

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**



**Государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания Краснодарского края
«Горячключевской комплексный центр социального
обслуживания населения»
Отделение помощи семье и детям**

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

«Я выбираю жизнь!»

**(профилактика суицида среди
несовершеннолетних)**

**г. Горячий Ключ
2022 год**

СОГЛАСОВАНО
Исполняющий обязанности
руководителя ГКУ КК-УСЗН
в городе Горячий Ключ

_____ А.Н. Тищенко

« _____ » _____ 2022 г.

УТВЕЖДАЮ
Директор ГБУ СО КК
«Горячключевской
КЦСОН»

_____ Н.В. Федотов

« _____ » _____ 2022 г.

Комплексная программа

«Я выбираю жизнь!»

(профилактика суицида среди несовершеннолетних)

Адресат программы:
семьи и несовершеннолетние,
состоящие на ведомственном учёте
(ТЖС, СОП, ИПР)

Составители:
Канагина Л.В. – педагог
дополнительного образования

Исполнители (ответственные):
Саврасова Л.М. – социальный
педагог;
Павинская Н.И. – психолог;
специалисты по социальной работе

**г. Горячий Ключ
2022 год**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Горячеключевской комплексный центр социального обслуживания населения»
Адрес, телефон учреждения	<i>Юридический:</i> Российская Федерация, Краснодарский край, городской округ Горячий Ключ, город Горячий Ключ, улица Пушкина, здание 3, корпус 3. <i>Почтовый:</i> Российская Федерация, 353292, Краснодарский край, городской округ Горячий Ключ, город Горячий Ключ, улица Пушкина, здание 3, корпус 3. <i>Тел.:</i> 8 (86159) 3-69-05
Ф.И.О. директора	Федотов Николай Викторович
Ф.И.О., должность составителя программы	Канагина Л.В. – педагог дополнительного образования
Ф.И.О., должность исполнителей программы / ответственные	Саврасова Л.М. – социальный педагог; Павинская Н.И. – психолог; специалисты по социальной работе
Наименование программы	Комплексная программа «Я выбираю жизнь!» (профилактика суицида среди несовершеннолетних) ¹ <i>Примечание:</i> настоящая Программа является обновлённым вариантом ранее утверждённой и действующей программы. Изменения и дополнения обусловлены необходимостью расширить перечень методик и практик (включая инновационные подходы), рекомендуемых специалистам для индивидуальной работы с неблагополучными семьями.
Участники программы	Несовершеннолетние из семей, состоящих на ведомственном учёте в Отделении помощи семье и детям ² в категории трудная жизненная ситуация ³ , социально опасное положение ⁴ , несовершеннолетние, нуждающиеся в проведении индивидуальной профилактической работы ⁵ ; их родители / законные представители ⁶ ; специалисты Отделения.
Цель программы	Профилактика суицидального поведения детей и подростков; формирование позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.
Период действия программы /	2022г. / 1 год Примечание: срок реализации практического этапа

¹ Далее: Программа.

² Далее: ОПСД, Отделение.

³ Далее: ТЖС.

⁴ Далее: СОП.

⁵ Далее: ИПР.

⁶ Далее: родители.

срок реализации	Программы от 6 месяцев (продолжительность регулируется в зависимости от уровня полученных результатов).
Этапы реализации программы	Информационно-диагностический; практический (общая и индивидуальная профилактика, коррекция, социально-педагогическое и психологическое сопровождение); аналитический.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Что же милее всего для человека? Жизнь.
Потому что с нею только связаны
все наши радости, всё наше счастье
все наши надежды»
(Н.Г. Чернышевский)*

По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия занимает верхние строчки в статистике суицида среди несовершеннолетних. Подростку, особенно в период жизненных кризисов, свойственно искажение субъективного образа мира, т. е., представлений и отношений к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. За каждым случаем подросткового самоубийства стоит личная трагедия и безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел показывает, что более 60% подростковых самоубийств совершается из-за конфликтов и разного рода неблагоприятия: боязнь насилия одноклассников, чётрствость и жестокость окружающих – родителей и педагогов, безразличие и отсутствие доверительных отношений с близкими. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т. д.

Проблема подросткового суицида актуальна и для Краснодарского края. Так, в Постановлении Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Красноярского края от 19.08.2021 № 75-кдн "Организация работы по своевременному выявлению несовершеннолетних проявляющих суицидальные наклонности, агрессивное поведение в отношении окружающих" приведены следующие статистические данные⁷:

- за истекший период текущего года существенно увеличилось число суицидальных попыток, суицидального поведения и суицидов. (за 6 месяцев 2021 года – 72 суицидальных действия и 13 суицидов, за 2020 год – 73 суицидальных действия и 13 суицидов).

- за первое полугодие 2021 года специалистами детского телефона доверия приняты 13 090 обращений, в том числе 132 обращения по категории «суицидальные абоненты», из них 73 – от несовершеннолетних.

- основная возрастная категория подростков 15-16 лет, а также старше 17 лет, кроме того, 3 факта суицидов малолетних.

В числе основных причин суицидальных попыток отмечаются: конфликтные ситуации в семье (авторитарные методы воспитания,

⁷ Постановление КПДНиЗП при администрации Краснодарского края от 19.08.2021 № 75 - кдн «Организация работы по своевременному выявлению несовершеннолетних проявляющих суицидальные наклонности, агрессивное поведение в отношении окружающих».

отсутствие взаимопонимания между детьми и родителями), конфликты в образовательных организациях, а также неразделённая любовь. Значимая часть суицидальных попыток носит демонстративный характер.

Обоснование актуальности. Согласно статистике⁸, в 2021 году работа проводилась с 35 семьями СОП (в них 69 несовершеннолетних), 91 семьёй ТЖС (в них 253 несовершеннолетних) и несовершеннолетними ИПР – 38 чел.

По итогам того же периода, среди неблагополучных семей (27) имеются проблемы в детско-родительских взаимоотношениях, а также отмечается невыполнение матерями и отцами своих родительских обязанностей. Последствием подобных ситуаций являются: конфликты в семье, в т. ч. с применением физической силы в отношении детей (избиение); самовольный уход (побег) подростков из дома (в 2020-м – 3 чел., в 2021 – м – 2 чел.).

Вышеперечисленное объясняет необходимость ранней профилактики (в отдельных случаях – коррекции) суицидального поведения в детско-подростковой среде. При этом основным критерием определения направления и содержания социально-психолого-педагогического сопровождения семьи и / или несовершеннолетнего выступает степень суицидального риска. В связи с чем, специалистами ОПСД разработана данная Программа.

Целью данной Программы определено: профилактика суицидального поведения детей и подростков; формирование позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Программа предусматривает решение следующих *задач*:

1. Организовать и провести диагностические исследования на изучение индивидуальных особенностей и характера личности несовершеннолетних, относящихся к «группе риска» / склонных к суицидальному поведению, либо совершивших попытку суицида (в т. ч. наличие факторов, неблагоприятно влияющих на их образ жизни и поведение); выявить нуждающихся в экстренной социально-психолого-педагогической помощи и защите.

2. Организовать и провести мероприятия (с участием семей, состоящих на ведомственном учёте в ОПСД и на базе образовательных учреждений – школы), направленные на профилактику подросткового суицида; оказать несовершеннолетним содействие в социально-психологической адаптации.

3. Привлекать детей и подростков к участию в массовых мероприятиях профилактической направленности – социально значимые, информационно-просветительские, досуговые.

4. Систематически осуществлять индивидуальную работу с несовершеннолетними «группы риска», склонными к суицидальному поведению (либо совершившими попытку суицида) и их родителями, включая профилактику и коррекцию проблем, возникающих в общении,

⁸ Здесь и далее: выборка данных из ежеквартального отчёта за 9 месяцев 2020 г.

развитии, обучении, психическом состоянии (в т. ч. профилактика неврозов и снятие стрессовых состояний); оказание экстренной помощи детям и подросткам, обеспечение их безопасности (в рамках компетенций и полномочий специалистов ОПСД).

5. Оказывать семьям, состоящим на ведомственном учёте в ОПСД, услуги консультационного характера, проводить разъяснительную работу (в соответствии с направленностью Программы).

