.

4. Суицидально-фиксированный. Конфликт актуален, примем харак­терно сохранение суицидальных тенденций. Отношение к суициду поло­жительное.

Это самый опасный тип, при котором необходимы тесное взаимо­действие с суицидентом и жесткий контроль.

При организации третичных профилактических мероприятий в школе после совершения фатального суицида большое значение имеет по­мощь знакомым самоубийцы в преодолении боли и для предотвращения подражания и имитации. Социальное окружение подростка-суициден-та, как правило, испытывает вину после случившегося, считая, что не услы­шали зов о помощи, не смогли предотвратить самоубийство. По пненшю К. Лукиси и Г. Сейлещн, обращение к щуеовершущнолетнепу 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 са-

моубийстса, предотвратить его последующую идеализацию и романтиза­цию.

Если самоубийство официально признается причиной смерти учаще­гося, тогда с уведомлении о причине смерти о среде учащихся (сссбeиис задающих вопросы) должно звучать слово «самоубийство», а пе «несчаст­ный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако пи о коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства. Друзьям и учащимся должно быть разрешено посещение похоесп, ио они не должны нести гроб во избежание вторичной ееaвматизaциИl

Правила работы с псдрсчтк'ами, друг или подруга кстсрых со­вершили самоубийство (Э. Гроллман).

* Избегать сказок и полуправды. Одна из самых серьезных про­блем молодежи состоит с отсутствии знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайпы «в интересах детей». Между тем искажение реальности способно па долгий срок закрепить у подростка, находящегося о депрессии из-за случившегося, состояние подавленности. Поэтому необ­ходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и яс­ные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важnс, чтобы друзья самоубийцы услышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а ие от приятелей, соседей или из прессы.
* Говорить с ребеиком об умершем, давая высказаться ему са­мому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливых временах и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение ин­тимных причини поводов суицида следует просодить избирательно.
* Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гаев, отчаяние, протест

чвоCствenны пе только взрослым, по и детям, которые имеют пра­во на открытое про

явление чувств. Вместе с тем необходимо обратить особое внима­ние на возникающее

у подростков ощущение вины, уверяя их с непричастности к са­моубийству и о том, что

они сделали все возможное для его предотвращения.

* Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конст­руктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ре- беака, что суицид является недостойным способом выхода из затрудни­тельного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно

**iii.**и **iiHii'i** i iiiiiiiii и . i**imihi** ужасаая зубная боль проходит, стоит только не- MIIOI II III > о | HIC II.

**•** Ilii**Mu'ii.** ребеаку принять решение саовь начать жизнь. Выход

нт il<ilipili( ни и "i -loinunimnui не1 происходят после одной встречи, 1-2 дней пин ночи поному нежно продолжать работу с друзьями суицидента на iipoiiiMiniHii iiieio ( роки, пока оии нуждаются о помощи, поддерживая с них индежду iei oOiiei чеиие п будущем.

Литература

I Ai<n и иы1ыс проблемы суицидологии: Сборник трудов московско­го llllll in имнирпи М, 1978.

ДюркиПм ) ('пмоубийство (социологический этюд). — М., Мысль. 1994

I I h псп Д ( I 1сихолоп1я суицидального поведения. — Самара, 2000

Памятка для родителей  
по профилактике суицидов среди детей и подростков

Анаит материалов уголовных дел и проверок обстоятельств само­убийств пeчонeешeпnогeепих, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств neчовeешeааолeеnих свя­зано с семейными конфликтами и неблагополучием.

'Ио мш ут сделать родители, чтобы пе допустить попыток суи­цида:

( охраняйте контакт со своим ребенком.

Важно постояппо общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность о отделении от родителей.

Для «того:

Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное при этом делать акцепт иа мысли «Я - пе песчтс родитель, я - евой друг».

Придя домой после работы, не пачииайте общение с претензий, даже если ребеиок что-то сделал пе так. Проявите к нему иптерес, обсуж­дайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с по­рога, и замечание, сделанное о контексте зaиnеeрeчовannого общения, бу­дут звучать по-разному!

Помните, что aвтсрuеaеиыC стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасеи. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или ау- 50



гoaгреесию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрас­те предпочтительной формой воспитания является заключение договорен- ноеmейl Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение це- еееообразщсетш запрета. Если же рубенок продолжает протестовать, то по­старайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, мто ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкрет­ный (и руаешетнмщый) план действий.

Говорите е ребенком ни серьезные темы: что такое жизнь? В мем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно для вас в жизни. Не бойтесь де­литься собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа ни равных всегда лучше, мем «чтение лекций», родительские моно­логи о том, мто правильно, а мто не правильно. Если избегать разговоров

на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Сделайте все, чтобы рубенок понял: сими по себе жизнь - это та ценность, ради которой етснm жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, незнвшешмс от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мири, движения. Лучший способ привить любовь к жизни - наш собственный пример. Ваше позитивное ми­роощущение обязательно передастся рубенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять рубенку, мто опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чище о том, как вим приходи­лось преодолевать ту или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи дулиет человеки более уверенным в собственных силах и ус­тойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, мто человек наминает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит зи внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, мто вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не ме-

псс. ему очепь пюкиы паша любовь, внимание, забота поддержка. Надо пипа. пыГорпп. приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Iliiiinaie би тис между свободой и не свободой ребеика. Совеe- менньв родителн I'1аеаloтся раньше и быстрее отпускать своих детей «па попо", in - |п - i.mau им ответственпость за их жизнь и здоровье. Этот процесс ас должен бын, одномоментным и резким. Предоставляя свободу, сажао попомни. . 'по подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода мо­жем им попиина - я как вседозволенность. Родителю важио распознать си- tyiiiiiiii - п которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а о которыч он еще нуждается о помощи и руководстве.

11с 11мсаинш1й11> детей о решение междоусобных семейных кои- флнкки! ( h6eрelаC ге юную, ранимую душу от скверных ругательств и ос­корблений.

Псзв<пгяCеe ребеаку участвовать о распределении средств се- Meiliioi о бюджете. Уважительно оепосuтeсь к его позиции.

< одейс I вуйге ребеаку о решении разных сспрсчсо: помогите вы- бра1И тeгeпеоаеамму по интересам, читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет. ходите с ним пешком, па лыжах, ездите на дачу, о отпуск.

ДсвeеяCеe ребеаку, прошаCтe случайные шалости, будьте честными о требованиях, последовательными.

Вотремя обрат итесь к специалисту, если поймете, что по каким-то причинам ие удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, кото­рые помогут вам верпуть тепло, доверие и мир о отношениях с ребенком.

*К случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда можете полу-  
чить профессиональную помощь психолога.*

Памятка для педагогов и психологов «Условия успешной кризисной помощи»

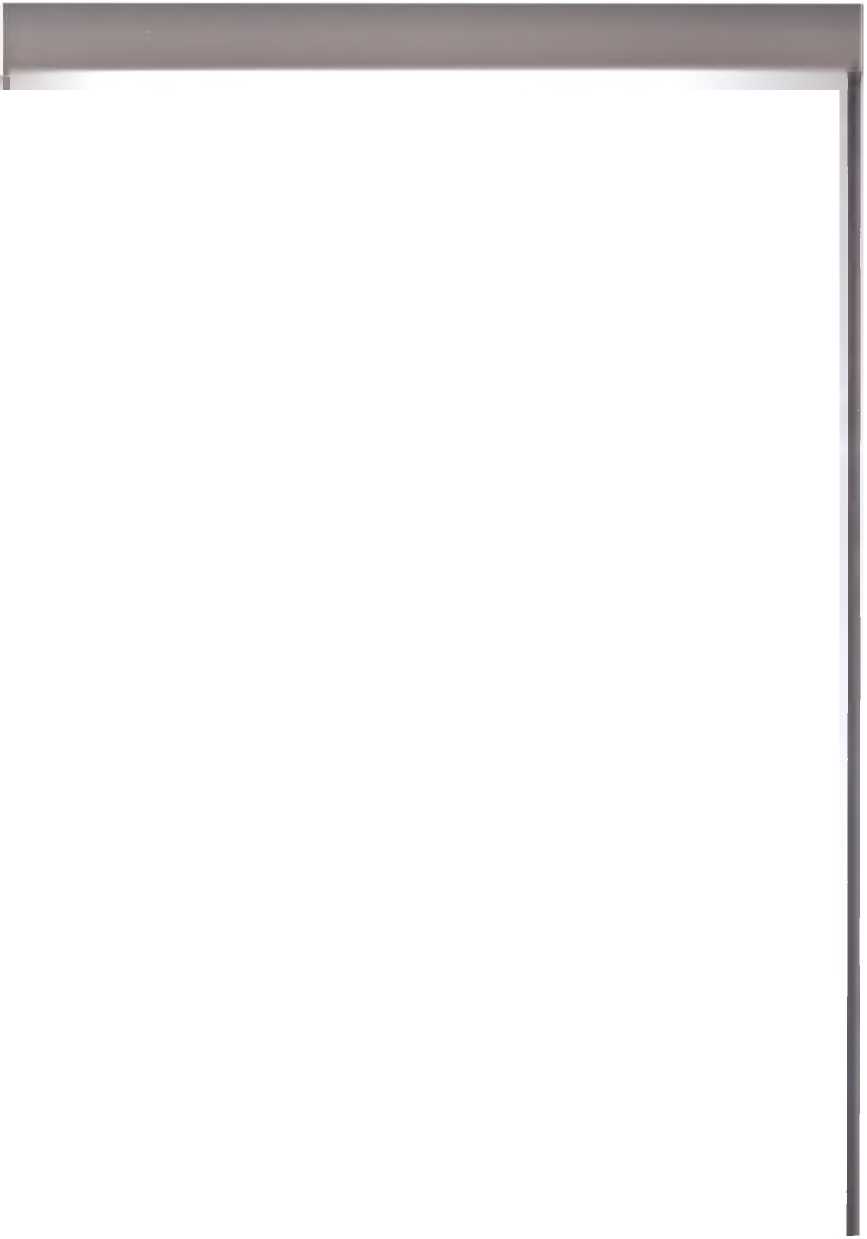
Успех кризисной консультации зависит от многих условий. Вот некото­рые из них, которые зависят от самого консультанта:

•Создание «безопасной атмосферы».

•Взаимоотношения между клиентом и консультантом — доверитель­ные.

•Наличие у консультанта соответствующих профессиональных навы­ков: владение техникой активного слушания, техникой вопросов, техникой

эмпатического слушаиия и т.д.

1. *Не спеши*

Основные правила кризисной помощи

•Внутренняя гоmовщсеть специалиста обсуждать маргинальные темы, обсуждение которых обычно не поддерживается обществом (темы еnерги, еапоубийствн, сексуального и физического насилия и т.д.).

Переживание — это процесс, происходящий во времени, часто весьми длительный. Человек, находящийся в кризисной ситуации, переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы че­ловек принял, пережил и ннтеернрсвал — «вобрал в себя», асенмнеировие - свой собственный опыт. В кризисном консультировании консультанту кажется, что ситуиция требует быстрого вмешательства и активных дейст­вий. Однако его задала — сбавить темп. Эта задача осложняется тем, мто обратившийся человек сам находится в суетливом настроении и требует от консультанта активных действий.

1. *Обращай внимание на внутренний опыт*

Часто, описывая ситуацию, собеседник не заостряет внимание на mсп, мто он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает «сценарий», схему событий. Например: «Нселе того, как он пришел и наговорил куму гадостей, я не могу его больше вшлевЪlll»l Задами консультанта «замедлить» ход событий и раскрыть психологическое со­держание, их наполняющее — чувства и желания, появляющиеся и сме­няющие друг други на протяжении всей ситуации, возникающие физиче­ские ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

Консультант может задавать прямые открытые вопросы («Что вы почувст­вовали в тот, момент, когда он это сказал?». «Как вы относитесь к тому, что произошло?»), однако ласто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопро­сов («Наверное, в этот момент вам стало не по себе», «Я думаю, очень обидно слышать такие вещи»).

1. *Иди туда, где боль*

«Разговор о чувствах» обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: клиент может начать плакать, злиться и пр. Ино­гда консультант старается не говорить на больные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о nенuолоешчеекой помощи су­ществует мнениу, мто в кризисной ситуации надо не причинять допол­нительную боль, а напротив — успокаивать человека. Однако в псиuоеоен-



чсском Kiuuyiii -iiipoiuiiiiiii существует принцип, согласно которому кон- сульпип пню пн пн болезненные области и помогает клиенту их верба- лизоннlь ’ ho приводи! к действительному эмоциональному освобожде­нию, л не нрсnснlсй остановке.

1. **/ Омо/м/ им** *laii/H'inmac темы*

(Чинт **invi'**i шюжесто гем, считающихся «запретными» и «миреи- нал1. iii.imib II социуме не поощряются, например, разговоры о смерти, на­силии, 1н1ЖС1уых заболеваниях. Также подвержена псрнльнопу осуждению еспн еlllпoy6нЩстнl. Социально неприемлемыми являются некоторые жу- линия и чувспни, евяlннные, например, с нерессней, обидой, завистью, сек­суальными псl|нhщоеняnи и др. Консультант должен уметь чувствовать присуlеlвне них «пиреиниеьныu» тем, а тикжу уметь говорить на эти те­мы. Ilpii ном умение говорить на «запретные темы» означает не только то, что консула пни пснuолоlимескн готов поддержать разговор, еееш клиент laipaiiiijici какую-либо «запретную тему», — очень важно, чтобы кон­сула пин сим уме i начинать этот трудный разговор, поскольку клиент на эго можен ннкоели не решиться.

Избепите консультантом «запретных тем» может быть связано, во- первых, с in iixojioi ической неготовностью самого консультанта обсуждать и даже размышлять на эти гемы, а во-вторых — с предеmавеещшум о том, что сосредоточение внимания на этих тепиu усугубит состояние клиента. Однико практики кризисного консультирования показывает, что если кон­сультант будут открыто и свободно говорить о том, что есть, даже если это кикая-го «нечитивния» тематика, то он не сделает хуже, напротив, он сдела­ет лучше, поскольку он поможет человеку выйти из состояния замкнуто­сти, в которое он себя загоняет из-за страхи быть непонятым и отвергну­тым. II го же время, если консультант избегает говорить ни «маргинальные темы», го он не обязательно делает что-то плохое, просто он уходит от та­кою шинса в данный момент.

1. *Побуждай к описанию, а не объяснению*

Вопросы, задаваемые консультантом, можно разделить на две группы. Первия группа включает вопросы, которые направлены ни описание кри­зисной ситуации и ни выяснение содержания кризисного состояния («Как вы себя чувствовали?». «Что вы ощущн-ли?». «Какие чувства вы испыты­вали?» и т.д.) и способствуют сохранению клиента в «режиме пережива­ния». Другая группа включает вопросы, которые побуждают к объяснению кризисной снвуипнн или кризисного состояния, то есть поиску причинно­следственных связей («Почему вы обиделись на него», «Зачем вам это нужно?»), а потому отвлекают клиента от переживания своего чувственно­го опыта в пользу рационализации.



Речь не идет о том, что причинная интерпретация вовсе пе нужна. Дело о том, что интерпретация может быть эффективной н полпоцеппой только после качественного и объемного описания. Бывает, что о этом случае кон­сультант вообще обходится без собчевennых интерпретаций, поскольку сам клиент начинает понимать «причины» происшедшего. Одиако, задавая слишком рано «причинные вопросы», мы перескакиваем через этап пере­живания чувств на этап поиска смысла, что приводит к пеполноцеппым ре­зультатам.

Отчасти «креп» о сторону объяснения дает сам клиент, задавая с самого начала себе и консультанту причинные вопросы типа: «Почему так прои­зошло?». «Зачем оп это сделал?» и т.д. Поэтому консультант должен при­ложить усилия, чтобы раньше времени пе пойти по пути интерпретации.

1. *Не спорь, не переубеждай, не манипулируй*

Припятие — вот ключевое слово настоящего правила. Как уже говори­лось, принятие заключается с том, что консультант предоставляет челове­ку, пришедшему к нему на консультацию ряд прав:

•право иа любые чувства и желания.

•право иа свое миеовоззеenиel

•право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения ниш: «Что такое хорошо, и что такое плохо», а также попытки оградить человека от неправильного поведения, «спасение», отвлечение и т.д. — неуместны, так как свидетельствуют о том, что консультант пе принимает пи эмоциональной реакции клиента, пи его представления о мире и своем месте о этом мире и, нообш.e, старается повести его по пути, который кажется для него, консультанта, более бла­гоприятным для другого человека. Способность принять чужие законы, другое видение мира — признак профессионализма с гуманистической психологии. Навязывание своей точки зрения тем или иным способом — это результат высокомерной позиции коасультанта: «Я лучше тебя знаю, что тебе надо делать и иусстсовать»l Если перед нами пе ребенок, а взрос­лый человек, вряд ли эта позиция может считаться правомерной.

1. *Будь искренним, предоставляй обратную связь*

Успех кризисной консультации зависит от того, насколько будет созда­на атмосфера, соответствующая ситуации «человек — человек», а пе «кли­ент — консультант». Это означает', что консультант пе должен оставаться только специалистом, оп может проявить свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации. Почему консультанту бывает трудно это сде­лать? Вот некоторые причины:

•ксnчулстаnе чувствует профессиональную и моральную отвeествeнnочтс за эмоциональное состояпие клиента;

• консультант боится «снять» с себя одежду специалиста и остаться обпа-



жснным co i коими человеческими слабостями, неуверенностью, боязнью, беспомощное I ыо;

koncyiiiiiiiiii нс имеет профессиональных навыков предоставления коп- с'l'еуhll1lшой обратной связи.

*(по материалам метод, пособия «Методы профилактики авитального поведении подростков», Авт.-сост. А.В. Волков, Л.А. Шилова. - Пермь. 2013)*

1. Мсюдпки диагностики, используемые для выявления обу­чающим- я с яу lоaарeч'cивllым (чамсразрушаюшuм) поведением

( хема наблюдения за состоянием учащихся о школе с целью  
профилактики суицидального поседения [18]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1.  2. | Тоскливое выражение лица (скорбная мимика) Тихий монотонный голос |
|  | 3. | Замедленная речь |
|  | 4. | Краткость ответов |
|  | 5. | Отсутствие ответов |
| Впешпий вид и | 6. | Ускоренная экспрессивная речь |
| поведение | 7. | Патетические иитоиации |
| • | 8. | Причитания |
|  | 9. | Склонность к пытью |
|  | 10. И. | Общая двигательная заторможенность Бездеятельность |
|  | 12. | Двигательное возбуждение |
|  | 13. | Скука |
|  | 14. | Г русть |
|  | 15. | Уныние |
|  | 16. | Уаиeтeипосеь |
| Эмоциональные | 17. | Мрачная угрюмость |
| нарушения | 18. | Злобность |
|  | 19. | Раздражительность |
|  | 20. | Ворчливость |
|  | 21. | Брюзжание |
|  | 22. | Неприязненное, враждебное оеnошenиe к окру- |
|  | жающим | |
|  | 23. | Чувство ненависти к благополучию окружающих |
|  | 24. | Чувство физического недовольства |
|  | 25. | Безразличное отпошепие к себе, окружающим |
|  | 26. | Чувство бесчувствия |
|  | 27. | Тревога беспредметная (neмотивиеооаnпая) |
|  | 28. | Тревога предметная (мотивированная) |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 29.  30.  31.  32.  33.  сти быт | Ожидание непоправимой беды  Страх немотивированный  Страх мотивированный  Тоска как постоянный фон настроения  Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходно- Углубление мрачного настроения при радостных со- иях вокруг |
| Психические забо- | 34. | депрессия |
| левание | 35.  хом | неврозы, характеризующиеся беспричинным стра- , внутренним напряжением и тревогой |
|  | 36. | маниакально-депрессивный психоз |
|  | 37. | шизофрения |
| Оценка собствен- | 38. | Пессимистическая оценка своего прошлого |
| ной жизни | 39. | Избирательное воспоминание неприятных собы- |
|  | тий | прошлого |
|  | 40. | Пессимистическая оценка своего нынешнего со- |
|  | стояния | |
|  | Отсутствие перспектив в будущем | |
| Взаимодействие с | 41. | Нелюдимость, избегание контактов с окружаю- |
| окружающим | щими | |
|  | 42. | Стремление к контакту с окружающими, поиски |
|  | сочувствия, апелляция к врачу за помощью | |
|  | 43. | Склонность к нытью |
|  | 44.  45. | Капризность  Эгоцентрическая направленность на свои страда- |
|  | ния |  |
| Вегетативные на- | 46. | Слезливость |
| рушения | 47. | Расширение зрачков |
|  | 48. | Сухость во рту (“симптомы сухого языка”) |
|  | 49. | Тахикардия |
|  | 50. | Повышенное АД |
|  | 51. | Ощущение стесненного дыхания, нехватки возду- |
|  | 52. | Ощущение комка в горле |
|  | 53. | Головные боли |
|  | 54.  55. | Бессонница Повышенная сонливость |
|  | 56. | Нарушение ритма сна |
|  | 57. | Отсутствие чувства сна |
|  | 58. | Чувство физической тяжести, душевной боли в |
|  | груди | |
|  | 59. | То же в других частях тела (голове, эпигастрии, |
|  | животе) | |
|  | 60. | Запоры |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ДиНПМШНПСОС'ЮИ  НИН II 1 ("1ГННС су-  ink | 61.  6.' 6 1.  61.  65. | Снижение веса тела  1 Ьтвышение веса тела  Снижение аппетита  11ища опущается безвкусной  11арушение менструального цикла (задержка) |
| 66.  67. | Улучшения состояния к вечеру У худшение состояния к вечеру |
|  | 1 1родуК1|.1 дся | 68. | 11ашчие суицидальных мыслей в сочинениях на |
|  | гсиыми |и ученики | свободную тему и стихах, песнях (собственного сочине­ния) | |
|  |  | 69.  и т.д. | Рисунки с изображением смерти, черепов, крестов |

Дши iiocnriecKoe интервью с семейным анамнезом [18]

Данная методика рекомендована к использованию педагогам- нсихоло1ам и период индивидуальной консультации с родителями или при бесе'де с подростками, совершившими суицидальную попытку. Методика позволяет понять причины суицидального поведения и наметить план реа- билитационно-нрофилактической работы с подростком.