6. Организовать информационно-просветительскую, информационно-методическую деятельность, в т. ч. посредством распространения издательской продукции профилактического содержания, а также рекламы (приглашение в клубы по интересам, организованные в ОПСД).

Реализация Программы осуществляется при участии специалистов ОПСД: психолог, социальный педагог (основные ответственные за реализацию Программы), педагог дополнительного образования, в т. ч. во взаимодействии со специалистами по социальной работе, непосредственно закреплёнными за семьями (ТЖС, СОП, ИПР). Программа также предусматривает межведомственное взаимодействие с учреждениями и организациями МО г. Горячий Ключ – здравоохранение, образование; с правоохранительными органами; с главами сельских округов, председателями ТОС (квартальные) и др.

Ожидаемые результаты по завершению реализации Программы:

- Продуктивное взаимодействие всех участников Программы в процессе достижения поставленных цели и задач.

- Сведение к минимуму (до полного устранения) суицидальных проявлений в поведении детей и подростков.

- Минимизация негативных последствий суицидального поведения несовершеннолетних, отсутствие рецидивов (со стороны подростков, ранее совершивших попытку суицида).

- Повышение уровня самооценки несовершеннолетних, появление у детей и подростков социально позитивных потребностей и установок построения своей жизнедеятельности.

- Получение несовершеннолетними и родителями практической помощи, повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей (в рамках содержания Программы).

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура Программы, механизм и особенности реализации

Структура Программы включает в себя информационно-диагностический, практический и аналитический этапы. Каждому этапу соответствуют блоки (разделы), определяющие функции и направления деятельности специалистов ОПСД, представленные перечнем мероприятий (см. раздел 2.2. «Календарный график реализации Программы»).

Особенностями Программы являются:

- вариативность (в ходе реализации содержание может быть дополнено недостающими методиками и практиками, применение которых обусловлено индивидуальными потребностями участника и / или конкретной ситуацией (в т. ч. требующей экстренных, незамедлительных мер), возникшей в результате суицидального поведения несовершеннолетнего;

- целенаправленное и систематическое взаимодействие специалистов ОПСД на уровне учреждения; ОПСД с внешними учреждениями и организациями (здравоохранение, образование, система профилактики, социальные службы, правоохранительные органы и др.);

- рациональное соотношение мероприятий в содержании Программы и форм их организации (примерно 2/3 объёма практической деятельности направлено на раннюю профилактику подросткового суицида, включая взаимодействие с широкой аудиторией; 1/3 – индивидуальная работа с подростками «группы риска» и ранее совершившими попытку суицида).

Основные методы и приёмы, рекомендуемые специалистам для организации деятельности: сбор и изучение информации (различные источники), патронажи в семью, наблюдение; специфические методы и приёмы психолого-педагогического исследования (проективные рисуночные тесты, опросы, анкетирование и др.); разъяснения, консультирование, профилактические и ситуативные беседы, обращения специалистов и др.; профилактические и экспресс-тренинги, упражнения, деловая игра, открытый диалог, лекции, родительский всеобуч, тематические встречи и др.

В качестве инновационной практики в содержание Программы включена технология Шеринг. *Для справки:* Шеринг (аналог в русском языке – «проговор») – форма групповой работы по типу тренинга (или элемент тренинга на начальном или завершающем этапе). Особый вид разговора, во время которого всем участникам группы (включая ведущего) предлагается поделиться своими мыслями, настроением, переживаниями, в т. ч. возникшими или полученными на основе прослушанных текстов (истории, ситуации, сказки, притчи и т. д.), сходных с жизненной ситуацией участника или позволяющих актуализировать, «поднять на поверхность» его внутренние, внешне неосознанные и невыразимые чувства.

2.2. Календарный график реализации Программы

№	Мероприятия (тема, форма организации), с указанием приложения	Количество	Сроки реализации	Исполнители / ответственные
I ЭТАП: ИНФОРМАЦИОННО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ				
1.1. Сбор данных на основе первичной, текущей и уточняющей информации (выявление факторов, неблагоприятно влияющих на образ жизни и поведение несовершеннолетних)				
1.1.1.	Работа с обращениями, письмами и т. д. (учреждения здравоохранения, образования, профилактики, социальные службы, правоохранительные органы и др. по МО г. Горячий Ключ)		по мере поступления	специалисты по социальной работе (совместно с узкими специалистами и при необходимости)
1.1.2.	Социальный патронаж в семье (плановые и внеплановые выходы)		ежемесячно	специалисты, в т. ч. в составе мобильной группы
1.1.3.	Изучение информации о внеучебной занятости несовершеннолетних, состоящих на ведомственном учёте (посещение учреждений / объединений / формирований по интересам: клубы, секции и др.)		ежеквартально ⁹	специалисты по социальной работе
1.1.4.	Мониторинг социально-сетевой активности несовершеннолетних, состоящих на ведомственном учёте в ОПСД («ВКонтакте», «Instagram», «Одноклассники» и др.)		постоянно	специалисты, непосредственно работающие с семьёй
1.2. Изучение индивидуальных особенностей и характера личности несовершеннолетних «группы риска», склонных к суицидальному поведению (либо совершивших попытку суицида)				
	Диагностирование несовершеннолетних, наблюдение социального окружения несовершеннолетних (диагностирование при необходимости); анализ результатов	до 8 (основные)	по необходимости / по плану ИПР	психолог, социальный педагог

⁹ На основе учёта посещаемости и данных статистических отчётов (предоставляется специалистом ОПСД – педагог дополнительного образования).

(учитываются при планировании индивидуальной работы)			
Рекомендуемые методики психолого-педагогического диагностирования (в т. ч. ближайшее социальное окружение) ¹⁰ :			
<u>Основные (Приложения 2-9):</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - «Опросник суицидального риска» (модифицированная методика Разуваевой Т.Н.); - «Личностный опросник ИСН» (методика определения суицидальной направленности подростков); - Методика определения степени риска совершения суицида (Погодин И.А.); - «Выявление суицидального риска у детей» (методика Кучер А.А., Костюкевич В.П.); - «Шкала депрессии А. Бека»; - Проективная методика «Ваши суицидальные наклонности»; - Тест «Ваши мысли о смерти»; - Проективная методика «Человек под дождём» (Романова Е., Сытько Т.). 			
<u>Дополнительные (Приложение 10).</u>			
II ЭТАП: ПРАКТИЧЕСКИЙ			
2.1. Профилактика подросткового суицида, содействие в социально-психологической адаптации несовершеннолетних, повышение уровня их самооценки и т. д. (групповые и индивидуальные формы работы)			
2.1.1.	Профилактические мероприятия с участием несовершеннолетних из семей, состоящих на ведомственном учёте в ОПСД:		
Анкеты, тесты, опросники (<i>Приложение 11</i>): «Твоё поведение в конфликтной ситуации»; «Самооценка факторов риска ухудшения здоровья»; «Самооценка школьных ситуаций»; «Тест на определение тенденций к риску»	4	по мере необходимости	психолог
Профилактические тренинги (на выбор) – <i>Приложение 12</i> : «Быть здоровым – это здорово!»; «Эмоции и чувства»; «Мир, который создаю я сам»; «Смысл жизни»; «Коридор безопасности»; «Принцип Буратино»	до 6	не реже 1 раза в полугодие	психолог, социальный педагог
Тренинги и упражнения, рекомендуемые для работы с подростками в период	до 4	февраль-апрель	психолог, социальный педагог

¹⁰ На основе практических материалов, используемых в работе специалистами ОПСД (психолог, социальный педагог). Выбор каждой методики – индивидуально (в зависимости от возраста и личностных особенностей несовершеннолетнего).