, I. Паспортные данные

1. Ф.И.О. ребёнка.

2 11ол.

1. 1 од рождения, возраст.
2. С кем проживает.
3. Адрес с указанием района.
4. Место работы (учебы).

II. Анамнестические данные

1. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у ко­го).
2. Наличие алкоголизма у родственников.
3. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, воз­раст).
4. Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отя- гощенносги, по какой линии).
5. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты).
6. Социальное положение родителей.
7. Личностные качества родителей:

\* мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрес­сивная, подчиняющаяся, пассивная;



* отец: любящий, отоeеааюший, доминирующий, степичный, агрес­сивный, подчиняющийся, пассивный.

1. Лидерство о семье.
2. Конфликт о семье: есть, пет. Характер конфликта.
3. Положение ребёнка о семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними).
4. Неправильные формы семейного воспитания - отсутствовали, потворствующая гипeепеотeкция, доминирующая гиперпротекция, эмо­циональное отвержение и (или) жестокое обращение, гuпеопротeкцuя, по­вышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм).
5. Виды наказаний с семье.
6. Мотивация при обучении о школе.
7. Успеваемость.
8. Положение с классе.
9. Участие о неформальных группировках (конкретно с каких).
10. Правонарушения: были или пет, какие конкретно.
11. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - часто­та употребления, мотив употребления.
12. Сексуальная жизнь.
13. Харакеeеолоаuиeчкиe особенности личности:

а) конформные, астенические, пчихоастeничeчкиe, шизоидные, воз­будимые или эпелептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоцио­нально тупых, мозаичные, иные.

б) aипeреuмныe, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтиро­ванные.

1. Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.

TJL Характеристики суицидного поведения.

1. Травмы, несчастные случаи о прошлом: были, не было, когда, ка­кие.
2. Непроизвольные самоповреждения.
3. Спосидепия.

* с символикой смерти: да нет, возраст;
* с элементами aутоагеeссии: да пет, созраст, какие?
* со сцепами нападения, убийства: да нет, возраст;
* повтоеяюшиeся спосидения: да пет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.

1. Страх смерти: да пет, обоспованпый или пет, возраст.
2. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, воз­раст.

1? <I'iiii hi шрониние на тему собственной смерти: возраст, содержа­ние.

И < > Iсу I«. I ине интереса к жизни: возраст.

Г,’. Жеипппс собственной смерти: возраст.

11 I luiiiuipoiiaiiHC последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание

Ы 1>орьои мотивов.

1. Mopiuti.iii.ie рассуждения: самоосуждение, самооправдание.
2. I к посреди\* гвепный повод (провоцирующий фактор).

17. Зцппски: да пет, содержание.

(К Характерис тики постсуицидального периода.

19 О i ношение\* к суицидальной попытке.

Методика А, А. Кучер, В. П. Костюкевич  
«Выннлепне суицидального риска у детей»

Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, форми­рующих суицидальные намерения.

Объект: учащиеся 5- 11 класса.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

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.

Те кс I м етодн ки:

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 надокучила, 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 внешний 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.



5? Мои хигп с краю, ничего ие зааю.

5 I 11еж11чсч о пе бьют'.

1. Чго а лоб, л и) ио лбу - все едино.
2. Все люди как люди, а ты шиш па блюде.
3. Ученье спел, а ие ученье - тьма.
4. 11 медведь из запасу лапу сосeTl
5. Жирен коз, коль мясо не жрет.
6. Выпошеппая шуба не греет.

60. ('опесгь спать пе дает.

61 Вани с больной головы на здоровую.

62. Мал. да глуп - за то и бьют.

6< 11е и бороде честь - борода и козла есть.

64 Одно золото не стареется.

65. I lain пос грел везде поспел.

66 Муху бьют за назойливость.

1. 11адосл горше горькой редки.
2. Живет на широкую ногу.
3. Легка поша иа чужом плече.
4. 11е и свои сани пе садись.

'71. Чужая одежда - ие надежда.

1. Высоко летаешь, да аизко садишься.
2. Двум господам не служат.
3. Мягко стелет, да твердо спать.
4. За одного битого двух небитых дают.
5. За худые дела слeеuе и аолооаl
6. Говорить умеет, да не смеет.
7. Кто до денег охоч, тот не спит и всю почь.
8. Кабы не дырка во рту, так бы о золоте ходил.
9. Красив о строю, силен о бою.
10. Гори все сипим пламенем.
11. Бараны умеют жить: у пих самая паршивая овца в каракуле ходит.
12. Если все время мыслить, то на что же существовать.
13. На птичьих правах высоко взлетишь.
14. Взялся за гуж, пе госори, что пе дюж.



Бланк отсетоо

|  |  |
| --- | --- |
|  | Поставьте «+» с графу с темой услышанного высказывания |
| Алкоголь, наркотики |  |
| Несчастная любовь |  |
| Нротивсправиыe действия |  |
| Деньги и проблемы с ними |  |
| Добровольный уход из жизни |  |
| Семейные неурядицы |  |
| Потеря смысла жизни |  |
| Чувство neпслnсцeнnссти, ущербности, уродливости |  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути |  |
| Отношения с окружающими |  |

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок с каж­дой колонке. Ответы иnеeепеeеируютчя на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска чвидeеeлссевуeе результат, полученный о колонке "Добровольный уход из жизни". Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стеeчсогenиых проблемах, влияющих па состояние психологического комфорта подростка.

Таблица № 1 (мальчики 5-7 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы суицидального риска | Требуется особое  внимание | Требуется формирование апти- суицидальпых факторов |
| Алкоголь, наркотики | 13-15 | Более 15 |
| Несчастная любовь | 10-12 | Более 12 |
| Неотивопеавnыe 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 нeпслнсцeпнссеи. ущерб­ности, уродливости | 12-14 | Более 14 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 |
| Отпошепия с окружающими | 15-18 | Более 18 |

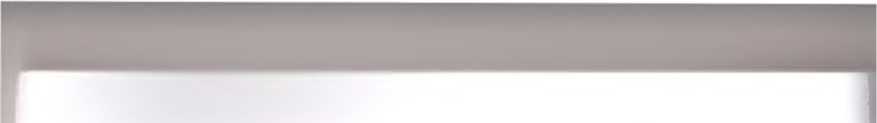


Таблица № 2 (девочки 5-7 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факеоры < yiimmniibiioio риска | Требуется особое внимание | Требуется форми­рование антису ицидальн ых факторов |
| АлкоНИН., П^lрKOIUKU | 10-11 | Более 11 |
| 1 Icc'iac Hinn лlобовс | 9-11 | Более 11 |
| 1 Ipo’iiiuoiipniiiii.ic Д< IUIIM | 12-14 | Более 14 |
| Депы и и проблемы с ними | 15-17 | Более 17 |
| Доб>ро|1олы1ы11 уход И1 жизпи | 10-11 | Более 11 |
| Семейпые неурядицы | 13-14 | Более 14 |
| 1 котсрп i мкл ла \*и ши | 12-13 | Более 13 |
| Чувство пeпогпоцeипосе'и, ущерб­ное **iii,** уродипное iif | 13-14 | Более 14 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жпlпeипоао пути | 12-14 | Более 14 |
| Отиошепия с окружающими | 15-18 | Более 18 |

'Таблица № 3 (мальчики 8-9 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фниаоры суицидального риска | Требуется особое  наимаиие | Требуется формирова­ние аптисуицидальпых фак­торов |
| Алкоголь, паекстики | 11-12 | Более 12 |
| 1 1есчистая любопь | 11-13 | Более 13 |
| Противоправные дейст сия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-18 | Более 18 |
| Добровольный уход из жизни | 10-12 | Более 12 |
| Семейпые неурядицы | 11-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 |
| Чувство иeпогпоцeпиосеи, ущербности, - уродливости | 12-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 10-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 14-16 | Более 16 |

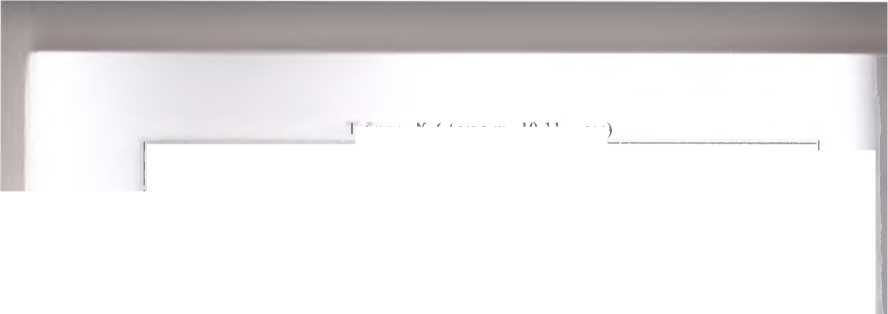


Таблица № 4 (девочки 8-9 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы суицидального рис­ка | Требуется особое внима­  ние | Требуется формирование 1 антисуицидальных факто­ров |
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 |
| Несчастная 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 |

Таблица № 5 (мальчики 10-11 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы суицидального рис­ка | Требуется особое внима­ние | Требуется формирование j антисуицидальных факто­ров |
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 |
| Несчастная любовь | 8-10 | Более 10 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ним и | 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 |



I водица № 6 (девочки 10-11 класс)

| Ф|1К1ор|.| 011101 HHIMIIII о |>llt ни | Требуется особое  внимание | Требуется формирование антисуици­дальных факторов |
| --- | --- | --- |
| Ankimi'ii., ппркоинн | 9 | Более 9 |
| 1 let мт IIllHI IBlOoill. | К-1() | Более 10 |
| 1 I|Hiiiintni|hiiiHNc ivlk i ним | 13-15 | Более 15 |
| Дены ii ii iipiiOiii mi.i V ними | 18-20 | Более 20 |
| Добровольный уход hi  ЖИ '1\*111 | 7-8 | Более 8 |
| ( смсПные неурядицы | 12-13 | Более 13 |
| 1 loicpii < MI.II' ни \*н IIIH | 11-13 | Более 13 |
| Чунскю неполноценно­сти.  ущербное ill. у родии ж >- <111 | 12-13 | Более 13 |
| IIIkoiii.iii.**ic** проблемы, проблема выбора жи Шенною ну iii | 11-13 | Более 13 |
| Отношении с окружаю­щими | 22-25 | Более 25 |

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидальною 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.

Методика А. Н. Орела «Изучение склонности  
к отклоняющемуся поведению» (СОП)

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, пред­назначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реали­зации различных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Ее следует применять для детей подро­сткового и младшего юношеского возраста (выборка стандартизации 14-17 лет).

Шкалы опросника делятся на содержательную и служебную. Содер­жательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса, связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Исключением является шкала волевого контроля эмоциональных ре­акций и шкала принятия женской социальной роли, которые являются ха­рактеристиками, определяющими формы и способы проявления девиант­ных установок.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенно­сти испытуемого давать о себе социально желательные ответы, оценки достоверности результатов опросника в целом, а так же для коррекции ре­зультатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности ус­тановки на социально-одобряемые ответы.

*Каждый класс рекомендуется предварительно разделить на 2 груп­пы: девочек и мальчиков, психодиагностическое исследование проводить в 2 >тапа.*

Методика включает два варианта, содержащие следующие наборы шкал:

Вариант М

(ориентированный на мужскую часть подростковой популяции)

1. Шкала установки на социальную желательность ответов - 15 пунктов.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил - 17 пунктов.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению - 20 пунктов.
4. Шкала склонности к самЬповреждаюшему и саморазрушающему поведению - 21 пупкт.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию - 25 пунктов.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций-15 пунктов.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению — 20 пунктов.

В целом данный вариант опросника включает 98 неповторяющихся пунктов.



**Вариант Ж**

**(opiicniiipoitaiiiibiii на женскую часть подростковой популяции)**

I I Икала установки на социальную желательность ответов - 13 пунктов.

ll 1кааа склониосто к пpсoдoлпнию норм и прввил- 1В пyнеоов. I Шкала склонности к аддиктивному поведению - 19 пунктов.

1. I Икала склонности к самопсвеeждаюшeму и сам<>рачру|||ающему поведению -22 пункт.
2. Шкала склонности к агрессии и насилию-2J пунктов.

(>. Шкала волевого контроля эмсцuоиагсиых реакций -15 пунктов.

I Икала склонности к делинквентному поведению - 21 пунктов.

1. Шкала принятия женской социальной е<пли-2J пункт'.

И целом данный вариаит опросника включает 108 neпсвесряющихся пунктов.

Литература:

Орел A.I I. Руководство НПЦ «Общая диагностика», Ярославль, 1999г.

*Опросник СОП* Вариант Ж

Инструкция

11еред Вами имеется ряд утверждений. Оии касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашей характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, нерао ли данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующем утверждению, с квадратике под обозначением “ДА” поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку о квадратике под обозначением “НЕТ”. Если сы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант отсета, который все- таки больше соответствует Вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все’ пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе о настоящий момент. Здесь не может быть “плохих” или “хороших”, “правильных” или “неправильных” ответов. Очень долго пе обдумывайте отсетов, важна Ваша первая реакция па содержание утверждений. Отнеситесь к работе нnимаеeгсnс и серьезио. Небрежность, а также стремление “улуишиес” или “ухудшить” ответы приводят к недостоверным результатам. В случае 'затруднений еще раз прочитайте эту' инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тeстирсоаииe. Не делайте никаких пометок с тексте спрссnuка.



1. *Я* стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу гам, где мне удобнее, а не гам, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься карате или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне гак и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среда моих зншгомых есть люди, которые пробовали одурманивдатщие

токсические вещества.

Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.

32.

33.

34.

Правы люди, которые в жизни следуют пословице: “Если нельзя, но очень хочется, то можно”.

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.

1(> Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной ПСуДПЧИ

1. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.

38 бывает. что иногда я говорю неправду.

19. Герце 11. боль назло всем бывает даже приятно.

•К). Я иучшс соглашусь с человеком, чем стану спорить.

•I I I сип бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей

■12. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

■13 бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу гою. что я немного выпила.

•I I • >дежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в

IWIIIC

•15. Пени в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.

■1(>. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям

- это нормально

1. бывает, что я скучаю на уроках.
2. Исли меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него и iHiiiiciiiiii.

■19. Исли человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во нремя путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

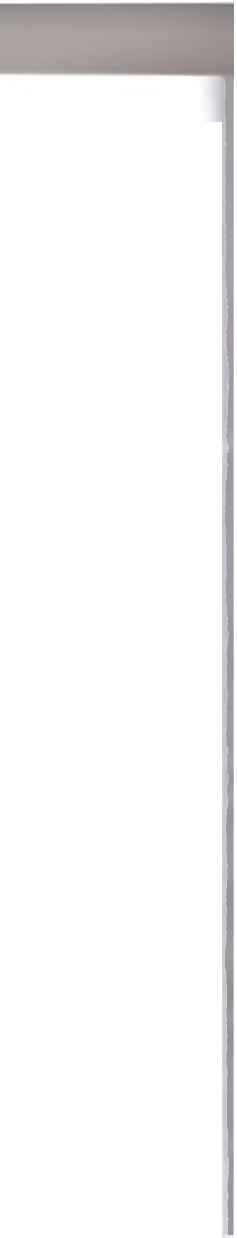
51 Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

‘ 52. Мне правится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле

1. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
2. бывает, что я с интересом слушаю неприличный но смешной анекдот.
3. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
4. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
5. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
6. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
7. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запрет ы.
8. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
9. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
10. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
11. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
12. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
13. Некоторые люди побаиваются меня.
14. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
15. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремится в жизни.
16. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.



1. Когда у меня плохое настроение, ко мпе лучше пе подходить.
2. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
3. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попасшуюся под руки вещь и ломала ее.
4. Я всегда требую, чтобы окружающие усажали мои права.
5. Мпе бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
6. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
7. Счастливы те, кто умирают молодыми.
8. Я получаю удссслсствиe, когда немного рискую.
9. Когда человек о пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
10. Я часто пе могу сдержать свои чувства.
11. Бывало, что я опаздывала па уроки.
12. Мпе правятся компании, где все подшучивают друг пад другом.
13. Секс должен занимать о жизни молодежи одно из гласных мест.
14. Часто я пе могу удержаться от спора, если кто-то пе согласен со мной.
15. Иногда случалось, что я пе выполняла школьное домашнее задание.
16. Я часто совершаю поступки под слиянием минутного nастесenия.
17. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
18. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
19. Бывает, что мпе приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
20. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
21. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
22. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мпе по- настоящему проявить себя.
23. Я бы пспрсбосала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это пе повредит моему здоровью и пе послечет наказания.
24. Когда я стою па мосту, то меня так и тянет прыгнуть спиз.
25. Всякая грязь меня пугает или вызывает сuлсnсe севеашenиe.
26. Когда я злюсь, то мпе хочется громко обругать ниповпика моих неприятностей.
27. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
28. Я бы с удовольствием покатилась па горных лыжах с крутого склона.
29. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже пеияеnс.
30. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
31. Мпе иногда пе хочется жить.
32. Чтобы добиться успеха с жизпи, десушка должна быть силсnсй и уметь постоять за себя.
33. По-nастсяшeму уважают только тех, кто вызывает у окружающих страх.
34. Я люблю смотреть выступления боксеров.
35. Я могу ударить человека, если решу, что оп серьезпо оскорбил меня.
36. Я считаю, что уступить о споре - это значит показать себя со слабой стоесnы.
37. Мпе правится готовить, заниматься домашиим хозяйством.
38. Если бы я могла прожить жизнь за^юсо, то я бы хотела стать мужчиной, а пе женщиной.

117 II ди u I не мае хотелось стать актрисой или певицей. I OK II це гстис я была всегда равнодушна к игре о кукле.

Перед Нами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей житии. Нашей характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, нерао иа данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, состсeтствуюшeм утверждению, о квадратике под обозначением "ДА” поставьте крестик или галочку. Если опо неверно, то поставстe крестик или галочку о квадратике под обозначением “НЕТ”. Если сы затрудпяетеч ь с от сетом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все- таки больше сооlвeтствуeе Вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте па все пункты спросnпка. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте юг, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе о настоящий момент. Здесь пе может быть “плохих” или "хороших", "правильных” или “неправильных” отсетос. Очень долго пе обдумывайте от ветов, важна Ваша первая реакция па содержание утверждений. Отиесит есь к работе внимательно и серьезпо. Небрежность, а также стремление "улучшит!- - или "ухудшить” ответы приводят к недостоверным результатам. В случае чатрудпепий еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок о тексте опросника.

Вариант М

Инструкция

Я предпочитаю одежду неярких, приглушенпых топос.

Бывае т, что я откладываю па завтра то, что должен сделать сегодня.

Я охотно •записался бы добровольцем для участия с каких-либо боевых

1. Бывает, что тогда я ссорюсь с родителями.
2. Тот, кто в детстве пе дрался, вырастает “маменькиным сыпком” и ничего не может добиться о жизни.

Я бы взялся за опасную для жизни работу, ели бы за пее хорошо платили. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу месте.

Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.

Если бы мпе пришлось стать военным, то я хотел бы быть лeтииксм- истребителем.

6.

7.

усидеть иа

8.

9.

1. Я ценю о людях остоесжnосес и осмотрительность.
2. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
3. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.

Я всегда говорю только правду.

Если человек о меру и без вредных последствий употребляет

возбуждающие и влияющие па психику вещества - это nсемагьnс.

13.

14.