сдачи государственных экзаменов (Приложение 13): «Объективный взгляд на экзамен»; «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»; «Уверенность на экзамене»; «Как подготовиться к сдаче экзамена»				педагог
2.1.2.	Привлечение несовершеннолетних и родителей к участию в мероприятиях в рамках всероссийских и краевых социальных событий и дат, профилактических операций и акций:	до 10	в течение года по отдельному плану, по плану специалиста	педагог дополнительного образования, в т. ч. со специалистами и ОПСД:
- Краевая социальная акция «Безопасный интернет»			апрель	комплексно
- Краевая акция «Синяя лента апреля»			апрель	комплексно
- Краевая акция «Международный день детского телефона доверия»			май	комплексно
- Всемирный день предотвращения самоубийств			сентябрь	психолог
2.1.5.	Информационно-просветительская, информационно-методическая деятельность:			
Разработка, выпуск, тиражирование и распространение печатных изданий: информационные буклеты, листовки, памятки и др. для несовершеннолетних и их родителей			в течение года	социальный педагог, психолог (в т. ч. при участии специалистов по социальной работе)
2.2. Индивидуальная работа (в т. ч. в малых группах) с несовершеннолетними «группы риска», склонными к суицидальному поведению (либо совершившими попытку суицида), и их родителями				
2.2.1.	Взаимодействие с учреждениями здравоохранения, образования, профилактики, социальными службами, правоохранительными органами и т. д. (МО г. Горячий Ключ)		в течение года	специалисты по социальной работе
2.2.2.	Мероприятия с участием несовершеннолетних: социально-педагогическое, психологическое сопровождение и коррекция, в том числе:			
Анкеты, тесты, опросники – см. Приложение 11			по мере необходимости	психолог
Экспресс-тренинги (Приложение 17): «Я расту, я меняюсь»;		до 5	в течение года, по	психолог, социальный

	«"Совы" и "Жаворонки"»; «Как справиться с плохим настроением»»; «Способы решения конфликтов с родителями»; «Мои одноклассники и одноклассницы»		плану ИПР (в т. ч. при проведении патронажа)	педагог
	Шеринг (<i>Приложение 18</i>): «Я не одинок»; «Мои внутренние ресурсы»; «Верю в себя!»; «В поисках смысла жизни»; «Я настоящий. И мне это нравится»; «Посмотрим в будущее»; «Скрытые возможности внутри меня»; «Храм тишины»; «Мы любим жизнь»	до 9	в течение года, по плану ИПР	психолог, социальный педагог
2.2.3.	Тестирование родителей (<i>Приложение 19</i>): «Эмоциональные проблемы детей и подростков»; «Оценка склонности к конфликту»; «Решение типичных конфликтных ситуаций»; «Шкала тревожности Сирса»	до 4	по мере необходимости	психолог, социальный педагог
2.2.4.	Родительский всеобуч	до 2	не реже 1 раза в полугодие	психолог
Рекомендуемое распределение тем (на выбор) – <i>Приложение 20</i> :				
«Семья и психологическое здоровье несовершеннолетних»; «Как воспитать гармонические отношения родителей и детей»; «Детская агрессия»; «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»				
2.2.5.	Консультирование родителей, профилактические беседы и пр. разъяснительная работа на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних. Вручение памяток (<i>Приложение 16</i>) и др.	до 5 тем	в течение года, по мере необходимости (в т. ч. во время плановых патронажей)	специалисты по социальной работе, психолог, социальный педагог
Рекомендуемое распределение тем (<i>Приложение 21</i>):				
«Подростковый суицид»; «Семья и ребёнок: возрастная динамика отношений»;				

«Как понять своего ребёнка»;
 «Суицидальные группы, течения, сообщества и движения в сети Интернет»;
 «Разрушительная сила любви»;
 «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков»;
 «Профилактика суицидального поведения детей и подростков».

III ЭТАП: АНАЛИТИЧЕСКИЙ

3.1.	Систематизация и обработка материалов, полученных в ходе реализации Программы	декабрь	методист
3.2.	Подведение итогов, оценка эффективности Программы; обобщение опыта и разработка методических рекомендаций		заведующий отделением, методист

Список литературы¹¹:

Методические пособия:

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2016.
2. Войцех В.Ф. К проблеме раннего прогноза суицидального поведения // 5-е клинические павловские чтения («Кризисные состояния. Суицидальное поведение»). СПб., 2015 – стр. 13-18.
3. Исаев Д.С. «Психология суицидального поведения». Самара – 2015. 72 С.
4. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. – Абакан, 2015.
5. Кий Н.М., канд. пед. наук: Педагогическая профилактика суицидального поведения подростков. Автореферат. – Петропавловск-Камчатский, 2015.
6. Личко А.Е., Александров А.А. Суицидальное поведение у подростков / А.Е. Личко, А.А. Александров // Клинико-психологические, социальные и правовые проблемы суицидального поведения: материал симпозиума. М.: НИИ психиатрии, НИИ МВД, переизд. 2016. – стр. 71-79.
7. Попов Ю.В. «Суицидальное поведение у подростков», СпецЛит – 2017. 366 С.
8. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко. М., переизд. 2016.
9. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. «Детский суицид: психологический взгляд». – СПб.: КАРО, 2016. 176 С.
10. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. – М.: Владос, 2015. – 96 С.
11. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В., Толстоухова Н.С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2016. – 256 С. – Педагогика. Психология. Управление.
12. Циркин С.Ю. «Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста». Питер. Санкт-Петербург – 2017, 2-е издание, 896 С.

Статьи:

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1.
2. Борщевицкая Л. Психологический час «Как научиться жить без драки» // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Волконская Е.К. Самоубийство с позиций уголовного права // Человек: преступление и наказание: научный журнал / Академия ФСИН РФ. – 2009, стр. 61.

¹¹ Основной перечень.

4. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чём смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
5. Евграфова Т. У нас новенький! // Школьный психолог, 2005, №20.
6. Иванова В. Сердце // Школьный психолог, 2004, №17.
7. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.
8. Литмен Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве // Журнал практической психологии и психоанализа. «Когито-Центр» – 2003. – №1. 205 стр.
9. Лысак Н., Лопаткин Д. Ответственность за доведение до самоубийства // Законность. - 2006г. - № 3., с. 32.
10. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
11. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
13. Стебенева Н, Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху» // Школьный психолог , 2008, №14.
14. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20.
15. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19.
16. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, №39.
17. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери» // Школьный психолог, 2008, №16.
18. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния // Школьный психолог, 2006, №2.
19. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию разработки:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989); статьи: 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30;
- Семейный кодекс РФ;
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 №195-ФЗ (ред. от 23.06.2020); статья 164 «О правах и обязанностях родителей»;
- Уголовный кодекс РФ (статья 117 «Истязание», статья 110 «Доведение до самоубийства», статья 131-134 «О преступлениях сексуального характера»);
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); статья 14;

-Закон Российской Федерации от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (редакция от 13.06.2015);

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

-Федеральный Закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;

-Концепция государственной политики профилактики наркомании и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ в Российской Федерации (одобрена решением Государственного антинаркотического комитета от 03.12.2008 №3);

-«Методические рекомендации по профилактике суицида» (Утверждено Министерством образования и науки, письмо от 18.01.2016 №07-149 «О направлении Методических рекомендаций по профилактике суицида»);

-Закон Краснодарского края от 25.10.2005 №937-КЗ «Об основных направлениях профилактики алкоголизма, наркомании и токсикомании на территории Краснодарского края» (с изменениями и дополнениями);

-Закон Краснодарского края о мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае №1539-КЗ от 21.07.2008;

-Постановление Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Краснодарского края от 24.10.2014 №3/9 «Об утверждении порядка работы по раннему выявлению детского и семейного неблагополучия на территории Краснодарского края».

Интернет-источники (официальные сайты сообществ педагогов, психологов и социальных работников):

www.school/edu.ru;

<http://gooci.cnt.ru>;

<http://www.consultant.ru/>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Терминологический словарь (основные понятия)

Адаптация социальная – постоянный процесс активного приспособления к условиям социальной среды, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идёт непрерывно.

Адаптивное поведение – приспособительное поведение человека. Характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием.

Антисуицидальный потенциал личности – комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

Аффективное суицидальное поведение – суицидальные действия, совершённые под влиянием ярких эмоций. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея чёткого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции (обида, гнев и т. п.) затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Деструкция – разрушение, деструктивное разрушающее поведение; противоположное – конструктивное поведение.

Дидактогения – негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и т. п. Отрицательно сказывается на деятельности, затрудняет общение. В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная учеником по вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогении и неврозов у детей, причём дидактогения нередко перерастает в невроз, и в этом случае может возникнуть необходимость в специальном лечении, в частности методами психотерапии.

Истинная попытка суицида – акт, потенциально направленный против себя и совершённый с присутствием желания уйти из жизни.

Истинное суицидальное поведение – характеризуется продуманным, подготовленным планом действий. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные

попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

Кризисная психотерапия – набор психотерапевтических приёмов и методов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжёлый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства.

Негативные отклонения в поведении – система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Несуицидальное самоповреждающее поведение – наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Остановленная попытка суицида – самостоятельно прерванная попытка суицида.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установленным в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Подростковая дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т. д.).

Покушение на самоубийство – однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Прерванная попытка суицида – не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Социализация – двуединый процесс: 1) внешнее для человека влияние на него со стороны общества социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; 2) внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная дезадаптация – проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентаций, социальных установок и т. д. При социальной дезадаптации речь идёт о нарушении процесса

социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. Нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации (семья, школа и т. д.).

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребёнка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицидогенные факторы – какие-либо причины, условия или воздействия, под влиянием которых формируется суицидальное поведение.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. Намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведённое в разбитой семье, серьёзная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания и др.

Суицидальная попытка – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение: 1) различные формы активности человека, направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации (все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства); 2) волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства (следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата).

Суицидальные замыслы – активная форма проявления суицидальности, т. е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск: 1) степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий; склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Факторы риска суицида – внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

**«Опросник суицидального риска»
(модифицированная методика Разуваевой Т.Н.)**

Диагностика направлена на выявление уровня сформированности суицидальных намерений подростков, с целью предупреждения попыток самоубийства. Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а вы в бланке для ответов ставить отметку: в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

Текст опросника:

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 определённно не везёт в жизни.
6. 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.
12. Вы считаете себя обречённым человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У вас складывается впечатление, что вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что всё кончено.
17. Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на ваши решения и даже изменить их.
20. Когда вас обижают, вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто вы так переживаете, что это мешает вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда вам кажется, что вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

24. Будущее представляется вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путём.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Обработка результатов: по каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	8, 9, 18
Максимализм	4, 16
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	19, 21

Содержание субшкальных диагностических концептов:

Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на

психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

Уникальность. Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т. е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает формулу внешнего монолога – «Я плох».

Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. В отсутствие «Я» наблюдается внутренний монолог по формуле «Вы все недостойны меня».

Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте – инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведённая до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

Антисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определённом смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

«Личностный опросник ИСН» (методика определения суицидальной направленности подростков)

Назначение: данный опросник составлен как ориентировочная методика для выявления суицидально опасных установок у подростков 13-18 лет, но может применяться и для обследования взрослых. Опросник предназначен для выявления депрессивного и невротического состояния, а также уровня общительности. Общее количество шкал в опроснике – 4; количество утверждений – 74.

1 Шкала «И» – шкала искренности. Определяет достоверность результатов: 8-10 баллов означают высокий уровень искренности ответов; 4-7 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

2 Шкала «Д» – шкала депрессивности. Определяет уровень склонности к депрессивному состоянию: 17-21 балл – высокие оценки, соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе, к социальному окружению; 8-16 баллов – средний уровень; 1-7 баллов – низкий уровень.

3 Шкала «Н» – шкала невротизации. Определяет уровень невротизации: 17-21 балл – высокие оценки, могут соответствовать невротическому синдрому, проявляющемуся, в эмоциональной неустойчивости, тревожности.

4 Шкала «О» – шкала общительности. Определяет уровень развития общительности: 17-21 балл – высокий уровень общительности; 8-16 баллов – средний уровень; 1-7 баллов – низкий уровень. Низкий уровень общительности, в сочетании с высокими показателями депрессивности и невротизации может означать суицидально опасную установку испытуемого до степени «пассивного согласия на смерть».

Инструкция для тестируемого. Представьте себе, что всё услышанное вами далее сказано от вашего имени человеком, который давно и хорошо вас знает. Кое-что из сказанного верно, подходит к вам, а кое-что – не верно, т. е. вы с этим утверждением не согласны. На бланке ответов отметьте то из утверждений, с которым вы согласны знаком «+» против соответствующего номера утверждения, а то, с которым вы не согласны – знаком «-». Если вы не можете или не хотите ответить, обведите номер утверждения кружочком. Будьте внимательны, задание выполняется за ограниченное время. Следите за тем, чтобы номер ответа совпадал с номером утверждения. Постарайтесь не ставить кружочки, а ставьте наиболее вероятный ответ. Не старайтесь долго рассуждать. Обычно то, что вначале приходит в голову и является наиболее точным ответом.

Предлагаемые утверждения:

1) Я внимательно выслушал инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.

2) Я часто легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.

- 3) Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
- 4) Иногда я могу похвастаться.
- 5) У меня часто бывает весёлое настроение.
- 6) Меня часто одолевают грустные мысли.
- 7) Я люблю общение с людьми.
- 8) Нередко чувствую, что у меня немеют или холодеют руки и ноги.
- 9) Я быстро забываю об огорчениях.
- 10) Иногда ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
- 11) Я люблю развлекаться в весёлой компании.
- 12) В моей семье есть нервные люди.
- 13) Бывает, что я с уверенностью говорю о вещах, в которых слабо разбираюсь.
- 14) Временами чувствую себя беспомощным.
- 15) У меня много хороших знакомых.
- 16) У меня часто болит голова.
- 17) Я почти всегда подвижен и активен.
- 18) Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
- 19) Иногда я ссылаюсь на болезнь, чтобы избежать неприятностей.
- 20) Бывает, что я проявляю интерес к запретным темам.
- 21) У меня часто бывают приступы плохого настроения.
- 22) Мои друзья поражаются моей работоспособности и неутомимости.
- 23) Я человек чувствительный и возбудимый.
- 24) Все проблемы в жизни разрешимы.
- 25) У меня бывают приступы дрожи.
- 26) Я люблю рассказывать анекдоты и весёлые истории.
- 27) Временами мне хотелось навсегда уйти из дома.
- 28) Я часто волнуюсь из-за пустяков.
- 29) В своё оправдание я иногда кое-что выдумываю.
- 30) Иногда вдруг весь покрываюсь потом.
- 31) Бывает, что я не выполняю своих обещаний.
- 32) Порой мне кажется, что я не на что не гожусь.
- 33) Не все мои знакомые мне нравятся.
- 34) Часто у меня нет аппетита.
- 35) Легко могу развеселить самую скучную компанию.
- 36) Привычки некоторых членов семьи меня раздражают.
- 37) Я легко нахожу тему для разговора даже с незнакомым человеком.
- 38) Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
- 39) Часто мне хочется умереть.
- 40) Меня считают человеком весёлым и общительным.
- 41) Я всё принимаю близко к сердцу.
- 42) У меня часто возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
- 43) Я всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.

44) Если я чем-то сильно взволнован или раздражён, то чувствую это как бы всем телом.

45) Я много мечтаю, но никому об этом не говорю.

46) Иногда я полон энергии так, что всё горит в моих руках, а иногда – совсем вялый.

47) Я не всегда говорю правду.

48) На спор я могу сделать всё, что угодно.

49) Я так остро переживаю неприятности, что долго не могу выкинуть из головы мысли об этом.

50) Я часто чувствую себя вялым и усталым.

51) Я люблю подшучивать над другими.

52) Критика и замечания всегда очень задевают меня.

53) Мне часто снятся кошмары.

54) Я способен дать волю чувствам и повеселиться в компании.

55) Иногда без видимой причины чувствую себя вялым и подавленным.

56) У меня часто бывает бессонница.

57) Иногда я передаю слухи и сплетни.

58) Я ко всему отношусь достаточно легко.

59) Почти ежедневно думаю о том, насколько бы я лучше жил, если бы меня преследовали неудачи.

60) Я – уверенный в себе человек.

61) Меня часто беспокоит чувство вины.

62) Я хожу быстро.

63) Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.

64) Часто мне не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли.

65) Мне кажется, что другие часто смеются надо мной.

66) Я – человек беспечный.

67) Иногда у меня бывают такие мысли, которых нужно стыдиться.

68) У меня часто бывают сильные сердцебиения.

69) Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

70) Иногда я много говорю и мне трудно остановиться.

71) Я постоянно нуждаюсь в друзьях, которые меня понимают, могут ободрить, утешить.

72) Иногда я отказываюсь от начатого дела, так как не верю в свои силы.