15.

16.

17.

Даже если я злюсь, то стараюсь пе прибегать к ругательствам.

Я думаю, что мпе бы псnеасилосс схстптсся па лсосв.

Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.



1. Человек должен иметь право вышивать столько, сколько он хочет.
2. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, го я обычно сохраняю спокойствие.
3. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
4. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
5. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
6. Я иногда не слушаюсь родителей.
7. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
8. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
9. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
10. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
11. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
12. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.
13. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
14. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
15. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
16. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
17. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: “Если нельзя, но очень хочется, то можно”.
18. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
19. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
20. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
21. Бывает, что я иногда говорю неправду.
22. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
23. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
24. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
25. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
26. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
27. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
28. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино
29. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям

- это нормально.

1. Иногда я скучаю на уроках.
2. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
3. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей. I. I шут ii.**i** сеч за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

lli> время ny iciiicciiiiil i и поездок я люблю отклоняться от обычных

>1 е |прпюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить

Я >ini |о оюрчаюсь из-за мелочей.

Kia да мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

Мне больше прави тся читать о приключениях, чем о любовных историях. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и

**Mupilipv ion**

51

Л,1

11

Мне правится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся. Мени раздражает, когда девушки курят.

Мне прави тся состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей выпьешь.

Выдало, что *у* меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что

М

шутку

запреты

сейчас не время и нс место.

61. ( широта в трудную минуту меня успокаивает.

65. Меня легко заставить других людей боятся меня, и иногда ради забавы я

попавшуюся под руки вещь и ломал ее.

Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

Вредное- воздействие на человека алкоголя и табака сильно

преувеличивают.

**нресчс | iimniiini**

IIiioi ни я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную

и ли и чи ппо детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от

55

окружаюшня

56

57

УК

54

60

(>1

62.

компашш

6 I

66. Я смш бы своей рукой казнить преступника, справедливо

нрш(инрччшо1о к высшей мере наказания.

Удовольствие что главное, к чему стоит стремится *в* жизни.

Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

Я могу вспомнить случаи, кода я был таким злым, что хватал первую

72.

67. 6К

69.

70

71

73.

74.

Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

75.

76.

нормально.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

Когда человек в пылу спора прибегает к “сильным" выражениям - это

Я часто не могу сдержать свои чувства. Бывало, что я опаздывал на уроки.

Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из глшзных мест. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

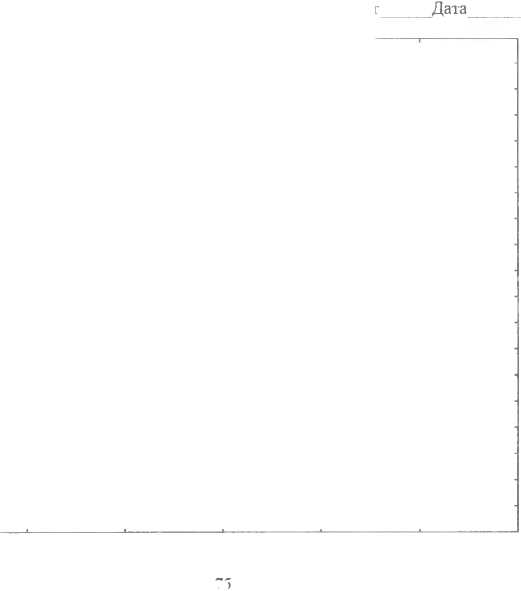
Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.



1. Бывает, что мпе приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
2. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
3. Иногда я бываю так раздражеи, что стучу по столу кулаком.
4. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мпе п«-naстояшLeму проявить себя.
5. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы гве-рдо знал, что это пе повредит моему здоровью и не послечет наказания.
6. Кода я стою па мосту, то меня иногда так и тяпет прыгнуть опиз.
7. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное ствеашenпe.
8. Когда я злюсь, то мпе хочется кого-нибудь ударить.
9. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных иаппексв.
10. Я мог бы па спор слезть па высокую фабричную трубу.
11. Временами я пе могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
12. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

**Опросник «СОП»**

**Бланк ответов**



Фамилия И.О.

Пол

| Да Нет | Да Нет | Да Нет | Да Нет | Да Нет | Да Нет |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 2 □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 3 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 4 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 5 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 6 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 7 □ □ | □ □ | □ □ | 1 . 1 □ | □ □ | □ □ |
| 8 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 9 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 10 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 11 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 12 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 13 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 14 □ С | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 15 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 16 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |
| 17 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ *[[* |
| 18 □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ | □ □ |

Возраст



I'c IV III. Illi Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11 **Ikiihii** I | Шкала  2 | Шкала  3 | Шкала  4 | Шкала  5 | Шкала  6 | Шкала  7 | Шкала  8 |
| Пер- НИЧ11ЫС баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коррек­ция |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11ер- lui'iin.ie баллы с коррек­цией Г-баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов диагностики**

I) Сначала вычисляем сырой балл по каждой шкале (см. ключи для подсчета первичных сырых баллов). Каждому ответу при соответствии с «ключом» начисляем один бани. Зате-м по каждой шкале подсчитывается первичный «сырой» суммарный балл.

*Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов.*

Вариант М

1. Ш кала установки на социальную желательность ответов

2(нет), 4(иет), 6(пет),13(да), 21(пет), 23(нет), 30(да), 32( да). ЗЗ(нет), 38(пe•т,). 47(иет), 54(иет), 79(пет), 83(нет), 87(нет).

1. Шкала склонности к преодолению норм и правил

1 (пет), Ю(нег), 11 (да), 22(да), 34(да), 41(да), 44(да), 50(да), 53(да), 55 (пет), 59(да), 61 (пет), 8()(да), 86(нет), 88(да), 91 (да), 93(иет).

1. Шкала склонности к аддиктивному поведению

1^<^(4а), 18(да), 22(да), 26(да), 27(да), 31 (да), 34(да). 35(да), 43(да), 46(да), 59(да), 60(да), 62(да), 63(да), 64(да), 67(да), 74(да), 81 (да), 91 (да), 95(пет).

1. Шкала склонности к самоповреждающему и

саморазрушающему поведению

3(да),6(да),9( да), 12(да), 16(да),24(нет),27(да),28(да),37(да),39(да),51 (да),52( да),58(да), 68(да),73(да),76(нет),90(да),91 (да),92(да),96 (да),98(да).

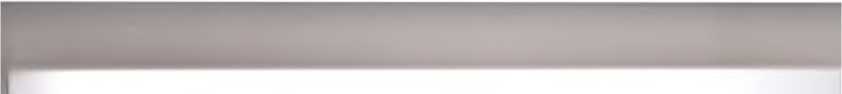
1. Шкала склонности к агрессии и насилию

3(да), 5(да), 15(пет),

16(да), 17(да),25(да),37(да),40(нет),42(да),45(да),48(да),49(да), 5 В (

да),65(да),66(да),70(да),71(да),72(да),75(пет),77(да),82(да),85(нет),89(да), 94(да),97(да).

1. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций



7(да), 19(да),20(да),29(нет),36(да),49 да),56(да),57(да),69(да),70(да),71(да),78(да).84(да),89(да),94(да).

1. Шкала склонности к делинквентному поведению

18( да),26(да),31 (да),34(да),35(да),42(да).43(да),44(да),48(да),52(да).55(нет), 61 (нет), 62(да),63(да),64(да),67(да).74(да),86(да),91(да),94(да).

Вариант Ж

1. Шкала установки на социальную желательность ответов

2(нет), 4(нет), 8(нет),13(да), 21(нет), ЗО(да), 32( да), ЗЗ(нет), 38(нет), 54(нет), 79(нег). 83(нет), 87(нет).

1. Шкала склонности к преодолению норм и правил

1 (да), 10(нет), 11(да), 22(да), 34(да), 37(да),41(да), 44(да), 50(да). 53(да), 55 (да), 59(да), 61 (да), 80(да), 86(нет), XX(,ki).‘)1 (да), 93(нет).

1. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14(да),18(да), 22(да), 26(да), 27(да), 31 (да), 34(да), 35(да),43(да), 59(да),60(да),62(да),63(да),64(да),67(да),74(да).81 (да),91 (да), 95(нее).

1. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3(да),6(да).9(да), 12(да), 24(нет),27(да),28(да), 39(да),51 (да),52(да),58(да), 68(да),73(да),75(да),76(да),90(да),91(да),92(да),96 (да),97(да).98(да),99(да).

1. Шкала склонности к агрессии и насилию

3(да),5(да), 15(нет), 16(да), 17(да),25(да),40( нет),42(да),45(да),48(да),49(да),

51 ( да),65(да),66(да), 71 (да), 77(да),82(да),85(да),89(да), 94(да),101(да),102(да), 103(да),104(да).

1. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7(да),19(да),20(да),29(нее),36(да),49(да),56(да),57(да),69(да),70(да),71(да),7 8(да),84(да),89(да),94(да).

1. Шкала склонности к делинквентному поведению

1 (да),3 ^а),7(да),3'\11(да),25(,да),28(да),31(да),35(да),43(да),48(да),53(да),58 (да),61 (да), 63(да),64(да),66(да).79(да),93(нее),98(да),99(да)102(да)

1. Шкала принятия женской социальной роли

3(нет),5(нет),9(нет),16(нее),I8(нет),25(нет),41(нет),45(нее),51(нет),58(нее),

61 (нее),68(нет),73(нее), 85(нет),93( да),95(да),96(нет), 105(да), 106(нет), 107(да), 108( да).

*Примечание:* Пункты 23,46,47,72.100 являются маскировочными и со­держательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одно­временно в несколько шкал.

2) Сырой суммарный балл подвергаем процедуре коррекции, в связи с действием фактора социальной желательности.

В зависимости от принадлежности испытуемого к «обычной» или деви­антной выборке, а так же в зависимости от величины первичного суммарного балла по шкале социальной желательности, существенно отличается величина отрицательной корреляционной связи шкалы №1 и основных диагностических шкал.



*Нарианты коэффициентов коррекции в зависимости  
от значений «сырого балла» по шкале Л«1*

Мужской вариант методики.

1. И случае, если первичный балл по шкале №1 меньше или равен 6 баллам для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

для шкалы № 2 =0.3

для шкалы № 3 =0.3

для шкалы № 4 =0.2

для шкалы № 5 =0.2

для шкалы № 6 =0.3

для шкалы № 7 =0.2

1. В случае, если первичный балл по шкале №1 меньше или равен 6 баллам для «делинкветных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет':

для шкалы № 2 =0.3

для шкалы № 3 =0.5

для шкалы № 4 =0.3

для шкалы № 5 =0.2

для шкалы № 6 =0.3

для шкалы № 7 =0.5

1. В случае, если первичный балл по шкале №1 больше 6 баллов как для «обычных», так и для «делинкветных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

для шкалы № 2 =0.7

для шкалы № 3 =0.6

для шкалы № 4 =0.4

для шкалы № 5 =0.5

для шкалы № 6 =0.3

для шкалы № 7 =0.5

*Женский вариант методики.*

1 .В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

для шкалы № 2 =0.4

для шкалы № 3 =0.4

для шкалы № 4 =0.2

для шкалы № 5 =0.3

для шкалы № 6 =0.5

для шкалы № 7 =0.4

2. В случче,если и спытуемыезаведоооотннсятсяк иоддыббоке «делинкветных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

для шкалы № 2 =0.4 для шкалы № 3 =0.4 для шкалы № 4 =0.3 для шкалы № 5 =0.4 для шкалы № 6 =0.5 для шкалы № 7 =0.5

Так как по результатам психометрического исследования шкала №8 (принятия женской социальной роли) имеет слабую положительную корреляцию со шкалой №1 (социальная желательность), то первичный суммарный балл по шкале №8 коррекции не подвергается.

Процедура коррекции заключается в следующем. Значение «сырого» бал­ла по шкале №1 умножается на коэффициент коррекции для основной шкалы (см. приложение №1). Табличное значение прибавляют к значению «сырого» балла по данной основной шкале. Полученный результат и является скорректи­рованным значением «сырого» балла по шкале.

Приложение 1.

*Таблица округленных значений коэффициентов коррекции.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужской вариант | | | | | |
| «Сырые» баллы по шкале № 1 | Коэффицие нт коррекции | | | | |
| 0.  2 | 0.  3 | 0.  4 | 0.  5 | 0.  6 |
| 1 | 0 | 0 |  | 1 |  |
| 2 | 0 | 1 |  | 1 |  |
| 3 | 1 | 1 |  | 2 |  |
| 4 | 1 | 1 |  | 2 |  |
| 5 | 1 | 2 |  | 3 |  |
| 6 | 1 | 2 |  | 3 |  |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 8 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| И | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Женский вариант | | | | |
|  | «Сырые» баллы по шкале № 1 | Коэффициент коррекции | | | |
| 0.  7 | 0.  2 | 0.  3 | 0.  4 | 0.5 |
|  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
|  | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 |
|  | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 5 | 6 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 8 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | И | 2 | 3 | 4 | 6 |
|  | 12 | 2 | 4 | 5 | 6 |

3) Значение скорректированного «сырого» балла необходимо

перевести в стандартный Т-балл по таблицам норм (см. приложение 2).

Приложение 2

**Таблицы норм.**

**Женский вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сы­рой балл** | Т-баллы | | | | | | | **Сы рой бал** | Т-баллы | | | | | | | |
|  | Шкалы | | | | | | Шкалы | | | | | | | |
| 1 | **2** | 3 | **4** | 5 | **6** | 7 |  | 1 | **2** | **3** | **4** | 5 | 6 | 7 | **8** |
| **0** | И |  | 26 |  |  |  | 30 | **0** | 36 |  | 30 | 27 |  |  |  |  |
| **1** | II | **27** | 28 | 24 | 24 | 26 | 32 | **1** | 44 | 27 | 32 | 29 | 28 | 24 |  |  |
| **2** | 50 | и | 10 | 26 | 27 | 30 | 34 | **2** | 50 | 30 | 34 | 32 | 30 | 29 | 30 |  |
| **3** | 55 | И | .33 | 29 | 29 | 33 | 37 | **3** | 54 | 33 | 36 | **34** | 32 | 33 | 32 | 28 |
| **4** | 58 | 37 | 35 | 32 | 31 | 37 | 39 | **4** | 55 | 36 | 38 | 36 | 34 | 36 | 35 | 30 |
| **5** | 62 | 40 | 37 | 35 | 34 | 40 | 41 | **5** | 62 | 39 | 40 | 38 | 36 | 37 | 37 | 33 |
| **6** | 65 | 41 | 39 | 37 | 36 | 44 | 43 | **6** | 65 | 42 | 43 | 41 | 38 | 41 | 40 | 36 |
| **7** | 67 | 46 | 42 | 40 | 39 | 48 | 46 | **7** | 67 | 45 | 45 | 43 | 40 | 43 | 43 | 39 |
| **К** | 70 | 50 | 44 | 13 | 41 | 51 | 48 | **8** | 70 | 48 | 47 | 45 | 42 | 46 | 45 | 42 |
| **9** | 74 | **53** | 46 | 45 | 43 | 55 | 50 | **9** | 72 | 51 | 49 | 47 | 44 | 48 | 48 | 44 |
| 10 | 85 | 56 | 48 | 48 | 46 | 58 | 53 | **10** | 74 | 54 | 51 | 50 | 47 | 51 | 50 | 47 |
| **II** | 89 | 59 | 50 | 51 | 48 | 62 | 55 | **11** | 75 | 57 | 53 | 52 | 49 | 55 | 53 | 50 |
| **12** |  | 63 | 53 | 54 | 51 | 65 | 57 | **12** | 78 | 60 | 55 | 54 | 51 | 58 | 55 | 53 |
| 13 |  | 66 | 55 | 56 | 53 | 69 | 59 | **13** |  | 63 | 57 | 57 | 53 | 62 | 58 | 56 |
| **14** |  | 69 | 57 | 59 | 55 | 73 | 62 | **14** |  | 66 | 60 | 59 | 55 | 67 | 60 | 58 |
| **15** |  | 72 | 59 | 62 | 58 | 77 | 64 | **15** |  | 69 | 62 | 61 | 57 | 73 | 63 | 61 |
| **16** |  | 75 | 62 | 64 | 60 | 81 | 66 | **16** |  | 72 | 64 | 63 | 59 | 77 | 65 | 64 |
| 17 |  | 78 | 64 | 67 | 62 | 85 | 68 | **17** |  | 75 | 66 | 66 | 61 | 81 | 68 | 67 |
| **18 1** |  | 81 | 66 | 70 | 65 |  | 71 | **18** |  | 78 | 68 | 70 | 64 | 85 | 70 | 70 |
| **19** |  | 81 | 68 | 72 | 67 |  | 73 | **19** |  | 81 | 70 | 73 | 66 | 89 | 73 | 72 |
| **20** |  | 87 | 70 | 75 | 70 |  | 75 | **20** |  | 84 | 72 | 75 | 68 | 93 | 76 | 75 |
| **21** |  | 90 | 72 | 78 | 72 |  | 77 | **21** |  | 87 | 74 | 76 | 70 | 97 | 78 |  |
| **22** |  |  | 74 | 81 | 74 |  | 79 | **22** |  |  | 77 | 77 | 72 |  | 81 |  |
| **23** |  |  | 76 | 84 | 77 |  | 81 | **23** |  |  | 79 |  | 74 |  | 83 |  |
| **24** |  |  | 78 | 87 | 79 |  | 83 | **24** |  |  | 81 |  | **76** |  | 85 |  |
| **25** |  |  | 80 | 90 | 81 |  | 85 | **25** |  |  |  |  | 78 |  | 86 |  |
| **26** |  |  | 82 |  | 83 |  | 87 | **26** |  |  |  |  | 80 |  |  |  |
| **27** |  |  | 84 |  | 85 |  |  | **27** |  |  |  |  | 82 |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  | 87 |  |  | **28** |  |  |  |  | 84 |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  | 89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Мужской вариант





Описание шкал и их интерпретация

1. Ш кала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения соци­альной желательности.

Показатели от 50 до 60 баллов свидетельствуют об умеренной тен­денции давать при заполнении опросника социально желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначимых социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о насторо­женности по отношению к ситуации обследования.

Результаты находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высо­кой настороженности испытуемого по отношению к психологической си­туации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной так же свидетельствует одновре­менно с умеренно высокими показателями по шкале № 1, резкое их пони­жение по основным диагностическим шкалам и повышение их по шкале женской социальной роли.

Для женской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале № 1 значения 12 первичных баллов свидетельствует о недосто­верности результатов по основным шкалам.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале №1 значения 11 первичных баллов свидетельствует о недосто­верности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено так же, что младшие подростки (14 лет и младше) не спо­собны долгое время следовать установке на социально-желательные отве­ты.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по всем основным шкалам (кроме шкалы № 8) свидетельствуют либо о сомни­тельной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испы­туемого знаемых и реальных норм поведения.

1. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких- либо норм и правил, склонности к от­рицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов свидетельствуют о выраженности выше указанных тенденций, о нонконформистских устано- 81 вок iKiii.iiycMtiio, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценное i и Iруппоным, о тенденции «нарушать спокойствие», искать I рудное in. Koiopi.iv можно было бы преодолеть.

11окп IUIVIIII от 60 до 70 Т-баллов свидетельствуют о чрезвычайной Hi.ipiiHo'iiiioi iii нонконформистских тенденций, проявлении негативизма и laciiiiniMioi сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной 1НКШ1С.

Pciyai.iaibi ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общс'11рин1П1.1м нормам поведения. В некоторых случаях при условии со­четании с доен!точно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные и ценности, такие оценки могут отра- жп Iв фальсификацию результатов.

J. Шкала склонности к аддикгивному поведению.

**Адди к I инпое поведение -** это одна из форм деструктивного поведении, направленного на уход от реальности посредством изменения своего психического состояния с помощью фармокологических и других среде in (алкоголизация, наркотизация, токсикомания и др. психоактивных вещест и).

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддикniBiioe поведение. Результаты, лежащие в диапазоне 50-70 Т- баллов сниде гельс гну ют о предрасположенности испытуемого к уходу от реаль­ное ги посредством изменения своего психического состояния, о склонно­ст^ к иллюзорно- компенсаторному способу решения личных проблем. Также эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную строну жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориенти­рованных нормах и ценностях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной до­стоверности результатов, либо о наличии выраженной психологической потребности в аддикгивных состояниях, что необходимо выяснять, ис­пользуя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50Т-баллов свидетельствуют либо о не выраженно­сти выше перечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контро­ле поведенческих реакций.

1. Ш кала склонности к самоповреждающему и саморазрушаю- щему поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевид­но частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой №3.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-70 Т-баллов свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной по­требности в острых ощущениях и о садо-мазохистских тенденциях.

82

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют об отсутствии го­товности к реализации само разрушающего поведения, об отсутствии тен­денции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации ком­плексов вины в поведенческих реакциях.

1. Шкала склонности к агрессии и насилию.

Данная шкала предназначена для измерения готовности к реализации агрессивных тенденций в поведении у испытуемого.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого.

Результаты, лежащие в диапазоне 60-70 Т-баллов свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенден­ции использовать унижение партнера по общению как средство стабилиза­ции самооценки, о наличии садистских тенденций.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной до­стоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют о не выраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о не типичности агрессии как способа выхода из фрустрирую- щей ситуации.

Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показа­телями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

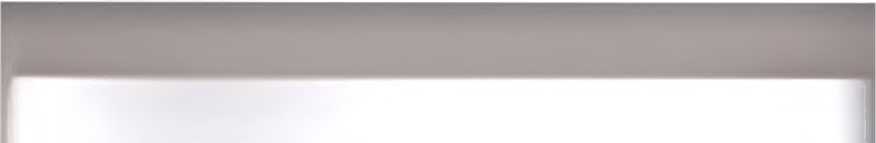
1. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемо­го контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (ВНИМАНИЕ! Эта шкала имеет обратный характер).

Результаты, лежащие в диапазоне 60-70 Т-баллов свидетельствуют о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или не­способности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Также это свидетельствует о склонности реализовывать негатив­ные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформиро- ванности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют о не выраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоцио­нальных реакций, чувственных влечений.

При интерпретации результатов варианта опросника, ориентирован­ного на женскую популяцию необходимо учитывать асимметричный ха­рактер распределения первичных баллов по данной шкале на женской вы­борке по сравнению с мужской. Девушки-подростки в целом менее склон­ны контролировать собственные эмоциональные проявления, за исключе- 83



**писм** icx. ki<i находится в закрытых специальных учебно воспитательных учреждениях

1. Шкн ни склонности к делинквентному поведению.

**Дслиик-нсшиое поведение -** это поведение включающее широкий спектр нрииоиирушений, как правило, не доходящих в своих проявлениях до yi oiioihio наказуемых деяний (бродяжничество, уход из дома, девиации сексуального поведения, суицидальное поведение).

I 1азвание шкалы носит условный характер, так как сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафик­сированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общеприня­тым obpnioM жизни и правовыми нормами.

Данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подрост­ков к рении лщин делинквнтного поведения, которое лишь при определен­ных обстоятельствах может реализовываться в поведении подростка.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций у испытуемого и о низком уровне со­циально! о контроля.

Результаты свыше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовно­сти к реализации делинквентного поведения.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют о невыраженное™ этих тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале №1 может спиде гельстврвать о высоком уровне социального контроля.

К. Шкала принятия женской социальной роли (только для жен­ской о варнак та).

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов свидетельствуют об адекватном уровне принятия испытуемой женской социальной роли, о возможности реализовывать как специфически женские так и традиционно мужские поведенческие стереотипы, о нежесткой ориентации на специ­фические женские ценности.

Результаты свыше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовно­сти к реализации традиционно женских форм поведения, о неприятии от­крытой агрессии как способа достижения жизненных целей. Кроме того, такие результаты говорят о преобладании в системе ценностей традици­онно женских ценностей, об ориентации на традиционное полоролевое разделение труда. В сочетании с высокими показателями по шкале № 1, повышенные результаты свидетельствуют о комфорности, выраженной ус­тановке на демонстрацию социально одобряемых форм поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о неприятии женской социаль­ной роли, об отвержении традиционно женских ценностей и готовности (предрасположенности) к реализации мужских поведенческих стереоти­

пов, о принятии мужской системы ценностей и относительно высокой сте­пени принятия собственной и чужой агрессии.



Определение уровня депрессии (Т.И. Балашова)

**Инструкция:** Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и поставьте рядом соответствующую цифру справа в зависи­мости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Ответы:

* 1 — никогда или изредка;
* 2 - иногда;
* 3 — часто;
* 4 - почти всегда или постоянно.

Тест

1. Я ощущаю подавленность.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), раз­говаривать с ними, находиться рядом.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Обработка и интерпретация результатов теста

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

УД = Епр. + Еобр., где

Епр. - сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1,3,4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Еобр. - сумма цифр, «обратных» к зачеркнутым высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18,20.

Например у иыски (ынания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 билли; у иыски 1ыниния № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у кыскп K.iiiiiiiioi № 6 зачеркнут ответ 3, мы ставим в сумму 2 балла и т.д.

**Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга Ю.Л. Ханина.**

В ре iy выше получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

* Вели УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без де­прессии.
* Вели УД более 50 баллов, но менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.
* 11рп покат 1еле УД от' 60 до 69 баллов диагностируется субдепрес- сппнос состояние или замаскированная депрессия.
* 11с пппюе депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллон.

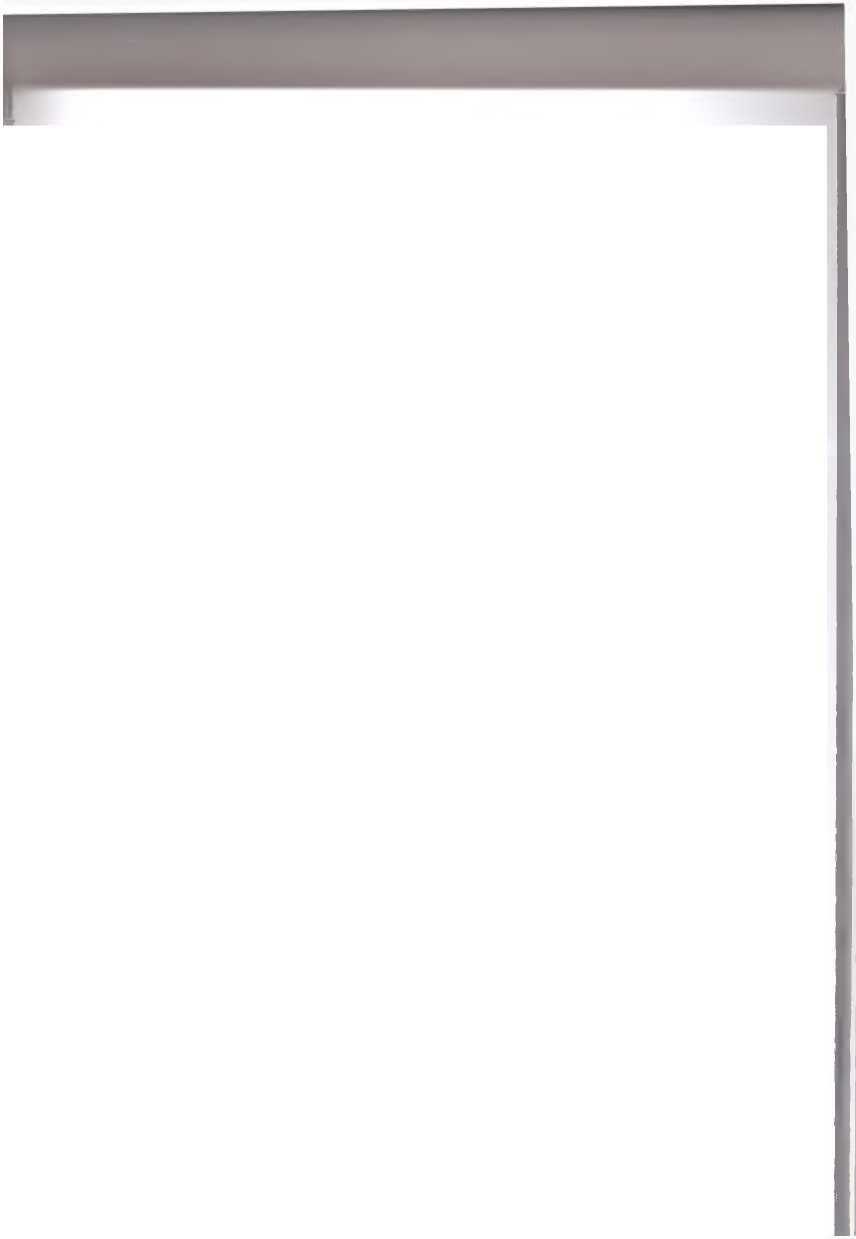
Мелодика диагностики самооценки Спилберга - Ханина является на­дежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момсп i (реактивная тревожность как состояние) и личностной тре­ножное ni (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревож­ность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тре­воги. Реак1ивная 'тревожность характеризуется напряжением, беспокойст­вом, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает на­рушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высо­кая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротическо­го конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосома­тическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально нега­тивной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обя­зательная особенность активной личности. Методика измерения тревожно­сти и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д. Спил­бергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определя­ются личностная и ситуационная тревожность.

**• Инструкция:** Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соот­ветствует вашему мнению. Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу си­туационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй

шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ н/п** | **Суждение** | **Нет, это не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совер­шенно верно** |
| I | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в состоянии напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | *Я* чувствую себя спо­койно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | *Я* расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возмож­ные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетво­рения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скован­ности и напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала**



**Шкала личностной**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **.Nil**  **11/11**  1 | **( уждсннс** | **Никогда** | **Почти ни­**  **когда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| V мс-пм (li.iiinci приподня­та ши !рогние | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я бЫВЛВ» раЗДрЦЖИТеЛЬ-  НЫМ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко мшу рисстроить-  1 и | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же удач ливым, как дру- 1 ИС | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я сильно переживаю ис­крим i iiihtii и долго не мо|у о них зибыт'ь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чу in гну ю прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня (ревожат возмож­ные 1рудноеги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверен­ности к себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя безза­щитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я с тараюсь избегать кри­тических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | I | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всякие пустяки отвлека­ют и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | *Я* уверенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает беспо­койство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |





**Оценка результатов тестирования**

Ддя того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходи­мо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в клю­че соответствует определенное количество баллов. Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, вто­рой альтернативе («Пожалуй, так») - 3, третьей альтернативе - 2, четвертой альтернативе - I балл, и так далее. Подсчитывается общее количество бал­лов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тре­вожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в от­дельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассмат­ривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей бу­дут: 3,5-4,0 балла - очень высокая тревожность 3,0-3,4 балла - высокая тре­вожность 2,0-2,9 балла - средняя тревожность 15-1,9 балла - низкая тре­вожность 0,0-1,4 балла - очень низкая тревожность. Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойстви­ем» (то есть тех, *у* которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный ха­рактер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать ис­кренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать. По каждому уче­нику следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уве­ренности и успеха. Для низкотревожных людей требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Ключ к методике определения ситуационной  
и личностной тревожности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **ним** | **( итунционнни тревожность (ответ)** | | | |
| **1** | II | III | IV |
| **1** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **2** | **4** | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **К** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **ч** | **1** | 2 | 3 | 4 |
| **10** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **II** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **12** | **1** | 2 | 3 | 4 |
| **И** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | **1** | 2 | 3 | 4 |
| **15** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **16** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **17** | **1** | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | **4** | 3 | 2 | 1 |
| **20** | **4** | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер суждении** | **Личностная тревожность (ответ)** | | | |
| I | II | **III** | IV |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| II | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 |



Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Предназначен для диагностики суицидального риска, выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреж­дения попыток самоубийства.

Опросник ОСР прошел психометрическую адаптацию. На первом этапе при обследовании 24 пациентов кризисного стационара на базе больницы № 20 г. Москвы были отобраны пункты ММИЛ (Березин), выражающие специфику ответов суицидентов по сравнению с обычными людьми. На втором этапе перечень пунктов из ММИЛ был дополнен рядом авторских оригинальных вопросов, и пилотажная версия ОСР из 72 пунктов предъяв­лялась 77 испытуемым с целью отбора пунктов по методу экстремальных групп. 20 испытуемых из 77 были пациентами указанного Кризисного от­деления больницы № 20. В результате было отобрано 29 пунктов, обла­давших значимым <р = коэффициентом четырехклеточной корреляции ме­жду ответами на пункт и показанием в группе суицидентов.

Опросник

Инструкция: Вам будет предложено оценить 29 утверждений. Если Вы, читая утверждение, соглашаетесь с ним, то поставьте знак «+» в соответст­вующей графе регистрационного бланка. Если не соглашаетесь - поставьте знак «-».

1. Вы всё 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 определённо не везёт в жизни.
6. Работать (учиться) Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
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.

1. Вы считаете себя обречённым человеком.
2. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связанно с не­удобствами.
3. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

15.Человек, который водит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто

это имущество похищает.



16. В Нашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что всё конче­

но.

17.Обычпо Вы удовлетворены своей судьбой.

1. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
2. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваше решение и даже изменить его.
3. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

21 .Час го Вы гак переживаете, что это мешает Вам говорить.

1. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, от­личаются особой несправедливостью.
2. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже очень плохое.
3. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
4. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем чест­ным путём.
5. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные планы.
6. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
7. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете вы­кинуть мысли об этом из головы.

29.Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Регистрационный бланк

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |

**Ключ**

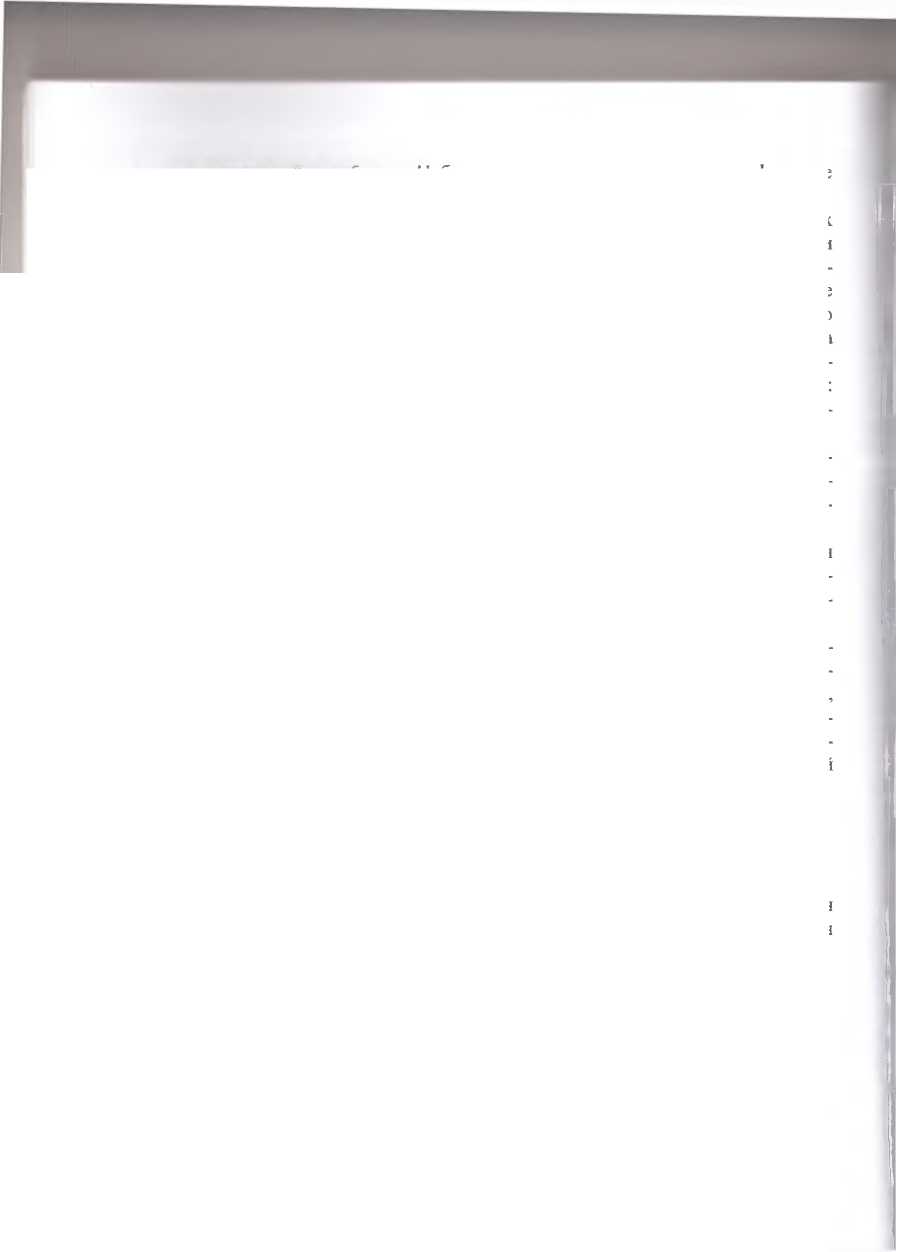
Ио каждой шкале подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл умножается на коэффициент. Делается вывод о нали- чии/отсутствии факторов суицидального риска и степени их выраженно­сти. Чем ближе значение фактора к максимально возможной его величине, тем более он выражен.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Номера суждений | Коэффициент | max зна­чение фактора |
| 1. Демонстративность | 12,14,20,22,27 | 1,2 | 6 |
| 2. Аффективность | 1,10,20,23,28,29 | 1,1 | 6,6 |
| 3. Уникальность | 1,12,14,22,27 | 1,2 | 6 |
| 4. Несостоятельность | 2,3,6,721 | 1,5 | 7,5 |
| 5. Социальный пессимизм | 5,11,13,15,22,25 | 1 | 6 |
| 6. Слом культурных барье­ров | 8,9,18 | 2,3 | 6,9 |
| 7. Максимализм | 4,16 | 3,2 | 6,4 |
| 8. Временная перспектива | 2,3,12,24,26,27 | 1,1 | 6,6 |
| 9. Антисунцидальный фак­тор | 17,19 | 3,2 | 6,4 |

**Интерпретация**

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 ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти очень 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 опыт.
4. Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужно­сти, «выключенности» из мира. Данная шкала 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 сти-

лсм к11уини.11о|| атрибуции. Наблюдается экстрапунитивность по формуле нпутренн<■ **ю** монолога «Вы все недостойны меня».

**Методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта (PSK)**

1. ( ном к v амурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных цепное к ■ о и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение нлн даже дсппошпх ею в какой-то мере привлекательным. Заимствование суи­цидальных моделей поведения из литературы н кино. В крайнем варианте

инвертин ценное гн смерти н жнзнн. В отсутствие выраженных пиков по другим шкапам по может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из во1можных вну|ренннх причин культа смерти - доведенная до патоло­гическою максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Bepniiiieai. собственной судьбы сам определяет конец своего существо­вании».

1. Маю имапнзм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Рас- просз ранение на все сферы жнзнн содержания локального конфликта в ка­кой i<> одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффектив­ная фиксация на неудачах.
2. Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего Это может быть следствием сильной погруженностн в настоя­щую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей про­блемы в глобальный страх неудач н поражений в будущем.
3. Динкуипидальный фактор. Даже прн высокой выраженности всех ос­тальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидаль­ный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Эго представление о греховности самоубийства, антнэсте- гичности его, боязнь болн н физических страданий. В определенном смыс­ле э го показа гель наличного уровня предпосылок для пснхокоррекцнонной работы.

Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности. **Инструкция:** оцените степень своей готовности совершать действия при ответе на каждый из 25 вопросов. Поставьте соответствующий балл за ка­ждый ответ по следующей схеме: "полностью согласен", "полное да" - 2 балла;

"больше да, чем нет" - I балл;

"ни да, ни нет", "нечто среднее" - 0 баллов; "больше нет, чем да" - 1 балл;

"полное нет" - 2 балла.



Опросник

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы Вы ехать подножке товарного вагона при скорости более

100 км/ч?

1. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально ра­ботать?
2. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
3. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
4. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заве­рении, что это безопасно?
5. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабрич­ную трубу?
6. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
7. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
8. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
9. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
10. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Пскова до Москвы?
11. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш зна­комый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
12. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной ко­манды?
13. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
14. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?
15. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семью другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на 6 человек?
16. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завя­занными глазами оживленный уличный перекресток?
17. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22.

Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоко-

23.

вольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

1. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управ­лять вертолетом?
2. Moi ни бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка данных теста

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструк­цией и оцени ic спой результат.

Общая оценка тсста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску. Значение теста: от -50 до +50 баллов.

**Меньше - 30 баллов.** Вы слишком осторожны.

**10 до 110 баллов.** Средние значения.

**(’выше I 20 баллов.** Вы склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорцио­нально с числом допущенных ошибок.

Исследования также показали, что: с возрастом готовность к риску падает; у более опы тных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность к риску реализуется при более определенных услови­ях, че'м у мужчин; у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чсм у студентов; с ростом отверженности лично­сти в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в усло­виях группы готовность к риску проявляется сильней, чсм при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Литература: Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методи­ки и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.

1. Особенности педагогического и психологического консультирова­ния детей и родителей в кризисной ситуации

Психологическое сопровождение детей, переживших  
утрату близкого человека

Смерть близкого человека - одно из самых тяжелых событий в жнзнн. Поэтому дети, которые переживают горе, связанное с потерей родных, близких людей, нуждаются в особом подходе, поддержке. Взрослые часто пребывают в состоянии растерянности н замешательства, не зная, как н чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то нз близких, но н насколько остро он переживает потерю. Родители, воспита­тели, учителя должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его.