73) У меня бывают периоды, когда меня сильно раздражают яркий свет, яркие краски, сильный шум, хотя на других людей это так не действует.

74) У меня есть плохие привычки.

Ключ подсчета баллов по шкалам

Шкала «И». Ответы «+»: 4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74.

Шкала «Д». Ответы «+»: 2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72.

Шкала «Н». Ответы «+»: 3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30, 34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73.

Шкала «О». Ответы «+»: 5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70.

Методика определения степени риска совершения суицида (Погодин И.А.)

Назначение: методика призвана способствовать в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжёлых жизненных ситуациях. Вместе с тем, её могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о подростках (за исключением факторов, не подходящих по возрасту), которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в предсуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включён 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов и др.

Инструкция: напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11-31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены – +0,5; если не выявлены – 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5-7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1-4, 10 от -0,5 до +3.

Нулём оцениваются также характеристики факторов 7-10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, то риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск её повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клиничко-психологическое обследование тестируемого.

Карта риска суицидальности

Изучаемые факторы:

Данные анамнеза:

- 1) возраст первой суицидальной попытки – до 18 лет;
- 2) ранее имела место суицидальная попытка;
- 3) суицидальные попытки у родственников;
- 4) развод или смерть одного из родителей (до 18 лет);
- 5) недостаток тепла в семье в детстве или юношестве;
- 6) полная или частичная безнадзорность в детстве;
- 7) начало половой жизни – 16 лет и ранее;
- 8) ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям;
- 9) производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей;

10) в анамнезе имел место развод.

Актуальная конфликтная ситуация:

11) ситуация неопределённости, ожидания;

12) конфликт в области любовных или супружеских отношений;

13) продолжительный служебный конфликт;

14) подобный конфликт имел место ранее;

15) конфликт, отягощённый неприятностями в других сферах жизни;

16) субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации;

17) чувство обиды, жалости к себе;

18) чувство усталости, бессилия;

19) высказывания с угрозой суицида.

Характеристика личности:

20) эмоциональная неустойчивость;

21) импульсивность;

22) эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов;

23) доверчивость;

24) эмоциональная вязкость, неподвижность;

25) болезненное самолюбие;

26) самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений;

27) напряжённость потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности);

28) настойчивость;

29) решительность;

30) бескомпромиссность;

31) низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия, выраженности и значимости:

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	8; 9; 11-31	5-7	1-4; 10
Отсутствует (фактор)	-0,5	-0,5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+1,0	+1,5
Присутствует	+1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено		0	0

**«Выявление суицидального риска у детей»
(методика Кучер А.А., Костюкевич В.П.)**

Назначение методики: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения подростка (учащиеся 5-11 классов).

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеют: учёт перенесённых заболеваний или травмы мозга; влияние сложных отношений в семье на психику ребёнка как дополнительного стресс-фактора; анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение подростка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти.

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

Инструкция. Данная методика проводится индивидуально или в группе. Внимание подростка сосредотачивается на тесте. 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 тестируемый не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что тестируемый готов к работе, приступайте к чтению высказываний.

Текст методики:

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдёшь.
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 пьёт, тот и горшки бьёт.
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 умрёт.
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 сойдётся, а человек с человеком столкнётся.
23. Жизнь наскучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживёшься.
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. Живёт – не живёт, а проживать – проживает.
32. Всё вдруг пропало, как вешний лёд.
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. Взлетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В убранстве и пень хорош.
40. Доход не живёт без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свара хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади рожь – вот и будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продаёт.
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. Зелёный седому не указ.
51. А нам что чёрт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.

54. Что в лоб, что по лбу – всё едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосёт.
58. Жирен кот, коль мясо не жрёт.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не даёт.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и у козла есть.
64. Одно золото не старится.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редьки.
68. Живёт на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда – не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твёрдо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силён в бою.
81. Гори всё синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если всё время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взаяся за гуж, не говори, что не дюж.

Бланк ответов:

Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания	
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	

Обработка результатов: после заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Мальчики (5-7 класс):		
Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	более 15
Несчастливая любовь	10-12	более 12
Противоправные действия	13-15	более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	более 11
Семейные неурядицы	12-14	более 14
Потеря смысла жизни	12-13	более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	более 13
Отношения с окружающими	15-18	более 18
Девочки (5-7 класс):		
Алкоголь, наркотики	10-11	более 11
Несчастливая любовь	9-11	более 11
Противоправные действия	12-14	более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	более 11
Семейные неурядицы	13-14	более 14
Потеря смысла жизни	12-13	более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	более 14
Отношения с окружающими	15-18	более 18
Мальчики (8-9 класс):		
Алкоголь, наркотики	11-12	более 12
Несчастливая любовь	11-13	более 13

Противоправные действия	13-15	более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	более 12
Семейные неурядицы	11-13	более 13
Потеря смысла жизни	11-12	более 12
Чувство неполноценности, ущемленности, уродливости	12-13	более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	более 12
Отношения с окружающими	14-16	более 16
Девочки (8-9 класс):		
Алкоголь, наркотики	11-12	более 12
Несчастливая любовь	11-12	более 12
Противоправные действия	13-14	более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	более 11
Семейные неурядицы	11-12	более 12
Потеря смысла жизни	11-13	более 13
Чувство неполноценности, ущемленности, уродливости	11-13	более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	более 12
Отношения с окружающими	15-16	более 16
Мальчики (10-11 класс):		
Алкоголь, наркотики	10-11	более 11
Несчастливая любовь	8-10	более 10
Противоправные действия	13-15	более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	более 8
Семейные неурядицы	11-13	более 13
Потеря смысла жизни	11-12	более 12
Чувство неполноценности, ущемленности, уродливости	11-13	более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	более 12
Отношения с окружающими	19-23	более 23
Девочки (10-11 класс):		
Алкоголь, наркотики	9	более 9
Несчастливая любовь	8-10	более 10
Противоправные действия	13-15	более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	более 8
Семейные неурядицы	12-13	более 13
Потеря смысла жизни	11-13	более 13

Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	более 13
Отношения с окружающими	22-25	более 25

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений. Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения не высок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта.

«Шкала депрессии А. Бека»

Инструкция: опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор:

1	0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным. 1 Я расстроен. 2 Я всё время расстроен и не могу от этого отключиться. 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.
2	0 Я не тревожусь о своём будущем. 1 Я чувствую, что озадачен будущим. 2 Я чувствую, что меня ничего не ждёт в будущем. 3 Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
3	0 Я не чувствую себя неудачником. 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди. 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач. 3 Я чувствую, что как личность я – полный неудачник.
4	0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше. 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего. 3 Я полностью не удовлетворён жизнью и мне всё надоело.
5	0 Я не чувствую себя в чём-нибудь виноватым. 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым. 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым. 3 Я постоянно испытываю чувство вины.
6	0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо. 1 Я чувствую, что могу быть наказан. 2 Я ожидаю, что могу быть наказан. 3 Я чувствую себя уже наказанным.
7	0 Я не разочаровался в себе. 1 Я разочаровался в себе. 2 Я себе противен. 3 Я себя ненавижу.
8	0 Я знаю, что я не хуже других. 1 Я критикую себя за ошибки и слабости. 2 Я всё время обвиняю себя за свои поступки. 3 Я виню себя во всём плохом, что происходит.

9	<p>0 Я никогда не думал покончить с собой.</p> <p>1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.</p> <p>2 Я хотел бы покончить с собой.</p> <p>3 Я бы убил себя, если бы представился случай.</p>
10	<p>0 Я плачу не больше, чем обычно.</p> <p>1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.</p> <p>2 Теперь я всё время плачу.</p> <p>3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.</p>
11	<p>0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.</p> <p>1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.</p> <p>2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражён.</p> <p>3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.</p>
12	<p>0 Я не утратил интереса к другим людям.</p> <p>1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.</p> <p>2 Я почти потерял интерес к другим людям.</p> <p>3 Я полностью утратил интерес к другим людям.</p>
13	<p>0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.</p> <p>1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.</p> <p>2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.</p> <p>3 Я больше не могу принимать решения.</p>
14	<p>0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.</p> <p>1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.</p> <p>2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.</p> <p>3 Я знаю, что выгляжу безобразно.</p>
15	<p>0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.</p> <p>1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.</p> <p>2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.</p> <p>3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.</p>
16	<p>0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.</p> <p>1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.</p> <p>2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.</p> <p>3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.</p>
17	<p>0 Я устаю не больше, чем обычно.</p> <p>1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.</p> <p>2 Я устаю почти от всего, что я делаю.</p> <p>3 Я не могу ничего делать из-за усталости.</p>
18	<p>0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.</p> <p>1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.</p> <p>2 Мой аппетит теперь значительно хуже.</p> <p>3 У меня вообще нет аппетита.</p>
19	<p>0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.</p>

	<p>1 За последнее время я потерял более 2 кг.</p> <p>2 Я потерял более 5 кг.</p> <p>3 Я потерял более 7 кг.</p> <p>Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить «+»):</p> <p>ДА НЕТ</p>
20	<p>0 Я беспокоюсь о своём здоровье не больше, чем обычно.</p> <p>1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т. д.</p> <p>2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чём-либо другом.</p> <p>3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чём не могу думать.</p>
21	<p>0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.</p> <p>1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.</p> <p>2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.</p> <p>3 Я полностью утратил сексуальный интерес.</p>

Оценка результатов опросника:

0-9 – отсутствие депрессивных симптомов;

10-15 – лёгкая депрессия (субдепрессия);

16-19 – умеренная депрессия;

20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести);

30-63 – тяжёлая депрессия.

Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А).

Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P).

Проективная методика «Ваши суицидальные наклонности»

Инструкция: перед вами некая фигура замысловатой формы. Её сердцевина закрашена чёрным. Задание такое: закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам понравилась.

Ключ к тесту:

Если на вашем рисунке **ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ**, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетёт, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чём-то важном для вас, однако это состояние временное и оно обязательно пройдёт. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы **НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ**, только **ОБВЕЛИ ЕЁ**, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЁХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ**, то это значит, что при определённых обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы всё обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, – это ваша любовь к своим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

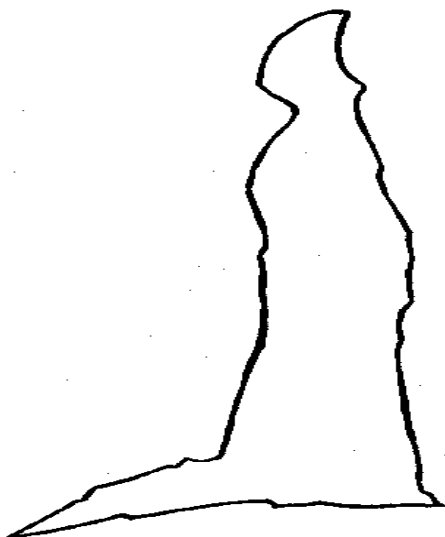
Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

Тест «Ваши мысли о смерти»

Тест предназначен для подростков 15-17 лет и взрослых.

Инструкция: перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты, завершите картину смерти.



Ключ к тесту:

Если вы НЕ СТАЛИ ПРОРИСОВЫВАТЬ ДЕТАЛИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлечённая тема, философская. Вы гоните от себя чёрные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

Если вы ТЩАТЕЛЬНО ПРОРИСОВАЛИ ВСЕ ДЕТАЛИ ДАННОЙ ФИГУРЫ, превратив её в СТАРУХУ С КОСОЙ, ИЛИ ЖЕНЩИНУ В БЕЛОМ САВАНЕ, или в другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти, вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа когда-нибудь умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.

Если вы ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ СИЛУЭТ И ПРИРИСОВАЛИ К НЕМУ КАКИЕ-ТО ДЕТАЛИ (КОСУ ЗА СПИНОЙ ИЛИ ПРОФИЛЬ), то это выдаёт ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжёлые утраты, которые не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите её.

Если вы ПРИЧУДЛИВО РАСКРАСИЛИ СИЛУЭТ (УЗОРЫ, ПОЛОСКИ), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы всё время задаётесь вопросом: существует ли загробная жизнь? Ваш ищущий ум не остановился пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. Пока вы заняты теоретическими изысканиями, всё нормально, для вас нет никакой опасности. Только не переходите к практическим опытам.

Чем подробнее и чётче нарисованный вами ФОН, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. Если вы ФОН НАРИСОВАЛИ ЯРЧЕ, ЧЕМ ОСНОВНУЮ ФИГУРУ, то это значит, что вы настроены пессимистично, возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливости жизни.

Если вы РАЗДЕЛИЛИ ЗАДАННУЮ ФИГУРУ НА НЕСКОЛЬКО ФИГУР ПОМЕНЬШЕ, передав их во ВЗАИМОДЕЙСТВИИ (ЛУНА НАД ГОЛОВОЙ ЧЕЛОВЕКА, СТОЯЩЕГО НА СВЕЖЕВЫРЫТОЙ МОГИЛЕ, и т. д.), то это выдаёт в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций, вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. Вы ещё не составили окончательного мнения на этот счёт. Вы не боитесь смерти, но уважаете её.

**Проективная методика «Человек под дождём»
(Романова Е., Сытько Т.)**

Назначение: простой и очень красноречивый тест, широко используемый для того, чтобы узнать возможности человека к адаптации и его устойчивость к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций. Тест не рекомендуется применять к ребёнку, слабо владеющему графическими навыками.

Инструкция: предложите подростку нарисовать два рисунка на двух листах бумаги. Первый рисунок – «Человек»; второй рисунок – «Человек под дождём». Ничего не объясняйте, никак не стесняйте фантазию «художника». Просто попросите нарисовать две картинку на свой вкус. Эти картинку могут быть объединены общим сюжетом, а могут быть и никак не связаны между собой по смыслу. Т. е. рисовать можно как историю из двух частей про одного и того же персонажа, так и двух разных людей, двух разных героев. Чем свободнее будет художник, тем точнее будет тест.

Этот тест можно рисовать как цветными карандашами, так и упрощённо, в чёрно-белом варианте. В этом последнем случае ваша задача как интерпретатора облегчается – не нужно будет дополнительно изучать цвета этой спонтанной проекции.

Интерпретация: сначала следует оценить общее впечатление от рисунка: атмосферу изображённого пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации (рисунки рассматриваются в сравнении).

Дождь – это та самая стрессовая ситуация, выраженная на языке символов. Смотрим внимательно на двух человечков. По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, мы делаем выводы: об отношении тестируемого к жизненным трудностям; о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает.

Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда тестируемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Те, кто рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определённый тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождём» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды – «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определённых стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Направление фигуры человека. В проективной методике «Человек под дождём» немаловажно, как изображена фигура человека: повернута влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; повернута вправо – автор рисунка устремлён в будущее, активен; виден затылок, человек изображён спиной – проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображён бегущим, тестируемый хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию.

Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Изображение человека (лицо, строение тела):

Голова. Непропорционально большая голова – высокая значимость интеллекта; маленькая голова – низкая значимость интеллекта; голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

Глаза. Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду; маленькие глаза-точки (палочки) – погружённость в себя, избегание визуальных стимулов. Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов; пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи; подведённые глаза с ресницами – демонстративность. Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос. Нос выдающийся, с горбинкой – презрение, ирония; нос особенно большой – недовольство своей внешностью. Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот. Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм; рот впалый – пассивность; рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию. Очень большие губы, жирно обведённые – значимость сексуальной сферы. Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши. Уши очень большие – подозрительность; уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

Волосы. Волосы сильно заштрихованы – тревожность; тщательно прорисованы как волосы, так и причёска – демонстративность.

Фигура. Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью; фигура длинная, худощавая – астения; фигура уродливая – негативизм, импульсивность. Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере. Фигура, согнувшаяся от ветра – потребность в любви и заботе. Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние; с татуировкой – негативизм.

Руки. Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения; расположены близко к телу – напряжение; за спиной, скрещены на груди, в карманах. Руки упёрты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность; руки расставлены в разные стороны – общительность. Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости; руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности. Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении; очень большие кисти – потребность в общении. Кисти рук зачернены – конфликтность. Большой кулак, большие пальцы, острые ногти – грубость, агрессия.