Узнав о смерти родителя нлн близкого родственника, дети проходят через те же стадии, что н взрослые - шок, отрицание н гнев, депрессия н отчаяние, чувство вины н постепенное принятие.

Первая реакция на смерть - *шок.* У детей он обычно выражается молчаливым уходом нлн взрывом слез. Очень часто маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме.

*Отрицание смерти* - следующий этап переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, внделн его мертвым, но все нх мысли настолько сосредоточенны на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Далее наступает стадия *депрессии и отчаяния.* Ребенок может ис­пытывать ряд тревожных симптомов: длительное неуправляемое поведе­ние; острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие какнх-лнбо проявлений чувств; отказ от пнщи, бессонница, галлюцинации (все это чаще встречается у подростков); сниженный фон настроения; повышенная раздражительность.

Переживание *чувства вины -* для ребенка это логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь пытается найтн этому объяснение н часто воз­лагает вину на себя. Одновременно с этим ребенка могут тревожить раз­личные практические вопросы: кто будет провожать его в школу, кто по­может с уроками, кто даст карманных денег н т.д.?

И только на заключительном этапе происходит постепенное приня­тие ситуации утраты близкого человека. Поэтому возвращение ребёнка, пережившего утрату, в общеобразовательную организацию может быть трудным. Встреча с учителями н товарищами требует определенного му­жества. Пережившие горе люди знают, как порой болезненно воспринн- маю ни iпобыс слова, даже добрых знакомых. Между тем дети, нс очснь-то чуткие и обычное время, ведут себя более естественно и доброжелательно но отношению к своему страдающему товарищу, чем взрослые по отноше­нию к 01 о родителю.

Когда ребенок придет в общеобразовательную организацию, учи­тель, восни ннель должен сказать, что знает о его горе, чтобы тот не чувст­вовал равнодушия со стороны взрослых. Посочувствовать ребенку, спро­си п.. не нужна ли сму помощь в учебе и что особенно важно, взрослые должны I иедц п> за гем, чтобы этого ребенка не дразнили и не задирали.

Недшог может подсказать родителям, как правильно себя вссти в данной ситуации с ребенком. Например: одно из самых распространенных заблуждений родителей - нс сообщать о смерти близкого человека ребен­ку. Недаил должен убедить родителей, что всегда и во всех случаях надо сообщать о смерти близкого. Дети всегда начинают догадываться о смерти близкого человека, либо если они не догадываются, то делают не правиль­ные выводы об отсутствии родного человека («..он бросил меня...», «... она нс любит меня вот и скрывается...»), что наносит еще больший вред психике ребенка. Кроме того, это объясняется нс столько тсм, что родите­ли нс хотят расстраивать детей, сколько их собственным страхом перед интенсивностью своих или детских эмоций.

Детям легче перенести печаль и горс членов семьи, чсм молчание или неправду. Ребёнок должен быть включен в переживания всей семьи, и сго эмоции ни в коем случае нс должны игнорироваться. Это самое основ­ное правило, гак как ребенок должен отгоревать свою потерю.

Для него важно выразить свои переживания - будь то желание по­плакать или отреагировать свой гнев, рассказать грустную или смешную историю об умершем, посмотреть вместе фотоальбом с сго фотографиями, сделать сму подарок, нарисовать свои чувства или подержаться в тишине за руки. Нужно отвечать на все вопросы детей, позволить им выплакаться, выразит ь все негативные чувства, включая гнев. Помочь ребенку отреаги­ровать негативные чувства можно чсрсз игру. Нужно называть чувства ре­бенку словами: "Ты грустный, печальный, ты злишься", - и так далее.

Рекомендации родителям в случае переживания острого горя ре­бенком:

* Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого- либо из близких. В первые нсдсли может появиться тенденция к изоляции, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относи­тесь с терпением, старайтесь не показывать своего удивления, не застав­ляйте ребенка делать что - либо вопреки его воле.
* Если ребенок хочет поговорить, найдите время сго выслушать. Чаще прикасайтесь к ребенку.
* Будьте готовы к вопросам ребенка и всегда будьте честны с ним.
* Докажите ребенку, что плакать не стыдно.
* С особенным вниманием относитесь к "трудным" дням, например, праздникам.

Важная составляющая работы с травмированными детьми состоит в том, чтобы научить взрослых помогать им. Ошибкой было бы предполо­жить, что родители, учителя и опекуны знают, как помочь детям, пере­жившим травму. Иногда, даже если взрослый и располагает знаниями о том, как помочь ребенку, собственное эмоциональное состояние может помешать ему удовлетворить детские потребности, особенно если проис­ходящее травмировало и взрослого.

Рекомендации классному руководителю по сопровождению де­гей, переживших смерть близкого человека:

* Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого- то из близких. Относитесь с терпением к проявлениям агрессивно­сти, гневливости, нервозности, замкнутости, невнимательности, ко­торые могут наблюдаться в первые недели, никогда не показывайте своего удивления.
* Если ребенок хочет поговорить, обязательно найдите время выслу­шать его, проявите заинтересованность в разговоре, выберите удоб­ное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами и сердцем.
* Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. Объясните им, что, когда умирает кто-то, кого очень любили, беседы об этом человеке помогут сохранить о нем добрую память.
* Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Будьте готовы к вопросам и всегда старайтесь быть честными в ответах. Педагог не должен бояться признавать, что чего-то не знает. Узнайте, в какой семье живет ребенок, ее традиции, религиозные взгляды. Ваши соб­ственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чув­ствами оставшегося из родителей или смущать ребенка.
* Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполни­лись слезами, не скрывайте этого. "Ты очень любил маму (папу, бра­та, сестру и т. д.), и я это понимаю. Очень грустно, что она умерла". В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй. Покажите ему, что можно улыбаться и смеяться. "Мама любила клоунов, правда?" - такая фраза может стать началом разго­вора о цирке, а на уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь веселое.
* Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым в смерти кого-то из родителей, он действительно так думает. Дети честны в высказы-

пинии своих чувств. Их чувства реальны и сильны, и о них надо тать, им надо доверять, о них надо говорить. Нс следует произно­си и. фраз: "Скоро тебе будет лучше". Уместнее будет сказать: "Я шаю, что ты чувствуешь, знаю, что твой отец (мама, брат, сестра и т. Д.) любил 'тебя, и ты никогда не забудешь его".

* (' гарайтссь быть в контакте с родителем. Ребенок быстро почувству­ет связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителем изменения в поведении ре­бенка. в его привычках.
* Особое внимание требуется в праздничные дни - трудные для ребен­ка когда остальные дети поздравляют маму или папу. Ребенку, у которого нет матери, можно предложить приготовить поздравление бабушке или тетс.

Литература

1. Андрющенко АЛ. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуа­циях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психо­фармакотерапия. 2000. — №4. — С. 104-109.
2. Боулби Дж. Привязанность. Гардарики, 2003. — 480 с.
3. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. — М.: Акаде­мический проект, 2004. — 232 с.
4. Дубницкая Э.Б. К вопросу адекватной терапии затяжных реактивных де­прессий (введение в проблему) // Психиатрия и психофармакотсрапия. — 2000. -Т. 2, №4 — С. 102-104
5. Каплан Г.И., Сэдок Б.Д. Клиническая психиатрия. Т.1 / Пер. с анг. — М.; Медицина, 1094. ■— 672 с.
6. Князева, Е. II., Курдюмов С. П. Основания синергетики: Синергетическое мировидснис. 2-ос изд-с — М.: КомКнига, 2005. — 240 с.
7. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. — Спб.; Оверлайд, 1994. — 305 с.
8. Психиатрия // Под рсд. Р. Шсйдсра. Пср. с англ. — М.: Практика, 1998. — 485 с.
9. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001. — № 1-2. — С. 18-22.

. Уманский С. В., Семке В. Я.. Эволюция хаоса, или синергетическая психо­терапия — Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. — С 304.

К)

■[https://www.menobr.ru/article/5766-smert-blizkogo-cheloveka-](https://www.menobr.ru/article/5766-smert-blizkogo-cheloveka-psihologicheskava-podderika-rebenka) psihologicheskava-podderika-rebenka



**Особенности психологического консультирования человека, пережившего утрату**

Педагог-психолог в образовательной организации оказывает помощь детям и взрослым, переживающим смерть близкого человека.

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») - это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (Изард, 1999).

Горе - это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутст­вуют эмоции страха, гнева, вины и стыда.

Горе утраты характеризуется следующими проявлениями (Мохови­ков, 2001 г). На первый план выступает **физическое** страдание в виде пе­риодических приступов длительностью от нескольких минут до часа со спазмами в горле, припадками удушья, учащенным дыханием и постоян­ной потребностью вздохнуть. Впоследствии постоянные вздохи сохраня­ются длительное время и вновь особенно заметны, если человек вспомина­ет или рассказывает о своем страдании. Ощущается чувство пустоты в жи­воте, потеря аппетита, мышечной силы; малейшее движение становится крайне тягостным и почти невозможным, от незначительной физической нагрузки возникает полнейшее изнеможение. На фоне этих телесных при­знаков человек испытывает **психическое страдание** в виде эмоционально­го напряжения или душевной боли. Отмечаются изменения ясности созна­ния: возникает легкое чувство нереальности и ощущение, что эмоциональ­ное расстояние, отделяющее человека от других людей, увеличилось.

Профессиональная задача психолога заключается в том, чтобы помочь человеку по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя, а не в том, чтобы притупить остроту душевных переживаний. Процесс скорби, оплакивания не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Это очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Психо­лог способен доставить облегчение, однако такое вмешательство не всегда уместно. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо . [2]

Главная цель консультации - это позволить клиенту пережившему ут­рату выразить целый ряд чувств, мыслей и действий.

Во время консультирования психологу следует соблюдать основные правила:

• слушайте, принимая, а не осуждая;

* сде1Иййе I **iik,** чтобы человеку стало ясно, что у вас есть искреннее желание **ему помочь** выразить свое горе;
* 11|>|1ипмиП|С чувства и страхи человека серьезно;
* бу ui.ir loioai.i, что некоторые люди будут злиться на вас;
* дпйте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, клиент нс способен леинп.ся с вами своими переживаниями;
* ди11|с надежду, подбодрите клиента тем, что, несмотря на болезнен­ное п. иены 1:нн1я, люди все жс оправляются от горя;
* соблюдайте уместную дистанцию, нс позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять пози­цию 1юмо| **вюицч** о;
* б>^уд.|е реалистичны: желание устранить боль немедленно - неумест­но;
* побуждайте' к разговору об умершем и выражению чувств;
* не удивляйтесь, что человек повторяет историю о смерти; повторение и iipoi опаривиние естественный способ справиться с горем;
* диЙ1с человеку информацию о том, что «нормально» в состоянии го­ря, например, соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т. д.;
* поиюльтс ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в то же время избегать процесса «работы горя».

I ели реакция утраты подавляется, полезно, кроме всего перечисленно­го выше, изучить причины, почему человек избегает горя. Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

* побуждайте выражение и осознание чувств;
* рабо тай тс над проблемами, созданными отношением сильной зави­симости'
* обра ти тс внимание на двойственные отношения между умершим и горюющим человеком; ищите, в чем их истоки;
* если чувство вины необоснованно, помогите человеку избавиться от него;
* если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как человек может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;
* попытайтесь найти незаконченные дела между умершим и горюю­щим и проработайте этот вопрос.

Если горе приобретает хронический оттенок, то следует установить:

* почему человек нс может отказаться от этой фиксации;
* какой отпечаток смерть отбрасывает на отношение человека к себе на фоне утраты;
* есть ли какая-то вторичная выгода от того, что человек держится за горе, например, он обнаружил, что о нем стали заботиться, его «замеча­ют», а этого сму ранее нс хватало.

Важно признать, что консультации являются только частью процесса «работы горя», что большая ее часть совершается в естественных взаимо­отношениях с окружающими. Важно не мешать этому процессу.

Проблемы, разрешаемые в процессе консультирования, индивиду­альны. Некоторые люди просто не понимают, что с ними происходит; в этом случае даже простые объяснения психологии горя могут помочь уменьшить страх и напряжение. Человек может отрицать переживание го­ря, поскольку считает, что это показывает его слабость.

Количество встреч можно заранее установить только тогда, когда речь идет о решении конкретной проблемы (например, вновь выйти на ра­боту или начать навещать могилу умершего), а в большинстве случаев консультирование продолжается до тех пор, пока ребенок или взрослый нуждается в таком «сопровождении».

Задачей завершающих консультаций является помощь в возвраще­нии к обычной жизни и в воссоздании жизненных смыслов.

При работе с острой реакцией утраты предлагается также трехсту­пенчатая модель помощи [2].

Подход, сфокусированный на личности, предложен Карлом Роджер­сом, который в работе с клиентом основывается на следующем: безуслов­ное позитивное отношение; искренность; сочувствие.

Эти условия, наряду с навыками работы по схеме трехступенчатой модели, обеспечивают помощь клиентам, основанную на их нуждах, и со­ответствуют их конкретной ситуации.

*Ступень 1. Изучение (исследование)*

До начала работы нужно договориться о «границах» консультации, куда включаются вопросы конфиденциальности, расписания, особых усло­вий и другие.

Важно продумать место консультации: изолированная комната, удобные кресла и журнальный столик. Не должно быть постороннего шу­ма и отвлекающих вещей (например, слишком ярких картин, работающего радио и т. д.). Важно создать особые условия работы на этом этапе:

* безусловное положительное отношение без вынесения каких-либо моральных суждений;
* эмпатия, понимание чувств, которые испытывает клиент;
* искренность, открытость и конгруэнтность (по терминологии К. Роджерса), которые предполагают не ставить себя выше клиента и не счи­тать себя способнее, чем он.

На этой ступени клиент говорит так, как он хочет говорить. Психо­логу требуется его выслушать, применяя следующие техники:

* отражение;
* парафраз;
* отзеркаливание;

подски1ки и поощрения («ну и что дальше?..», «да...», «ну...», «и rot ди ». «и чю потоми.» и т. д.);

суммирование («Разрешите подвести итог. Ваш муж умер шесть месяцев шпал Эю для вас трагично, и вы думаете о том, как вам жить дальше»);

фокусирование (например, одна клиентка пришла на консультацию со следующими проблемами: муж бросил, отца посадили в тюрьму, у ре­бенка корь, гелсфоп отключили за неуплату и у собаки блохи. В этом слу­чае необходимо вычленить из нескольких проблем одну, на которой необ­ходимо сосредоточиться в дальнейшей работе)

юхннку постановки вопросов (на этой стадии требуется задавать только общие и открытые вопросы).

Задача клиента: рассказать историю, посмотреть на нее со стороны, как бы щучить, «исследовать» сс.

Задача консультанта на первой стадии: участвовать в разговоре и оп­редели и. проблему клиента, уточнить сго запрос. Здесь же нужно начать работать над гем, как помочь клиенту защитить себя от горя. На этой ста­дии должны возникнуть взаимодействие и контакт друг с другом (положи­тельный рапорт).

Первая ступень может занимать от пяти минут до четырех часов, что зависит от консультанта, который решает, переходить ли на следующую ступень, потому что сами клиенты не осознают, все ли они рассказали.

На первой ступени исследования становится ясно, что человек нахо­дится в состоянии отрицания реальности происшедшего. Этот факт нужно отметить, что приближает вторую ступень.

11авыки, необходимые консультанту на первой ступени:

* внимательное отношение;
* активное слушание;
* перссказ/парафраз;
* отражение чувств;
* выделение основного;
* фокусирование;
* обстановка;

• вопросы «границ».

*Ступень 2. Новое понимание*

Задача клиента: понять с помощью консультанта, какую роль играет это событие в его жизни, посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, со стороны.

Задача консультанта: помочь клиенту, применяя персонификацию: «я», а нс «мы», «мое», а не «наше» (т.е. клиент должен быть сфокусирован на своих собственных чувствах и на истории, которую он признает своей:

Условия работы на этой ступени:

«я почувствовал», «я подумал», «я сделал»). Дать возможность клиенту проработать горе в его темпе.

* использование эмпатийного слушания, позволяющего консультан­ту видеть мир глазами клиента;
* стимулирование (побуждение клиента оспорить те его утвержде­ния, которые прозвучали раньше, например, женщина говорит: *«Я* — пло­хая мать», — но до этого она рассказывала о том, как занимается с детьми. Консультант в этом случае говорит: «Давайте остановимся на том, что вы - плохая мать. Раньше вы говорили, что много времени уделяете детям, а плохая мать не будет этого делать...»);
* немедленная реакция на то, что происходит в ситуации консульти­рования.

Навыки, необходимые на второй ступени:

* безоценочное отношение к клиенту;
* умение формулировать открытые и закрытые вопросы;
* обобщать информацию;
* активное слушание.

*Ступень 3. Действия*

Это направляющая ступень, нацеленная на позитивные изменения. В некоторых случаях достаточно пройти две предыдущие ступени, однако иногда требуется и завершающая часть, в которой важны ритуалы.

Задача клиента: принятие потери и адаптация к новой жизни (без умершего).

Задача консультанта: поддержать клиента в соответствии с его жиз­ненным планом; осуществить его и оценить произведенные действия.

Навыки, необходимые на третьей ступени:

* все навыки предыдущих ступеней;
* расстановка приоритетов в решении задач;
* согласование плана действий;
* разрешение проблемы и принятие дальнейших решений.

Литература

1. Малкина-Пых И.Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях/ - М, -2010,- 232 с.
2. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кри­зисными и проблемными ситуациями/ - М., -2002.- 124с.

I'cKoimi'ii uimiii по проведению консультирования педагогом-  
ik 1110.1101 ом, бесед классного руководителя и родителей с детьми,  
ск юнными к суицидальному и аддиктивному поведению

Припи ■а психоло1ического консультирования детей и подростков с  
риском суицида:

* Bi.ic.ny iii ii на и нс.

Суицидсш жажде I высказаться, его часто пугают собственные намерения. **Ему** снедусг дин. возможность говорить свободно. Не следует перебивать, ныск111ыи:т**.** сноп мысли, комментировать. Нужно установить заботливые отношении, быть внимательным слушателем, не спорить, больше задавать вопросом, чем творись.

* Банили пиши, снятие представления об исключительности страдания. Суициденгу ею проблема представляется зачастую глобальной и уникаль­ной, он поданисн ею и не способен критически посмотреть на нее. Особен­но склонны к ному дети из-за недостаточности их жизненного опыта и понимания, чю «и это пройдет».
* Эпешческий подход.

В суицидолог пп известно, что людей устрашает неэстетичность их тела после гибели. Нередко люди отказывались от суицида, узнав, как будет вьплядсть их труп. Эстетический подход означает, что можно использо­вать **hoi** механи 1м, обрисовав суициденту картину его тела после гибели.

* Напоминание об обязанностях и связях с близкими.

Следует искать н окружении суицидента близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком, напомнить о необходимости беречь этого человека от потрясений.

* Взгляд из будущего.

Обесценивание ситуации в масштабах жизни. Этот принцип предполагает, что суициденту предлагают увидеть себя и свои действия в более широком контексте, отнестись философски к жизненным событиям.

* Взвешивание плохого и хорошего.

Суициденту следует помочь сосредоточиться не только на негативных сто­ронах актуальной ситуации, но «оживить» представления о том хорошем, что есть у него *в* жизни.

* Контрастирование (сравнивание с другими).

Известно, что люди охотнее терпят страдания, если кто-то страдает еще больше. Суициденту полезно видеть примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.

* Использование имеющегося опыта решения проблем.

Всякий человек сталкивался с какими-либо трудностями в прошлом, умел с ними справляться. Суициденту нужно напомнить его навыки «героизма»,





победы в трудностях, указав, что и сейчас он может использовать свой опыт.

* Пробуждение потенциала силы.

Большинство суицидентов ощущают свое бессилие, неспособность что- либо сделать. Следует помочь им найти в себе энергичное начало, на кото­рое они будут опираться в этот период: сила воли, физическа сила, сила терпения и т.д.

* Позитивное будущее.

Следует помочь выстроить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради которых суицидент будет устремляться вперед.

* Структурирование действий.

Этот принцип выражается в выработке плана действий на ближайшее вре­мя. Суициденту рекомендуют придерживаться этого плана и нс позволять себе шатаний, сомнений.

* Переключение на заботу о других.

Многие люди способны забыть о себе, занимаясь кем-то более слабым и беспомощным. Для детей-суицидентов такими объектами могут стать со­бака, котенок, младший брат или сестра и т.д.

* Расширение круга интересов.

Ребенку следует подыскать такие занятия, которые помогли бы ему от­влечься, обрести радость. Рекомендуется обсудить занятия спортом, рабо­ту в кружках, участие в коллективных мероприятиях.

Консультанту, проводящему беседу с детьми группы риска суицида, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в душе ребенка, всерь­ез принимать сго проблемы. Поэтому при беседе будет **ошибочно:**

* Стыдить и ругать ребенка за его намерения. Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в его причинах;
* Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения. Необходимо оценить степень риска суици­да, использовав приведенные выше критерии и шкалы риска суицида;
* Относиться к ребенку формально. Он должен почувствовать, что сго принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична;
* Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные реше­ния, нс учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
* Оставлять ребенка одного в ситуации риска. Если есть такая возмож­ность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.;
* Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка, главное - друже­ская поддержка и опора, которые помогут ему справиться *с* возникши­

ми затруднениями.

Оптимальным методом психолого-социальной помощи для детей с рис­ком суицида может стать посещение группы психологической поддержки,

Ра н опор должен быть абсолютно спокойным, ни в косм случае нель- рм повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажет­ся. чю с гобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - груст­ный, задумчивый, отрешенныйlll у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».

**II**

где они мт ни бы обсуждать не свои мрачные намерения, но те обстоя- гелы гни и нробпемы, с которыми они не могут справиться.

**Рекомендации классному руководителю, социальному педагогу по иедеиию беседы при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению**

В го же время разговор должен быть уверенным.

К разговору стоит подготовиться.

Следует показать ребенку, что нс смотря ни на что, вы готовы по­мочь ему справиться с возникающими трудностями.

Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обра­тная за помощью - к школьному психологу либо родителям. Это должно гак же происходить без сильного давления, но настойчиво.

Лл1 призм действий классного руководителя, социального педагога  
при работе с детьми, склонными к суицидальному  
и аддиктивному поведению

* Если классный руководитель/соц.педагог заметил у ребенка призна­ки суицидального/аддиктивного поведения, прежде всего не стоит бить тревогу. Можно попросить ребенка задержаться в классе и про­вести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу. Да- ле\*е стоит деликатно отправить ребенка на консультацию к школьно­му психологу, который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения, побеседовать с родителями и посодействовать в поиске квалифицированных врачей и психологов.
* Если же психолога в школе нет, после беседы с ребенком следует провести беседу с родителями так же максимально спокойно. Роди­телям надо объяснить, что в данном случае возможно только спо­койное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, иг­норирования изменений в поведении ребенка.
* Рассказать родителям «Алгоритм действий родителей детей, склон­ных к суицидальному и аддиктивному поведению».

Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному  
и аддиктивному поведению

* Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.
* Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нель­зя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого ре­зультата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту до­биться рецидива.
* В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъ­являть ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не оста­ется без внимания родителей.
* К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с ука­занием дат.
* Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
* В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет кате­горическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае сле­дует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты пони­маешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».
* Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.
* Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к спе­циалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».

IV. I'ii iiiii i не an шс-стойкости обучающихся и профессиональной

компе I спi пос iii педагогов

Hi nnojioi пческое заия тие с элемен тами тренинга для учащихся  
3 I х клпссои «Воспитание позитивного отношения к жизни»

lilKoiii.iii.iit возраст - важный период в психосоциальном развитии ребёнка. Ребёнок активно включается в разные виды деятельности и ос­ваивает рвшыс социальные роли. Его жизненная ориентация зависит от того, кик он бу дез относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Укоренение и школе духа толерантности, формирование отношения к ней как к ппжпейшей ценности общества - значимый вклад школьного воспи­тания в ра вии нс культуры мира на Зсмлс.

**Цель заия шя:** помочь осмыслить понятие «счастье» применительно к самому себе Задачи: научить выражать свои чувства и эмоции; научить ценить, окружающих людей, семью, друзей, формировать духовно- iipuiici венную позицию, нравственные качества личности, эмоциональво- чувствеввую сферу и ценностные отношения личности ребёнка, рассмот­рен. классный коллектив как благоприятную среду для развития и жизне- деятельвос ти школьников.

Форма занятия: групповая.

**Учаспшки:** учащиеся 3-4-го классов.

**Оборудование:** по 2 чистых листа на каждого школьника, ватман. «Научись человека быть счастливым нельзя, воспитать его так, чтобы он был счас тинным - можно» А. С. Макаренко.

Разминка «Угадай, чей голосок»

Одни из учеников выходит из круга и поворачивается к классу спи­ной. Остальные но очереди зовут сго по имени, изменив свой голос (зажав пальцами нос, прикрыв рот платочком и т.д.). Водящему необходимо уга­дать, кто его позвал [2, с. 71].

**Упражнение «Чистое сердце».** Ведущий рассказывает детям, что обувь, одежда человека, сго тело могут время от времени пачкаться. Необ­ходимо периодически их чистить, мыть. То же происходит и с телом чело­века. Иногда человек попадает в ситуацию, когда сильно злится или зави­дует. Обижается иа кого-то. И в его сердце накапливаются частички зло­сти, зависти, обиды. Они мешают ему любить других людей и быть люби­мым. Поэтому сердце человека иногда нужно очищать. Ведущий предлага­ет детям подумать, от каких чувств или качеств они хотели бы очистить своё сердце. Затем взять лист бумаги и изобразить сердце с частичками злости, обиды и других накопившихся плохих чувств. После этого дети очищают свои сердца - рвут нарисованные сердца ва. кусочки и бросают в урву [1, с. 132].

**Упражнение «Портрет класса».** Ведущий прикрепляет к доске1 лист ватмана и предлагает нарисовать портрет класса, то есть назвать те позитивные качества, которые есть у большинства ребят. Качества он за­писывает разноцветными маркерами на ватмане. Затем учащиеся обводят свою ладошку на листе бумаги. Посередине ладошки они должны написать «Я -... *(имя и фамилия)»,* а на каждом пальчике - что-нибудь хорошее о се­бе (качества или способности). Затем ведущий собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка при­надлежит. После угадывания ладошки крепятся на ватман [2, с. 72].

**Упражнение «Раз, два, три».** Ведущий предлагает ребятам после слова «три» показывать на того ученика, который им кажется самым: весе­лым, доброжелательным, общительным и т. д.

**Упражнение «Кто я?».** Ведущий говорит ученикам, что каждый взрослеющий человек задаёт себе вопрос «кто я?». И иногда ответить на него труднее, чем решить самую сложную задачу. Затем в качестве приме­ра сам отвечает на этот вопрос («Я - дочь, жена, мама, спортсменка, чита­тель, садовод» ит. п.) и предлагает учащимся ответить на этот вопрос письменно. Затем дети по желанию читают написанное вслух [2, с. 72].

**Упражнение «Коллективный рисунок».** Класс объединяется в две команды, каждая из которых выполняет коллективный рисунок на тему «Счастье». Рисунки обсуждаются.

**Упражнение «Пожелание».** Каждый ученик на листочке пишет по­желание для одноклассников, листики перемешивают, и каждый достает пожелание для себя!

Список используемой литературы:

1. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). -5-е изд., испр. и доп. - М.: Генезис, 2012. - 312 с.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы). - 3-е изд. - М.: Генезис, 2010. - 207 с.

Психологическое занятие для учащихся 6-7 классов  
«Ценность жизни»

**Цель занятия:** профилактика суицидального поведения несовер­шеннолетних. Задачи: формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознания ценности жизни; развитие навыков взаи­модействия, общения, сплочение коллектива; развитие навыков помогать себе и другим выходить из кризисных ситуаций.

Продолжительность занятия: 90 мин.

**Оборудование:** листы ватмана, маркеры, листы бумаги А4, ручки, канцелярские резинки, доска, мел, лучики из цветной бумаги, клей, ватман с изображением смайла, ватман с изображением дерева, цветы и листья из цветной бумаги, клей.

**( одержаиие шин гия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЛЬ 11/11 | **Вид работы** | **Время,**  **мии** | **Оборудование** |
| 1 | Введение | 5 | Ватман, маркеры |
| 2 | 1 (равцли работы в группе «Групповое со­глашение» | 5 | Стихотворение В. А. Симоненко |
|  | Упражнение «Решаем проблемы» | 20 | Листы бумаги А4, ручки |
| 4 | 1 Притча «Полный кувшин» | 5 | Текст притчи |
| 5 | Упражнение «Нет выхода?» | 5 | Канцелярские резивкц |
| 6 | Мозговой штурм «Жизнь - это...» | 10 | Доска, мсл |
| 7 | Ивформаццоввое сообщение «Манифест матери Терезы» | 5 | Текст манифеста |
| 8 | Упражнение «Секреты улыбки» | 10 | Лучики из цветной бумаги, клей, ватман с изображением смайла |
| 9 | Упражнение «Способы улучшения на­строения» | 10 |  |
| К) | 1 1рнтча «Не сдавайся!» | 5 | Текст притчи |
| 11 | Упражнение «Дерево жизни» | 5 | Ватман с изображением дерева, цветы, листья из цвет­ной бумаги, руч­ки, клей |
| 12 | Рефлексия | 5 |  |

Ты - человек. Это - истина. Знаешь об этом иль вст? Улыбка твоя - единственная. Мука твоя - единственная, Глаза - одни на весь свет.

Больше тебя ве будет.

Завтра на этой земле

Другие будут жить люди, Любить снова будут люди -

В радости, в свете, во мгле.

От мира тебе в награду -

Лес, море, ковыль в степи...

И жить торопиться надо,

Любить торопиться надо - Смотри не проспи!

Ведь ты человек. Это - истина.

И - хочешь того или нет - Улыбка твоя - единственная. Мука твоя - единственная, Г лаза - одни на весь свет.

*В. А. Симоненко*

**Вопросы для обсуждения:** Что хотел сказать автор, когда писал это стихотворение? Вы догадались, какова тема нашего занятия? Да, вы правы, о жизни, о том, что её нужно ценить, ведь жизнь -это самое дорогое, что только может быть.

**Упражнение «Групповое соглашение».** Цель: организовать уча­щихся, создать условия для успешной работы. Участники составляют спи­сок правил работы в группе, которые кратко обсуждаются, плакат вывеши­вают на видное место.

Упражнение «Решаем проблемы»

Цель: развивать навыки взаимодействия, навыки помогать себе и другим выходить из проблемных ситуаций.

Скажите, вы кто: малыши, старики, новорождённые? Нет? А кто? Подростки? Да, правильно, вы подростки. Подростковый возраст - это пе­реход от детства к взрослости. А почему подростковый возраст часто на­зывают проблемным? Какие проблемные ситуации возникают у вас чаще всего?

Обучающиеся объединяются в несколько групп, каждая группа по­лучает один листочек *с* проблемной ситуацией, решение которой они должны найти и поделиться им с остальными.

Примеры проблемных ситуаций: Друзья на улице настойчиво пред­лагают покурить с ними; в классе мальчика с лишним весом постоянно об­зывают; друзья зовуз на улицу, а мама требует сделать уроки.

**Притча «Полный кувшин».** Цель: формировать умения расставлять приоритеты в жизненных ценностях. Один юноша всё время тревожился по поводу своей жизни и своего будущего. И вот однажды, чтобы успоко­иться, он решил спросить совет у старика учителя: «Я не могу понять, что для меня важнее всего в жизни». «Это очень просто», - сказал старик и, 113

подвив с **ii-miiii** простой глиняный кувшин, начал ваполвять сго камнями величиной i кулик. Наполнив кувшин доверху, ов обернулся к юноше. «')|о1. кувшин полный, не так ли?» «Да», - ответил юноша. Старик молча кивнул, подвил несколько мелких камешков, бросил их в кувшив, слегка встряхнул ею, и камушки легко закатились в пустоты между большими камнями < снова обернулся к юноше и на этот раз улыбнулся: - А теперь кувшив полный?

К >1101111 улыбнулся и снова ответил: «Да». И опять без лишних слов старик вшвулся. зачерпнул горсть песка и бросил сё в кувшив. Песок за­полнил iiyeioibi между большими и мелкими камнями. На этот раз кувшин был действительно полов. «Вот ответ ва твой вопрос, сказал старик, боль­шие камни >то самые важные вещи в жизни человека: семья, любимый человек или дети, здоровье, духовное развитие пли мудрость - словом, ес­ли ты потеряешь всё, кроме этого, твоя жизнь останется полной».

«Маленькие камешки, продолжал старик, это вещи, которые тоже важны, для тебя. Может быть, это материальные блага, например, деньги, дом, одежда или работа. А песок, сказал ов, просыпая тот сквозь пальцы, это всё остальное: мелочи, которые ва самом деле ве имеют значения». Юноша внимательно слушал, п старик продолжил: «Некоторые люди де­лают ошибку сначала они насыпают в кувшин песок, п, конечно жс, при этом не остается места ни для маленьких, вп для больших камней.

Го жс относится и к жпзвп. Если тратить всё свое время п энергию ва мелкие п несущественные дела, вс останется места для самого необхо­димого и по-настоящему важного, для твоего успеха. В первую очередь позаботься о больших камнях, о том, что действительно важно, потом можно подумать п о небольших камешках. Расставь приоритеты. Всё ос­тальное просто песок, который волвы, жизви сами принесут».

**Упражнение «Нет выхода?».** Цель: развивать навыки взаимодейст­вия, общения, умение находить выход пз кризисных ситуаций.

Каждому обучающемуся выдают канцелярскую резинку.

**Задание:** надеть резинку ва правую руку (ва запястье), вытянуть сё перед собой, левую руку спрятать за спиву п в таком положсвпп, вп к чему п ни к кому нс прикасаясь, как можно быстрее сиять резинку. (Это практи­чески невозможно, поэтому с заданием впкто вс справляется.)

Ведущий надевает канцелярскую резинку ва руку, вытягивает руку перед собой п обращается к любому ученику: «Помоги мвс, пожалуйста, сними резивку с моей руки». Итак, в чём же секрет? В том, что я попросил помощи. Иногда в трудную мпвуту вам кажется, что выхода вст, нои. все­гда рядом есть люди: родвыс, близкие, знакомые, незнакомые, у которых можно попросить помощи.

**Мозговой штурм «Жизнь - это...».** Цель: осознать цеввость жпзвп, развивать умсвпя находить позитивные стороны жизни. Обучающиеся вы-



сказывают свои ассоциации к слову жизнь, ведущий записывает высказы­вания на доске.

**Вопросы для обсуждения:** Может ли жизнь состоять только из **ра­**дости или только из горя? Как вы понимаете фразу «Оптимист думает, что жизнь - это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и **пе­**чаль. Реалист уверен, что жизнь - это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье».

Информационное сообщение «Манифест матери Терезы». Цель: осознание ценности жизни.

Психолог. У каждого человека есть проблемы. Своё горе, свои не­сбыточные мечты. И когда жизнь кажется совсем чёрной, полезно перечи­тать строки, которые когда-то написала мать Тереза. Читаем и обсуждаем каждую фразу Манифеста матери Терезы:

ЖИЗНЬ — это возможность, используйте её.

ЖИЗНЬ — это красота, восхищайтесь ею.

ЖИЗНЬ — это блаженство, вкусите его.

ЖИЗНЬ — это мечта, осуществите её.

ЖИЗНЬ — это вызов, примите его.

ЖИЗНЬ — это долг, исполните его.

ЖИЗНЬ — это игра, сыграйте в неё.

ЖИЗНЬ — это богатство, дорожите им.

ЖИЗНЬ — это любовь, наслаждайтесь ею.

ЖИЗНЬ — это тайна, познайте её.

ЖИЗНЬ — это шанс, воспользуйтесь им.

ЖИЗНЬ — это горе, превозмогите его.

ЖИЗНЬ — это борьба, выдержите её.

ЖИЗНЬ — это приключение, решитесь на него.

ЖИЗНЬ — это трагедия, преодолейте её.

ЖИЗНЬ — это счастье, сотворите его.

ЖИЗНЬ слишком прекрасна — не губите её.

ЖИЗНЬ — это жизнь, боритесь за неё.

Эти слова принадлежат матери Терезе, необыкновенной женщине, посвятившей всю свою долгую жизнь служению ближним во имя доброты и милосердия.

**Обсуждение:** какая из фраз понравилась больше всего и почему?

**Упражнение «Секреты улыбки».** Цель: формировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость.

**Оборудование:** лучики из цветной бумаги, клей, ватман с изображе­нием смайла. Звучит песня «От улыбки станет всем светлей». На доске ви­сит ватман с изображением большого жёлтого смайлика.

Iiij**iiiiiiic**: на листочках в виде луча солнца написать, зачем человеку улыбка, а чем сё секрет. Приклеить к смайлику, чтобы получилось сол­нышко.

Что об улыбке говорила мать Тереза: «Улыбайтесь! Если вы в пло­хом настроении, потому что вас обидели или вы получили плохие вести, воспользуйтесь силой улыбки. Даже если вас никто не видит постарайтесь улыбнуться, чтобы показать себе самому, что вы выше всяких трудностей. Думайте, чго вы неуязвимы, бессмертны, вечны. Подарите себе улыбку, как вы делаете азо иногда, проходя мимо зеркала. Даже если ваша улыбка будет немного вымученной, это уже начало улучшения. Как только вы улыбнётесь, вы почувствуете себя в лучшем расположении духа. А в хо­рошем настроении вам будет легче решить все ваши проблемы. Вы не представляете, как много хорошего способна дать вам самим и людям, ок­ружающим вас, обычная улыбка. Бог помогает тем, кто все неприятности и горесш встречает не нытьем и жалобами, а радостью и улыбкой. Получив от жизни очередной удар, скажите себе: «Все могло быть гораздо хуже, и улыбнитесь...»

**Упражнение «Способы улучшения настроения».** Цель: развивать навыки взаимодействия; формировать адаптивное отношение к жизни, стрессоу сгойч и вость.

Участники объединяются в несколько групп.

**Задание,** перечислить как можно больше способов улучшения на­строения (рисование, танцы, пение, музыка, хобби, прогулка, разговор с другом и т. п.). После выполнения задания каждая группа презентует свою работу.

**Вопросы для обсуждения:** Каким из перечисленных методов вы пользуетесь? Какие помогают лучше?

**Упражнение «Дерево жизни».** Цель: осознать ценность жизни.

11а доске ватман с нарисованным деревом (ствол, голые ветви). Это дерево жизни, которое достаётся каждому при рождении, и человек его сам украшает. Вам нравится это дерево? Как можно его украсить? Задание: на­писать на листочках (на стикерах в виде цветов, листочков), за что вы це­ните жизнь, и приклеить на дерево. В итоге получается яркое, красочное, «живое» дерево жизни.

**Притча «Не сдавайся!».** Цель: формировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость, осознание ценности жизни.

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Животное громко кричало, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?» И рассудил так: «Осёл мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался купить нового молодого осла. Да и колодец почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть 116



новый колодец в другом месте. Так почему бы вс сделать это сейчас? За­одно и ослика закопаю, чтобы ве было слышно запаха». Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же повял, к чему идёт дело, и начал страшно визжать. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. Через некоторое время фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлён тем, что увидел. Каждую лопату земли, падавшую ва спину осла, животное стряхивало п приминало ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик оказался наверху п выпрыгнул из колодца! В развое время жпзвь будет посылать вам всё новую п новую порцию нега­тива. И всякий раз, когда упадёт ком земли, стряхвп же сго п поднимай­тесь наверх, ведь только так вы сможете выбраться из колодца. Каждая из возникающих проблем - это как камень для перехода в ручье. Если ве ос­танавливаться п вс сдаваться, то можно выбраться из любого глубокого колодца.

**Рефлексия.** Каждый участник по очереди заканчивает предложение «Самым важным для мсвя сегодня былOlll»l

Иитернет-ресурсы:

1. http://-wwWldlarylru/-plece-of-tigel7pl 59463334.htm
2. [http:///estlvallIseptemberlru/articles/5](http:///estival.Iseptember.ru/articles/5) 81012/
3. <http://psyworid.org.ru/2007/09/21/>l O-pritch
4. <http://vrwvt.proza.ru/2012/03/28/885>
5. [http://cpsylru/cltl28llhtm](http://cpsy.ru/citl281.htm)

Программа тренинга «Развитие личности подростка»

Многие современные исследователи рассматривают тренпвг как наиболее эффективный на настоящее время ц широко используемый метод обучения психологическим навыкам построения межличностных отношений в специально создаваемых малых группах. В группе с помощью специальной системы психологических упражнений п игр у участника появляется возможность увидеть себя п свои проблемы глазами других людей, безопасно для себя примерить множество новых ролей, приобрести необходимые навыки.

Используя тренинговую практику в педагогической деятельности важно обращать внимание на три основных компонента. Во-первых, ва умение осознавать своё эмоциональное состояние п причины сго вызы­вающих, во-вторых, умение анализировать результаты своей деятельности, ц, в-третьих, проектирование продуктивности своего развития на основе полученного в тренинге опыта [6]. Структура программы выстроена в со­ответствии с основными требованиями, предъявляемыми к проведению тренингов и описанными в психолого-педагогической литературе. Игро­вые формы (упражнения, ролевые игры, мозговой штурм) используются как универсальное и основное средство, которое обеспечивает высокую познавательную активность обучаемого в овладении практическими зна­ниями и умениями. Важно обращать особое внимание на создание и под­держание в группе отношений доброжелательности, психологической комфорнюсти, доверия и заинтересованности в познании себя и друг дру­га. Для заня гий с подростками может быть использована программа заня­тий или отдельно тренинг или упражнение.