Ноги. Ноги широко расставлены – потребность в общении. Ступни ног отсутствуют – пассивность. Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях; ступни ног большие – потребность в опоре.

Средства защиты от дождя. Зонт, головной убор, плащ и т. д. – это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями. Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонтика: купол – материнское начало, а рукоять – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонтика по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты. Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонтика и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Атрибуты дождя. Дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжёлые, закрашенные капли или линии – тяжёлая, постоянная. Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. По линиям, которыми изображён дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной

окружающей среде. Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжёлые грозовые тучи, занимающие всё небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи символизируют нерешённые проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворённость, потерю ориентиров.

Дополнительные детали. Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путём переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству. Дополнительные предметы, изображённые на рисунке (фонарь, солнце и т. д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Тенденции. Признаки эмоциональной холодности: схематичная фигура, лицо частично или полностью не прорисовано. Признаки импульсивности: много движений у фигуры, взлохмаченные волосы, несогласованность направленности тела, рук и ног, недостаточность одежды. Признаки конфликта в семье: ограничение пространства для фигуры, явное несоответствие качества рисунка другим, на лице прорисованы явно положительные эмоции. Признаки инфантильности: человек в сказочной или праздничной одежде, на лице выражение восторга, у фигуры отсутствует шея, рисунок переместился вверх по сравнению с другими, уменьшение возраста человека (по сравнению с другими рисунками). Искажение и пропуск деталей, отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики (например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации).

После рисования можно провести обсуждение. Примеры вопросов:

- Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

- Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
- Какое у него настроение?
- Что ему больше всего хочется сделать?
- Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?
- Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?
- Любите ли Вы дождь? Почему?
- В какой момент времени мы его застали?
- Какие у него перспективы?
- Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?
- Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Тестовые показатели (показатель психомоторного тонуса):

Нажим. Слабый нажим – пассивность, депрессия. Сильный нажим – импульсивность. Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

Особенности линий. Лёгкие линии – недостаток энергии, скованность. Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность. Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

Характеристика линий, которыми рисуется контур фигуры человека. Разрыв контура – сфера конфликта; неотрывные линии – изоляция; много острых углов – агрессивность, плохая адаптация; двойные линии – тревога, страх, подозрительность; штриховка – зона тревожности.

Размещение рисунка:

Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.

Если в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.

Если расположение рисунка преимущественно в нижней части листа, это указывает на низкую самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе.

Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.

Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует своё внимание на будущем.

Интерпретация цвета в рисунке. Обеднённая цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия. Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию. Преобладание холодных тонов – снижение настроения,

субдепрессия; преобладание тёмных тонов (особенно сочетание чёрного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность. Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность; в сочетании с тёмными тонами – депрессия.

**Дополнительный перечень методик
для определения степени выраженности суицидальных намерений у
детей и подростков**

Методика	Назначение / описание
«Цветовой тест М. Люшера»	Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет. Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряжённых ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.
«Незаконченные предложения» (вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии имени В.М. Бехтерева)	Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым; к переживаемым страхам и опасениям; отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.
Методика «Сигнал»	Используется для подростков с 16 лет. Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни.
«Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В.»	Предназначена для подростков 16-17 лет.
«Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е.»	Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. Определяет риск развития саморазрушающего поведения (характерно для неустойчивого типа акцентуации).
«Опросник Басса-Дарки»	Предназначен для детей подросткового возраста. Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувства угрызения совести.
«Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга»	Детский вариант методики предназначен для детей 4-14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.
«Факторный личностный опросник Кеттелла»	Практикуются варианты для детей 7-12 лет и 12-16 лет. Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем.

А также методики:

- «Диагностика социально-психологической адаптации подростков» (К. Роджерс, Р. Даймонд);
- «Проективный вектор суицида» (Моховиков А.Н.);
- Тест «Ваши суицидальные наклонности» З. Королёва;
- «Тревога и депрессия»;
- «Методика определения уровня депрессии» (Жмуров В.А.);
- «Тест школьной тревожности Филипса»;
- «Шкала тревожности» (разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша);
- «Характерологический опросник К. Леонгарда»;
- «Тест Басса-Дарки»;
- Метод незаконченных предложений;
- «Шкала выраженности суицидальной активности» (Амбрумова А.Г.) и др.

Анкеты, тесты, опросники для подростков:

Анкета «Твоё поведение в конфликтной ситуации»

Дорогой друг! Ответь, по возможности, честно на поставленные вопросы:

- Ты конфликтный человек?
- Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?
- Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?
- Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя выводы?
- С кем ты чаще всего конфликтуете?
- Что для тебя может стать поводом к конфликтной ситуации?
- Кто первым пытается разрешить конфликт – ты или другая сторона?
- Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?
- Меняешь ли ты своё отношение к людям, с которыми конфликтовал?
- Нужно ли людям учиться разрешать конфликтные ситуации, или понимание конфликта придёт само, с опытом?

Тест-анкета «Самооценка факторов риска ухудшения здоровья» (для учащихся старших классов)

Каждому участнику предлагается самостоятельно заполнить тест-анкету. Инструкция: на вопросы 1-10 ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов. Внимание! На вопрос № 6 отвечают только юноши (девушки вопрос пропускают).

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривлённой спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжёлую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание и т. д.).
6. Я занимаюсь тяжёлой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении, лёжа.
9. Я не забочусь о своём здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.
11. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

12. Какие состояния наиболее типичны для тебя на уроках?
А) безразличие; Б) заинтересованность; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) волнение; беспокойство; Е) что-то другое.
13. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
А) заботятся о моём здоровье; Б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; В) подают хороший пример; Г) подают плохой пример; Д) учат, как беречь здоровье; Е) им безразлично моё здоровье.
14. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?
А) не оказывает заметного влияния; Б) влияет плохо; В) влияет хорошо; Г) затрудняюсь ответить.

Обработка ответов:

По вопросам 1-10 начисляется по 1 баллу за каждый положительный ответ.

По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д».

По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е».

По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г».

Полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов: благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов; «зона риска» – более 12 баллов.

Тест-опрос «Самооценка школьных ситуаций» (для учащихся старших классов)

Инструкция: оцени каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу: 0 – ситуация не волнует; 1 – ситуация волнует незначительно; 2 – ситуация достаточно волнует; 3 – ситуация волнует очень сильно.

Ситуации:

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором, завучем школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и / или в чём-то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называют оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах и т. п.
10. Непонимание объяснений учителя.
11. Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается домашнее задание.
13. Принятие важного решения.
14. Тебя критикуют одноклассники, приятели, друзья.

Оценка результата: до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20-30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

Тест на определение тенденции к риску

Вопросы:

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. Встали бы вы на пути опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную бурную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверены, что он сможет эти деньги вернуть?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под чужим руководством залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы вы пройти по бревну над бурной рекой?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Петербурга до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулём сидел ваш знакомый, который совсем недавно был виновником тяжёлого дорожного происшествия?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от длительной тяжёлой болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семьёю другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживлённый уличный перекрёсток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за неё хорошо платили?
22. Могли бы вы на спор нырнуть в ледяную воду?
23. Могли бы вы по указанию старшего взяться за высоковольтный провод, если бы вас заверили, что провод обесточен?
24. Могли бы вы по прочитанной инструкции управлять вертолётom?

25. Могли бы вы, имея билет, но без денег и продуктов, предпринять поездку из Москвы во Владивосток?

Общая оценка подсчитывается как сумма баллов по всем пунктам опросника. Чем она выше, тем сильнее склонность испытуемого к риску, связанному с физической опасностью.

Рекомендуемые темы и сценарии тренингов для подростков:

«Быть уверенным – это здорово!»

Цель: знакомство подростков с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека; формирование чувства уверенности и отработка навыков уверенного поведения.

Задачи: формировать активное самосознание и навыки волевой саморегуляции; способствовать личностному росту и нравственному самосовершенствованию подростков; создать условия для раскрытия творческого потенциала, совершенствования коммуникативных умений, навыков преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Аудитория: 10-15 человек.

Продолжительность тренинга: 1,5-2 часа.

Ведущий: социальный педагог.

Сценарный ход:

Эмоциональная гимнастика: «*Меня зовут..*» и «*Я люблю себя за то, что...*» (упражнение проводится в кругу).