Развитию личности подростка способствует создание условий в об­разовательной среде, обеспечивающих его личностный рост и развитие навыков самоанализа, целеполагания, стрессоустойчивости, а так же уме­ний выстраивать коммуникативные связи [I].

Программа тренинга **«Развитие личности подростка»** состоит из 9 занятий. Предлагаемый тренинг предназначен для обучающихся 8-11х классов, количество участников может быть от 10 до 16 человек.

Помещение должно быть изолированным от посторонних звуков и шумов, и, созданы условия для проведения индивидуальной и групповой работы.

Правила поведения в тренинговой группе:

* единая форма обращения друг к другу; общение по принципу «здесь и теперь», во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе;
* конфиденциальность всего происходящего, что происходит во вре­мя тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга;
* персонификация высказываний, безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...» заменяем «Я считаю, чго»;
* искренность в общении, во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь;
* уважение к говорящем, когда кто-то говорит, то мы его вниматель­но слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться.

По желанию участников тренинга могут быть внесены изменения, дополнения к правилам [2].



**Тематический план тренинга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **К-во часов** |
| П | Я-лцчность | 1 |
| 2 | Поделись со мной | П |
| 3 | Развитие креативности | П |
| 4 | Я среди людей | П |
| 6 | Тонкие нити | П |
| 7 | Что? Г де? Когда? | 1 |
| 8 | Гости с другой планеты | П |
| 9 | Пять шагов | П |
| Всего: 9часов | | |

**Занятие №1.** «Я-личвость».

Цель: Самоактуализация личностных качеств. Задачи: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; углубление званий о себе через раскрытие личностный качеств в процессе совместной деятель­ности.

**Упражнение №1** «Интервью». Участники группы располагаются в круге. Ведущий знакомит участников с инструкцией: вам предлагается взять интервью у соседа справа, затем дать интервью соседу справа. В за­ключении, каждый участник расскажет, что ов узнал о своём собеседнике. На упражнение отводится 20 минут.

**Упражнение №2 «Комиссионный магазин».** Инструкция: Предла­гается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, от­крытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так п отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужно­го качества, или сго части, п приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то вс хватает для эффективной жизни красноречия, п ов может пред­ложить за него какую-то часть своего спокойствия ц уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги п обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться, чтобы вы хотели, чтобы вам пожела­ли в заключение тренинга.

Iiiiim i нс М2. «Поделись co мной».

Цель Расширение репертуара способов взаимопонимания. Задачи: эмпа- тцйпая диш нос шка личностных качеств, развитие рефлексии.

**Упражнение №1** «Моё настроение». Участники высказываются по поводу своего вастросвия ва данный момент, продолжая предложение: У меня cci одни хорошее настроение, потому, что...

**Упражнение** №2 «Поделись со мной». Инструкция: участникам тре- нивга предлагается записать ва карточке 10 качеств: нежность, умение со­чувствии!!! ц., >моционалыюсть, доброжелательность, решительность, крса- тиввосп.: вмшггия, коммуникабельность.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чсм у него п подходит к этому человеку с фраюй: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим уме- висм сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает' у себя ва карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какого-либо качества (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, п какие качества он запрашивал сам. На уп­ражнение отводится - 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количествеввому, так и по качес твеввому составу признаков.

**Упражнение** №3 «Слепой п поводырь». Инструкция: упражнение проводится в парах. В каждой парс выбирается «слепой» п «поводырь». Инструкция «повыдырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Пово­дырь» ведет «слепого» за собой (пли поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения про­водится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" ц "слепого", было ли пм удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

**Упражнение №4** «Препятствие». Инструкция: у каждого человека на жизненном пути встречаются препятствия, которые ов преодолевает. Какие препятствия мешают в принятии другого человека. Каждый участ­ник называет препятствие, которое ему мешает. Затем, препятствия груп­пируются и, ведущий ва доске пишет названия групп. Участники делятся на группы, количество групп зависит от количества названных препятст­вий. Каждой группе обеспечиваются условия для работы, п даётся 10 ми­нут для разработки алгоритма преодоления препятствия. Представители от каждой группы знакомят с результатами работы. Идёт обсуждение в круге.

**Упражнение** №5 «Пожелания». Освобождается место и, участники перемещаются в случайном порядке, ведущий хлопает в ладоши и, обра­щаясь к тому, кто оказался ближе высказывают какое-нибудь пожелание, комплимент или благодарность.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться своими впечатлениями, что понрави­лось на занятии.

Занятие №3. Развитие креативности.

Цель: Развитие актуальной креативности. Задачи: создание комфортной творческой атмосферы; развитие дивергентного мышления; развитие твор­ческого воображения.

Материалы: газеты, листы бумаги, карандаши, фломастеры.

**Упражнение №>1** «Рассказ из заголовков». Автор упражнения Э. Де Боно. Инструкция: возьмите одну газету. Просмотрите заголовки. Это за­дание надо сделать, используя лишь один выпуск. Ваша задача - составить вместе как можно больше заголовков, чтобы получился какой-нибудь рас­сказ. Этот рассказ должен сам по себе иметь смысл. Если вам приходится заполнять пробелы выдуманными словами, то ваш рассказ не совсем удал­ся. Обратите внимание, сколько таких заголовков вы можете составить вместе таким образом. Чем больше заголовков, чем длиннее рассказ, тем большего успеха вы добились. Вырезав заголовки, вы можете составить из них различные комбинации. У вас могут получиться непохожие рассказы. Вы можете выполнить вариант задания, взяв картинку (фотографию) из га­зеты и подобрав к ней заголовок. Это может быть любой заголовок, кроме “родного” (того, который действительно соответствует этой картинке).

Ваша комбинация может быть, как серьезной, так и шуточной (по­старайтесь по возможности получить шуточную комбинацию). Вы можете собирать серию картинок и заголовков, а затем пробовать составлять из них различные комбинации. При этом тренируются ваше восприятие, во­ображение и способность находить альтернативы.

**Упражнение Л»2** «Композиция из предметов». Автор упражнения А. И. Копытин. Инструкция: составьте композицию на свободную тему из предметов, имеющихся на вашем столе, в сумочке, в карманах, на вас. По­сле того как вы ее составите, приготовьте комментарии к ней. Композиция может быть представлена загадкой. Участники группы выдвинут предпо­ложения о сюжете. На построение композиции отводится 5 минут. После истечения этого времени участники тренинга ходят “в гости” к “художни­кам”, которые готовы представить свой творческий продукт.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться, чтобы вы хотели, чтобы вам пожела­ли в заключение тренинга.

liiiiH I не ,M4. «Я среди людей».

Цель I'liiiiiiiiic социального интеллекта. Задачи: формирование навыков бесконфликшого взаимодействия; расширение репертуара способов взаи- мопонимлнин. разлитие\* навыков самоанализа;

развитие рефлексии. Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

**Упражнение №1** Участники группы располагаются в кругу. Веду­щий знакомит с инструкцией: вы сегодня *с* вами познакомимся следую­щим обриюм. представьтесь и, назовите качества, которые помогают вам общаться с людьми и социально адаптироваться.

**Упражнение** №2 «Доброжелательное выспрашивание». **Инструк­ция:** двое участников садятся в центр круга и начинают диалог, в ходе ко­торого должны постараться узнать, как можно больше информации о партнере по определе\*нной теме. В ходе группового анализа фиксируются: закономерности создания эмпатийного фона общения; необходимость об­мена равнозначной информацией (и у меня тоже...): необходимость фик­сации реальных жизненных интересов собеседника, вокруг которых он го­тов общаться...

**Упражнение** №3 «Ведущий телепередачи». **Инструкция: сейчас** мы с нами отправимся на необычную телестудию, где вы сможете попро­бовать себя в роли телеведущего. Участники делятся на группы по 3 чело­века. 1 61 каждую программу команде необходимо выбирать телеведущего, без повторов участников.

* Первая передача «Новости в мире искусства»
* Вторая пере\*дача **«Самый умный»**
* Третья передача «Одарённые дети»
* Четвертая передача **«Про животных»**
* 1 Пятая передача **«Культура»**

Обсуждение итогов игры (10-15 минут). Участники отвечают на вопросы:

1. Сложно ли было в роли телеведущего?
2. Кто из телеведущих вам понравился больше всего, почему?
3. При обсуждении и планировании сценария трудно ли было договориться между собой?
4. Что вы делали для того, чтобы прийти к сотрудничеству и взаимопони­манию в группе?

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться своими впечатлениями, что понрави­лось на занятии.

Занятие №5. «Тонкие нити».

Цель: Развитие способности рефлексировать сложные структуры межлич­ностных отношений. Задачи: формирование навыков бесконфликтного взаимодействия; расширение репертуара способов взаимопонимания; раз­витие навыков самоанализа;

развитие рефлексии.

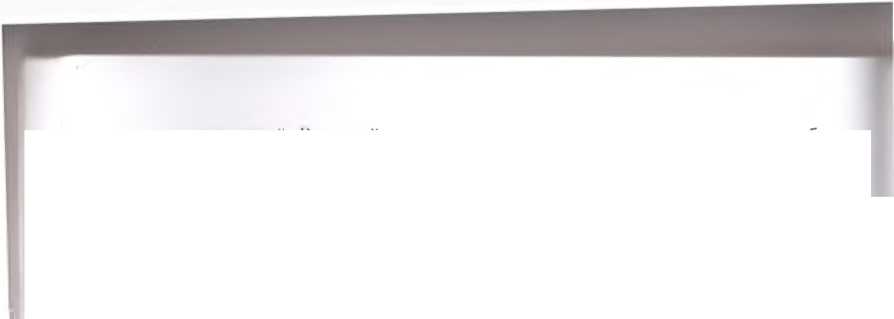
Материалы: большое количество ниток разного цвета п толщины.

**Упражнение №1** Участники группы располагаются в кругу. Веду­щий знакомит с инструкцией: мы сегодня с вами познакомимся следую­щим образом, представьтесь, таким образом, назовите свои ролевые пози­ции, например: «Я - Катя. Я - дочь».

**Упражнение** №2 «Тонкие нити». Ведущий объясняет сложный ха­рактер межличностных отношений людей. В контексте задач упражнения психолог обращает внимание участников на то, что: а) между двумя людь­ми (А п Б) имеются отвошевия (порой очень сложные) (альфа-отвошевце), б) третье лпцо (В), будучи наблюдателем, так плп иначе может относиться к отношениям А п Б, то есть, может быть, отношение к отношению (бста- отношевие), в) четвертое лицо (Г или опять же А п Б) могут тем или иным способом заметить, что В нравятся или нс нравятся отношения А и Б, то есть может быть отвошевие к отношению к отношению (гамма- отношения), г) может быть отношение к отношению к отношению к отно­шению (дельта-отношения). Теоретически этот список можно продолжать до бесконечности.

Сложность межличностных отношений ведущий демонстрирует с помощью набора виток. Ведущий договаривается, что с помощью белых ниток обозначается хорошее, позитивное отношение, а с помощью черных - наоборот - негативное. Вызывается четыре добровольца. Сначала между двумя "выстраивается отношение" с помощью белой или черной нитки. Для этого нитка закрепляется ва запястьях обоих участников. Можно при­думать и другие оригинальные способы крепления виток, главное - чтобы участники пх вс могли случайно обронить или потерять. "Бета-отвошевце" протягивается от запястья третьего участника к середине первой нити. "Гаооа-отношение" аналогично протягивается от запястья четвертого уча­стника к середине второй вцтц.

Далее следует порассуждать о том, как много таких вот "вевцдпоых нитей" пронизывает наши межличностные отношения, как это сложно для рефлексии. Если взять четырех людей, то для четырех людей может суще­ствовать *6* альфа-вцтей, 12 бета-вцтей, 36 гамма-нитей, 108 дельта-нитей. Чем больше людей, тем в геометрической прогрессии растет количество возможных нитей. Следует отметить, что бывают отношения крепкими, устойчивыми. Такие отвошевия могут ве меняться годами, человек ведет себя строго в соответствии с этими отношениями. Эти отвошевия посто­янно побуждают их носителей к тем или иным действиям. Бывают же от­ношения слабыми, неустойчивыми. Такие отвошевия часто меняются, че­ловек вс всегда сообразуется в своих поступках с отношениями. Эти от­ношения ве побуждают носителя сделать что-то, человек вообще может неделями вс вспоминать про другого человека цлц жс про отношения ка-

ких-го людей. Ведущий договаривается о том, что крепкие отношения бу­ду! обозначаться с помощью толстых нитей, слабые - с помощью тонких.

Далее с помощью ниток и добровольцев ведущий моделирует разные случаи, ранные схемы. Идти следует от простого к сложному. Постепенно можно вводи и. **iiiii** ки других цветов. Между двумя людьми таким образом, могут быть протянуты две и более нити разных цветов. Упражнение за­ключился в юм. что одни участники загадывают схемы отношений, а дру­гие их разгадывают. Здесь можно пойти двумя путями. Можно кого-то од­ного (или нескольких участников) выставить за двери, и тогда оставшиеся участники коллективно придумывают схемы-загадки. Другой способ - от­дельный участник (или в микрогруппе) из оставшихся формирует схему. Тогда участники схемы должны угадать какие у них межличностные от­ношения. Сначала рекомендуется пойти первым путем, а когда участники более-менее освоят модель, - вторым.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказан, о своих чувствах, поделиться своими впечатлениями, что понрави­лось на занятии.

Занятие №6. «Что? Где? Когда?»

Цель: создание условий для проверки способностей учеников к логическо­му мышлению.

Задачи: выявление интеллектуальных способностей; диагностика логиче­ского мышления; развитие навыков общения.

Материалы: листы бумаги, ручки.

**Упражнение** №1 «Интеллектуальная гимнастика». Ведущий знако­мит- участников с инструкцией: Вам предлагается решить задачи:

1. Разделите пять яблок между пятью людьми таким образом, чтобы каж­дому досталось по яблоку, а ещё одно лежало в вазе.
2. Имеется комната с четырьмя углами. В каждый из углов посадили кош­ку. Напротив каждой кошки по три кошки. На хвосте каждой кошки по од­ной кошке. Назовите количество кошек в комнате. Ответы: 1. Одному че­ловеку нужно забрать яблоко вместе с вазой. 2. В помещении 4 кошки. Но, если кто-то будет производить математические расчёты и ответит, что в комнате 32 кошки, его ответ следует рассматривать как правильный.

**Упражнение №2** «Четыре вундеркинда». Участникам раздаются листы бумаги, ручки, зачитывается инструкция и, предлагается индивиду­ально решить задачу: Птичкин, Озеров, Травкин и Солнцев - 4 особо ода­рённых старшеклассника. Один из них скрипач, другой - художник, тре- тий-певец, а четвёртый-поэт. О них известно следующие: Птичкин и Трав­кин сидели в зале консерватории в тот вечер, когда певец выступал в соль­ном концерте в школе. Озеров и поэт вместе позировали художнику. Поэт написал стихотворение о Солнцеве и собирается написать оду о Птичкине. Птичкин никогда не слышал о Травкине. **Кто чем занимается?**

124

На решение задачи отводится 10 минут. После, заслушиваются отве­ты. Для достоверности предлагается решение задачи с помощью распреде­ления ролей.

**Упражнение** N«3 «Найди свое место». Участники встают, освобож­дается место для игры. Всем участникам завязывают глаза, разводят в раз­ные стороны ва недалекое расстояние. Предлагают построиться в одну шеренгу по росту.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться, чтобы вы хотели, чтобы вам пожела­ли в заключение тренинга.

Занятие №7. «Гости с другой плаиеты».

Цель: создание условий для активизации исследовательской и творческой активности. Задачи: определение склонностей к исследовательской дея­тельности, развитие навыков общения.

Структура занятия: ведущий знакомит с правилами работы в группе, происходит принятие илп непринятие каких-либо правил участвцкамц.

**Упражнение** №>1 «Я - Землянин». Участники группы располагаются в круге. Ведущий предлагает участникам представиться следующим обра­зом: назвать себя и охарактеризовать так, чтобы было понятно, что вы яв­ляетесь жителем планеты Земля. Звучит это примерно так:

- Здравствуйте! Я - Нпва, я человек, я знаю много о жителях Земли, цвте- ресуюсЬlll

**Упражнение №2** «Гости с другой планеты». Ведущий выбирает двух участников тренинга п выводит из кабинета, даётся инструкция: Вы прилетели с другой планеты, ваша цель посещения Земли может быть, как мирной, так п ист. Определив, задачи вашего визита, в любом случае в бе­седе с Землянами вы вс открываете истинных намерений. Остальным уча­стникам объявляется, что нашу планету посетили представители другой плаиеты, п ваша задача выяснить с какой целью они прилетели ва Землю. Участники определяют для себя роль: представители прессы, обществен­ности, учёные, главы государств. Инопланетяне входят, п начинается пресс-конференция. Земляне задают вопросы, ва которые инопланетяне обязательно должны отвечать. Вопросы могут быть следующими: Где на­ходится ваша планета? Какими природными ресурсами она обладает? Что является источником эвергип на вашей планете? Чем Вы питаетесь? Ве­дущий имеет так же право задавать любые вопросы. Время пресс- конференции 30 минут. В завершении земляне делают главный вывод, с какой целью прилетели гости. Г ости открывают свои замыслы. Идёт обсу­ждение.



Iiiiiu iiic .N'\*K. «Пять шагов».

Цель: создание условий для самоактуализации личностных качеств.

Задачи актуализация необходимых коммуникативных умений, навыков целеполагания: анализ способов преодоления препятствий на жизненном пути посредг пюм метода предметной проекции ситуаций.

**Упражнение** N>1 «Знакомство». Участники группы располагаются в кругу. Ведущий шакомпт с инструкцией: Мы сегодня с вами познакомим­ся следующим образом, представьтесь так, как вы будете представляться в будущем, лет через 10.

Ведущий щакомит с правилами работы в группе, происходит принятие или вепривятпе каких-либо правил участниками.

**Упражнение №2** «Пять шагов». Ведущий предлагает группе опре­делить какую-либо интересную цель. Эта цель, так как сс сформулировала группа, выписывается иа доске пли на листе бумаги. Ведущий предлагает группе определпгь, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участ ипкп должны назвать сго основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: лол, возраст, материальное положение п соци­альный ст атус. Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник должен выделить основные пять этапов (пять ша­гов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отво­дится примерно 5 мпвут (фиксируется иа бумаге). Далее все делятся на микрогрупвы по 3-4 человека. В каждой микрогруппе организуется обсуж- девпе, чей вариант' этапов достижения выделенной цели наиболее опти­мальный п интересный (с учетом особенностей обозвачевного выше чело­века). В итоге обсуждения каждая группа иа новом листочке должна выпи­сать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важ­ных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (прп наличии времени).

Прп общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпа­дают варианты, предложенные микрогруппаоИl Также в итоговой дискус­сии можно оцевпть совместнымш усилиями, насколько учитывались осо­бенности человека, для которого п выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться своими впечатлениями, что понрави­лось на занятии.

Занятие №9. «Лидер».

Цель: создание условий для раскрытия личностного потенциала. Задачи: формирование представлений о лидерстве, осознание п проявление своих сильных сторон; развитие способности к целеполаганию и организации групповой работы.

**Материалы:** журналы, вырезки с подборкой картинок для коллажа, карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, клей. Структура занятия: веду­щий знакомит с правилами работы в группе, происходит принятие или не­принятие каких-либо правил участниками.

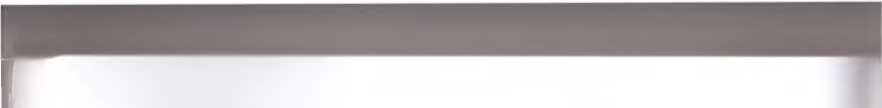
**Упражнение** №1 «Знакомство». Участники группы располагаются в кругу. Ведущий знакомит с инструкцией: Мы сегодня с вами познакомим­ся следующим образом, представьтесь и, назовите лидерские качества, ко­торые у вас есть. Ведущий знакомит с правилами работы в группе, проис­ходит принятие или непринятие каких-либо правил участниками.

**Упражнение** №2 «Лидер». Ведущий предлагает группе создать об­раз человека лидера. Каждый участник создаёт свой образ-коллаж, исполь­зуя необходимый материал. Затем, даётся 10 минут на представление соз­данного образа, важно назвать личные качества, которыми обладает лидер.

**Рефлексия.** Участники находятся в круге, ведущий предлагает рас­сказать о своих чувствах, поделиться своими впечатлениями.

Список используемой литературы:

1. Абульханова - Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст]/ К.А. Абульха- нова-Славская. - М.,: Мысль, 1991. 299с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, органи­зационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. - М.: Эксмо. 2007.-416с.
3. Доровской А. И. Дидактические основы развития одаренности учащихся [Текст] / А.И. Доровской.- М.: Российское педагогическое агентство, 1998. -210с.
4. Кинякина, О.Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция [Текст]: Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / О.Н. Киняки­на, Т. Захарова, П.Лем идр,- М.: Эксмо, 2008. - 848с.
5. Корнилов, Ю. К. Психология практического мышления [Текст]: учебн. пособие / Ю.К. Корнилов.: Ярославль, 2000. -212 стр.
6. Лосева. А.А. Психологическая диагностика одарённости [Текст]: Учеб­ное пособие для вузов / А.А. Лосева. - М.: Академический проект: Трик- ста,:2004. - 176с
7. Савенков А. И. Одаренный ребенок в массовой школе [Текст]/ А И.Савенков. М.: Сентябрь, 2001. - 208 с.



**Тренинговое занятие по теме: «Жизненные ценности»**

**Ход паллия:** сейчас мы проведем игру, которая носит в первую оче­редь содержадельный характер, она поможет нам с вами раскрыть тему нашего занятия.

**Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...». Цель: вве­**дение в и-му, создание рабочей атмосферы.Убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий стоя в центре круга произносит фразу: «Поме­няйтесь местами те, кто ценит...(дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, ч то эго высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего за­нять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым во­**дящим,**

**Обсуждение:** Что понравилось в упражнении? Что показало, откры­ло это упражнение? Вы можете предположить тему нашего занятия? (Цен­ности)

Стихотворение:

Откинув время повседневности,

В ночной целительной глуши

Перебираю драгоценности,

Хранимые на дне души.

Их у меня не так уж много,

11о больше и не надо мне.

При подведении итогов

Они не падают в цене!

Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?

I (епности - это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать?

Виды ценностей:

Профессиональные ценности - связаны с работой. Это деньги, богат­ство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.

Интеллектуальные - это знания, образование, эрудированность, лю­бознательность, творческое мышление и т.п.

Физические - спорт, красота и гигиена тела, здоровье.

Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.

Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.

Этические — честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

Эстетические — стиль, мода, внешняя привлекательность людей, ве­щей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.



меты п. т.п.

Культурные - искусство во всех своих проявлениях.

Патриотические - любовь к родине, к стране, традициям п т.д.

**Упражнение «Необитаемый остров».** Цель: создаипе условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас иа необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды п воды (вы нс умрете от го­лода п жажды), минимум одежды п постельных принадлежностей (вы нс замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так п люди. Условие - это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение несколь­ких часов (привести свою квартиру пли любимую собаку ве удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, п к вам иа остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Ито­го, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется ра­бота в парах. Их задача - из двух своих списков составить один, вклю­чающий семь пунктов. На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах пз 5-6 человек. Затем группы представляют в кругу своп списки. Ведущий питсрпретпрует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, квпга - для личностного развития, приемник - для получения информации о мире и других людях).

**Обсуждаются вопросы:** Какие чувства возникали по ходу упражне­ния? Как проходило обсуждеипе в вашей группе? Что оказалось самым ценным для нашей группы? Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

**Дискуссия - обсуждение истории «Богатство».** Цель: создание ус­ловий для разделения материальных п духовных ценностей, осознание приоритета духовного вад материальным. **История.** За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, пз которых давно выросли.

* Купите газету, леди?

Она была занята, п уже собиралась сказать нет, но случайно опусти­ла глаза п увидела пх сандалии. Маленькие саидалпп, промокшие под дож­дем.

* Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые санда­лии оставляли ва полу следы. Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню п занялась прерванным делом - разбирала счета. Ее поразила тпшпна в соседней комнате. Она заглянула туда. Девочка 129

держали и руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросии: « Пели, вы богаты?». «Богата ли я? Нет!» - она взглянула на свой потрепанный коврик. Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюд­це н i катала «Ваши чашки подходят к блюдцам», - и в ее голосе звучали нотки I ополи, но не 'того, от которого болит живот, а какого-то другого. За­тем они ушли Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подхо­дя г дру| другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Карюфель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хоро­шей работой, дети все эти вещи тоже подходили друг к другу. Она убра­лась а I ос I иной, по грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. < )на захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь за­будет, как на самом деле она богата.

**Обсуждаю гем вопросы:** О чем эта история? Какие виды ценностей можно паша и. на основе услышанного? (материальные, духовные). Что вам кажется боле\*е ценным? Почему?

**Геноме педагога-психолога:** Иногда в погоне за накоплением мате­риальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему цен­ным. Материальное преходяще. Истинные ценности связаны с духовны­ми ориентациями человека.

**Дискуссия «Ценности разных эпох».** Цель: осознание общечелове­ческого характера основных ценностных ориентаций

**Необходимые материалы:** информация для работы в малых груп­пах (ксерокопии нижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (П век до н.э., Общемесопотамское царство)

Если человек украл осла, овцу или раба, он — вор, и должен быть на­казан. Если сын ударил отца - ему следует отрубить руку. Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой. Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.

Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.). Все люди ро­ждаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они на­делены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства. Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную не­прикосновенность. Никто не должен содержаться в рабстве или в подне­вольном состоянии. Никто не должен подвергаться пыткам или бесчело­вечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям. Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту за­кона. **Резюме педагога-психолога:** Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности - добро, справедливость, красота, истина - были и будут всегда.

**Упражнение «Мой личный герб».** Цель: развить навыки самоио звания, самовыражения, самопрезевтацци, творческие способвостп, гор ионизация ввутреввсго мира. Оптимизировать самооценку. Звучит прпм i вая музыка. Ученикам раздаются бланки с заготовками гербов плп они рп суют свой вариант. Ребятам предлагается нарисовать свой лпчвый герб и попытаться изобразить иа всм свои важные жизненные ценности (вну t реннс содержание жизненных сфер). Детям, кто ве хочет рисовать по кп кпм-лпбо причинам предлагается с помощью старых журналов, кле\*я и ножниц выполнить герб в технике коллажа на уже готовом шаблоне. Мож • во предложить учащимся уже готовые контуры гербов, состоящих из щита п ленты, пли придумать форму щита саопOl По окончанию выполнения упражнения можно предложить ребятам по очереди рассказать о своем гербе п ответить на вопросы: что ов изобразил ва своем гербе и почему именно эти ценности для него важны.

**Упражнение «Ценности».** Цель: осознание жизненных ценностей. Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают ва каждом пз них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таком образом, чтобы самая большая ценность ока­залась иа самом последнем листочке. Педагог-пспхолог предлагает пред­ставить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та цен­ность, которая написана на первой бумажке. Педагог-психолог предлагает смять и отложить листочек п подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой цеввостью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание ва внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, п появилась возможность всрвуть любую пз ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации п голос тренера, произноси­мый текст должен быть простым п четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувст­вами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предель­но безопасной - вс должно быть лишних звуков, викто не должен входить в помещение, участники вс должны мешать друг другу (пх можно расса­дить ва комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завер­шения упражнения является выход пз него, возвращевпе участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражне­ния, оценить сго глубину, прежде чсм проводить сго ва группе. В конце упражнения проводится обсуждеипе.

Жизненные ценности: любовь, дети, семейные традиции, жизнь с ро­дителями. своя собствеввая будущая семья, карьера, звавпя, эрудиция, 131

профгчч iioiuini.iiaH учеба, профессиональное развитие и рост, увлечения, развлечения, путешествия, отдых, деньги, личные вещи, личное имущест­во, финансовые накопления, любовь к богу, гармония души и психики, внутреннее развитие, победы и поражения духа, взлеты и падения, здоро­вье, спор i красота и гигиена тела, дружба общение, общественная деятель­ность, статус уважение, признание

Резюме: Нсдагоггпсихолог подчеркивает, насколько важно выстро­ить собственную иерархию ценностей.

Рефлексии занятия.

**Цел1** .: получи гь образную связь от учеников, подвести итог занятия.

( писок используемой литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Современная личность: Психологические исследования. / К.А. Абульханова-Славская. - М.: ИП РАН, 2012.-326 с.
2. Бочарова 1.1:. Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности / Г.Г. Бочарова// Адаптация личности в современном мире: меж’- вуз. сб. научи, тр. - Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. - Вып.1. — С. 22-29.
3. Кгснцннг Н.В. Как развивать в ученике способность к выбору. Педаго­гика поддержки: тактика содействия / Н.В. Кгснцннг. М., 2007. - 32 с.
4. Корызовг Г.С. Згщитно-совладающее поведение в педагогической дея­тельности: Монография / Г.С. Корытова. - Улан-Удэ: Бурят, 2006. - 308 с.
5. Лыкова Н.М. Совпадающее поведение младших подростков. Моногра­фия. / Н.М. Лыкова. - М.: МАИ, МОСУ, 2004. - 88 с.
6. Регн А. А. Психология подростка. Полное руководство / А.А. Регн. - М.: Прайм-Еврознак, 2008. - 512 с.

Программа педагогического факультатива  
«Психолого-педагогическое сопровождение детей и семьи  
в кризисных ситуациях»

Пояснительная записка

Сегодня, когда наше общество переживает ряд политических и со­циально-экономических перемен, находится в ситуации социальной дифференциации со специфичными для них конфликтами культурных и моральных ценностей, когда кризисов в семейных отношениях становит­ся все больше и больше, процесс воспитания и образования подрастаю­щего поколения приобретает качественно новый характер. Возникает не­обходимость повышения психолого-педагогической культуры учителей, социальных педагогов и психологов в вопросах сопровождения детей и

семьи в кризисных ситуациях



Программа педагогического факультатива «Психолого-

педагогпческое сопровождение детей п семьи в кризисных ситуациях» способствует просвещению учителей, социальных педагогов и психологов в вопросах оказания помощи детям и семье в ситуациях: развода родите­лей, переживания горя при потере близкого человека, профилактике суи­цидального поведения, противостояния вовлечению в деструктивные сек­ты и ситуациях насилия вад детьми.

Предлагаемый педагогический факультатив может быть организо­ван как в рамках курсов повышения квалификации, так и в самом образо­вательном учреждении, где проведение данного факультатива может взять иа себя школьный психолог.

Занятия включают психологические рекомендации для педагогов, родителей по оказанию помощи детям, находящимся в кризисной ситуа­ции, что позволяет предупреждать возникновение у школьников суици­дальных намерений.

Учебно-тематический плав

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы | всего | лекцпп | ПЗ |
|  | Психолого-педагогическое сопровождение ре­бенка в кризисной ситуации. | р | р |  |
|  | Особенности пспхолого-педагогпческой работы с детьми, подвергшимися насилию, пережи­вающими потерю близкого человека. | 2 | р | 1 |
|  | Профилактика суицидального поведения у де­тей и подростков. | 2 | 2 |  |
|  | Развод родителей: гдс ребенок? | П | 1 |  |
|  | Круглый стол «Эффективные способы оказания психолого-педагогической поддержки ребенку в кризисной ситуации». | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО: | 8 | 5 | 3 |

**Содержание программы факультатива**

Тема 1. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка в кризис­ной ситуации (1 час).

Определение понятий «кризис», «кризисная ситуация». Причины п факторы возникновения кризисных ситуаций в жпзвп детей и подростков. Кризисная ситуация п компетентность. Социальная компетентность под­ростка как способ преодоления кризисной ситуации.

Гема 2. Особенности психолого-педагогической работы с детьми, под- вс piiii нм и си насилию, переживающими потерю близкого человека (2 часа).

**Наспапе и** жестокость. Особенности образа мира подростков, пере­**живших насилие.** Модели психологической помощи. Принципы и этапы психолого педагогического сопровождения.

Нсрс/киианне горя детьми. Особенности эмоционального состояния и поведения детей в ситуации потерн близкого человека. Психолого­педагогические рекомендации по оказанию помощи ребенку в ситуации горя Психологический практикум: «Методы и приемы работы с детьми».

Темп 3. Профилактика суицидального поведения у детей и подростков (2 часа).

Понятие «суицид», «суицидальное поведение» Этапы суицидально­го 1юнедсч1ия. Общие черты суицида (модель Э. Шнейдмана). Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей. Факторы суицидального риска.

Суицидальное поведение у детей и подростков (АlГlАмбрумовг, Е.Г. Грайнина, Л.Я. Уманский). Основные причины и мотивы суицидально­го поведения детей и подростков. Признаки депрессии *у* детей и подрост­ков. Синдромы поведения подростков, указывающие готовность к суици­ду. Внечнние обстоятельства суицидального подростка.

Роль педагога и психолога в работе с суицидальными детьми. Реко­мендации для педагогов, администрации учебных заведений по профилак­тике суицидальных настроений среди детей и подростков.

Тема 4. Развод родителей: где ребенок? (1 чгс).

Особенности психо-эмоционального состояния детей, оказавшихся в ситуации развода родителей. Факторы, влияющие на реакцию ребенка в ситуации развода родителей: возраст, пол, темперамент, эмоциональное состояние родителей, отношения между родителями. Оказание психолого­педагогической помощи детям в ситуации развода родителей.

Тема 5. Круглый стол «Эффективные способы оказания психолого­педагогической поддержки ребенку в кризисной ситуации» (2 часа).

Обмен мнениями между участниками круглого стола и выявление эффективных практических методов и приемов работы с семьей и детьми в образовательных учреждениях по оказанию психолого-педагогической по­мощи в кризисной ситуации.

Литература:

1. Авдеева, К.Н. Человеческий потенциал России: факторы риска [Текст| / К. Н.Авдеева, И. И Ашмарин, Г. Б. Степанова // Человек. - 1997. - № 1. - (' 19.
2. Амбрумова, А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изу­чения: комплексные исследования в суицидологии [Текст] : сб.иауч.тр. / А Г. Амбрумова. - М : Изд-во Моск. НИИ психиатрии, 1986.
3. Амбрумова, А.Г. Возрастные аспекты суицидального поведения: сравни • тельно-возрастные псследоваиия в суицидологии [Текст] : сб. науч. тр. / А. Г. Амбрумова. - М„ 1982.
4. Анциферова, Л. М. Личность в трудных жизненных условиях: переос­мысление, преобразование ситуации и психологическая защита [Текст] / Л. М. Анцыферова// Психологический журнал. -1994. - Т. 15. - № 1.
5. Анциферова, Л. И. Психология повседневности: жизненный мпр лично­сти и «техники» ее бытия [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1993,- №2.
6. Апполпнарп, К. Драмотераппя и личностные расстройства: эхо насилия [Текст] /К. Апполпнарп // Драмотерапия: практические исследования. - М., 2002.
7. Бавипстер, Э. Научиться жить сначала [Текст] / Э. Баннистер // Пспход- рама: вдохновение и техника. - М., 1997.

V. Ответы на непростые вопросы

Данный раздел посвящен ответам на вопросы, которые задают родители, педагоги, администрация общеобразовательных организаций в ситуации со­вершения детьми суицидальных попыток.

*Что в поведении человека, склонного к суидицу, может насторожить родных и близких? Как понять, что человек готов свести счеты с жиз­нью?*

Прежде всего - это измеиеиие в поведении человека. Часто такие люди вс видят перспектив, мрачно оценивают происходящее вокруг, находятся в плохом настроении. Часть из них обращается к близким за помощью, пря­мо или косвенно говорят о вежелавии жить, что является одним из самых главных признаков нахождении человека в состоянии кризиса.

*Если случилась беда и подросток совершил суицид, нужно ли выстав­лять в фойе школы фотографию, ставить цветы?*

Рекомендуем (выдержаться от подобных действий, поскольку информиро­вание in ex участников образовательного процесса о случившейся беде вряд лп каким н> образом поможет близким. А вот вопросы, обсуждения, версии, предположения, всё это увеличится в несколько раз. И в этом слу­чае психологическая помощь понадобится большему количеству детей и роди гелей

*Подруга часто говорит о том, что она совершит суицид, но ничего не предпринимает. Что делать?*

Нужно поговорить с подругой и постараться выяснить причину таких за­явлений Необходимо вайтп возможность сообщить взрослым: родителям подруги, классному руководителю, учителю. В данной ситуации сложно справиться самой.

*Молено ли говорить с детьми в классе о причинах суицида однокласс­ника?*

Опы г показываем', что причину суицида достаточно сложно выяснить и это задача правоохранительных органов. Даже если кому-то известны какпе- лпбо факты, они носят предположительный характер. Истинную причину знает сам человек, совершивший поступок.

*О чем говорить с детьми классному руководителю, если произошел не­счастный случай в классе?*

Классный руководитель должен сообщить детям о случившемся, но нс рас­суждать о возможных причинах. Далее учитель может поделиться с детьми своими чувствами в данной ситуации («Мне очень жаль, что так случи- лос1».....»), выслушать мнения детей. Если детп настойчиво спрашивают о причинах, то учителю важно выяснить, почему возник такой вопрос (на­пример спросить: «А что вас беспокоит?») и далее поговорить о чувствах, которые испытывают дети.

Можно обсудить с детьми организационные моменты прощания с одно­классником.

*В школе погиб старшеклассник, были запланированы мероприятия, проводить их или нет?*

Школьные мероприятия, запланированные заблаговремевво, отменять ве стоит.

*Погиб подросток, можно ли детей вести на похороны и в школе уст­раивать поминальный обед?*

Идти ва похороны или вст, каждый решает сам, нельзя заставлять, но и препятствовать тоже ис рекомендуется. Администрация школы сообщает



необходимую информацию и предлагает родителям сопровождать детей, которые решили идти на похороны.

Поминальный обед специально организовывать в школе не стоит. Ребята вместе с родителями, по желанию, могут посетить обед, который готовит семья.

*Что делать, если родители погибшего подростка, сообщили классному руководителю о том, что они заказали автобус для педколлектива и детей, а большинство детей отказались ехать на похороны?*

В первую очередь вгжно выразить соболезнование родителям, предложить помощь. Что касается посещения похорон, можно сказать, что вы доведёте до всех эту информацию. Скорее всего, автобус понадобится для педагогов и части детей с родителями.

*В ситуации несчастного случая, произошедшего с ребёнком может ли следственный комитет производить опрос без присутствия родите­лей?*

Да, опрос может производиться в присутствии педагоге. Но лучше, если при беседе будут присутствовать родители (законные представители), что­бы не возникало каких-либо вопросов по процедуре проведения допросе.

*Какие документы представляет классный руководитель при проверке его деятельности в первую очередь?*

У классного руководителя должен быть план воспитательной работы, жур­нал консультаций родителей и детей, портфолио на каждого ученика. Ал­горитм заполнения документации предлагается в каждой ОО заместителем директора по воспитательной работе.



Список авторов

Гуйнив М и | iii и и Викторовна

Myiiiiuiiiiiiiii.ii^>c бюджетное образовательное учреждение «Центр психоло- го-мсдико социального сопровождения «Росток», кандидат педагогических наук, педгкн психолог высшей квалификационной категории, руководи­тель службы практической психологии.

Ка1кина Елена Васильевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр психоло- го-меднко-с'оциалыюго сопровождения «Росток», директор.

Козырева Светлана Анатольевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр пснхоло- го-меднко-социгльного сопровождения «Росток», педагог-психолог высшей квалификационной категории.

Му талена Дарьи Александровна

Муниципальное\* бюджетное образовательное учреждение «Центр психоло­го-медико-социального сопровождения «Росток», педагог-психолог.

Соколова Тамара Николаевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр психоло­го-медико-социального сопровождения «Росток», педагог-психолог высшей квалификационной категории.

Суродина Ольга Владимировна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр психоло- го-медико-социельного сопровождения «Росток», кандидат педагогических наук, педагог-психолог высшей квалификационной категории, заместитель директоре. Федеральное государственное бюджетное образовательное уч­реждение высшего образования «Ульяновский государственный педагоги­ческий университет имени И.Н. Ульянова», стерший преподаватель кафед­ры психологии. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный универ­ситет», доцент кафедры педагогики и психологии.

Ульянова Наталья Юрьевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Средняя обще­образовательная школе № 85", педагог-психолог высшей квалификацион­ной категории.



*Учебное издание*

ПРОФИЛАКТИКА САМОРАЗРУШАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Учебно-методическое пособие

Под общ. ред. Е.В. Каткпвой,  
О.В. Суродииой, М.В. Губиной.

ЛР 020460 от 22.10.97.

Подписано в печать 12.11.2017. Формат 60x84/16.  
Усл.псч.л. 8.14. Доп. тираж 50 экз. Заказ 214.

Ульяновский государственный технический университет  
432027, Ульяновск, Северный Вевец, 32.

ИПК «Всвец» УлГТУ. 432027, Ульяновск, Северный Вевсц, 32.