Ведущий: добрый день, уважаемые участники. Наш сегодняшний тренинг предлагаем начать с разминки (*участники рассаживаются по кругу*). Каждому из вас нужно будет поочередно говорить две фразы: «*Меня зовут...*» и «*Я люблю себя за то, что...*». Например: «*Меня зовут Юлия, я люблю себя за то, что я красивая*», «*Меня зовут Иван, я люблю себя за то, что сегодня утром сделал зарядку*» и т. д.

Важный шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами и поступками, если вы не допустите этого. Как научиться этому? Вот об этом мы сегодня и будем говорить.

Тест «Насколько вы уверены в себе»

Ведущий: а сейчас вам предлагается ответить на вопросы теста «Насколько Вы уверены в себе». Выберите для себя подходящий вариант ответа и отметьте его. На вопросы постарайтесь отвечать правдиво.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы:
 - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться, и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
 - а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперёд;
 - в) ждёте, пока все войдут, и тогда, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает точку зрения, противоположную вашей. Вы:
 - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;

б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

б) без колебаний направляетесь в первый ряд;

в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом всё-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

а) нет;

б) да,

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

а) нет;

б) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

а) нет;

б) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

а) нет;

б) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от её исполнения?

а) нет;

б) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

а) используете эту возможность;

б) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

а) под любым предлогом избегаете этого;

б) звоните без колебаний;

в) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

а) молча переживаете;

б) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

а) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

б) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

в) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

а) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

б) вежливо просите их перестать разговаривать;

в) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

- а) глотаете про себя обиду;
- б) даёте ему отпор.

16. Легко ли вам вступать в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

- а) очень трудно, не знаю, что сказать;
- б) легко;

в) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьёзных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться?

- а) да;
- б) нет.

18. Вы волнуетесь, когда выступаете с докладом:

- а) да;
- б) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

- а) не знаете, что сказать в ответ;
- б) благодарите за похвалу;

в) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета вы предпочтете сдавать письменный или устный экзамен:

- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне всё равно, это не повлияет на мой ответ.

Подсчёт результатов: «а» – 3 балла, «б» – 0 баллов, «в» – 5 баллов, «г» – 2 балла, «д» – 4 балла, «е» – 1 балл. Определите общую сумму.

Интерпретация результатов:

- менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе;
- от 12 до 32 баллов – низкая уверенность себе;
- от 33 до 60 баллов – средний уровень уверенности в себе;
- от 61 до 72 баллов – высокая уверенность в себе;
- более 72, баллов – очень высокий уровень уверенности в себе.

Ведущий: как вы думаете, кто чаще бывает увереннее – взрослый или ребёнок? (делает акцент на том, что чем старше человек, тем больше опыта).

Ролевая игра «Я могу быть разным» (материал: карточки с надписями: «уверенный», «неуверенный», «агрессивный»).

Ведущий: через проигрывание ситуации мы постараемся определить, что может чувствовать и как себя ведёт подросток, когда он находится в ролях: уверенного, неуверенного или агрессивного человека.

Карточки с ситуациями:

Ситуация 1. Ты не выучил урок, и тебя вызывают к доске.

Ситуация 2. Ты хочешь сегодня подольше погулять, а нужно разрешение родителей.

Ситуация 3. Твой младший брат играет в игру на компьютере, а тебе срочно надо за ним заниматься.

Ситуация 4. Тебе первый раз предлагают выпить, а тебе не хочется.

Ситуация 5. Тебе нравится парень (девушка), и он (она) предлагает тебе покурить «травку», а тебе это не надо.

Ведущий: а сейчас мы предлагаем вам сыграть в игру. Каждому из вас нужно будет «примерять» на себя предложенную ситуацию и сыграть определённую роль. *Раздаёт всем карточки с ролями, затем зачитывает ситуацию (на выбор из выше указанных), а трое подростков обыгрывают её, причём делают это 3-мя разными способами – так до тех пор, пока все участники не проиграют ситуации и роли. Затем идёт обсуждение и делаются выводы:*

- агрессивный человек ведёт себя грубо, нагло, нападает, угрожает, смотрит свысока и т. д., вызывает неприятные ощущения;

- неуверенный человек говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д., вызывает жалость;

- уверенный человек частично уступает, предлагает, действует, аргументировано и т. д., даёт ощущение надёжности.

Ведущий: почему не всегда нам бывает просто сказать «нет»? Ещё древнегреческий философ Эпиктет подчёркивал: «Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин». К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит «да», несмотря на то, что хотел бы сказать «нет». Почему мы делаем то, чего на самом деле не хочется? Потому что большинство из нас чувствует необходимость «следовать за толпой», оправдать ожидания, чтобы не быть отвергнутым или заслужить одобрение (т. е. проявляет конформизм).

Важно заметить, что общественное мнение всегда более деспотично по отношению к тем, кто явно боится его, чем по отношению к тем, кто к нему равнодушен. Ещё один интересный момент: с одной стороны, мы все хотим чувствовать себя неповторимыми, стараемся подчеркнуть свою индивидуальность, стремимся не просто отличаться от среднего человека, а быть лучше среднего; с другой – мы не любим сильно выделяться на фоне окружающих. В итоге неумение сказать «нет» может привести к употреблению алкоголя или наркотиков, пропускам уроков, неразборчивости в интимных связях, кражам, агрессии по отношению к другим людям. Цена за это может оказаться слишком высокой.

Считается, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать «нет», если на вас оказывается психологическое давление, – признак психологически здоровой и самодостаточной личности. Если вы хотите научиться говорить «нет», то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся другие. Иногда хочется сказать: «Вас никогда не будут любить, если вы не рискнёте побыть нелюбимыми». Вы имеете право передумать, изменить своё мнение, имеете право решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы. Ещё необходимо помнить: право отстаивать своё мнение – это основа для здорового проявления личности в любых человеческих отношениях. Однако не всегда следует проявлять настойчивость, особенно когда вы не можете

контролировать ситуацию. В подобных случаях глупо, а возможно и опасно, отстаивать своё мнение. Лучше прекратить общение. Это касается ситуаций, где есть угроза физической опасности – здесь ваши заявления мало чем могут помочь, поэтому постарайтесь уйти.

Итак, если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию: где вы, с кем вы, что делают окружающие вас люди, как они относятся к происходящему. Если у вас возникли нервозность или страх, не следует впадать в панику: это обычная физиологическая реакция, которая является для вас предостережением от опасности. Как только вы осознали, что происходит вокруг, подумайте о последствиях:

- Как вы будете чувствовать себя завтра?
- Не пожалее ли вы о принятом решении?
- Не попадёте ли вы в беду?
- Не повредит ли это вашему здоровью?

Только не думайте, что с вами ничего не случится. Что бы вы ни решили, вы должны осознавать все возможные последствия поступка. Взвесив все «за» и «против», примите решение. Когда вы будете говорить о нём другим, старайтесь выглядеть и действовать спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Смотрите прямо в глаза человеку. Создайте себе пространство (например, не сидите, если тот, кто вас уговаривает, стоит) и помните, что вы имеете право отказаться. Старайтесь говорить твёрдо и ясно, ровным голосом. Учтите, что замедляющаяся скорость речи расценивается как потеря уверенности и сожаление по поводу сказанного. А вот ускоряющийся темп речи (и жестикულიции) свидетельствует о том, что собеседник всё больше вдохновляется и погружается в то, что он говорит.

А сейчас – несколько практических рекомендаций: как лучше действовать в той или иной ситуации.

- Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, вы можете просто сказать: «Нет, спасибо». Если это сказать не так просто, сделайте вид, что вам срочно что-то понадобилось (позвонить по телефону, пойти в ванную). Кроме того, вы всегда можете уклониться от всего мероприятия: не идти на вечеринку или туда, где употребляют спиртные напитки или наркотики.

- Если вас подбивают к краже, вы можете сказать, что это не окупает опасность, что вы не собираетесь что-либо кому-то доказывать, что вам не хочется мараить свою репутацию.

- Если вам предлагают прогулять уроки, то вы можете сказать: «Я бы с удовольствием, но мои оценки не дают мне такой возможности». А ещё можете предложить: «Почему бы нам не пойти вместе после школы?». Эти фразы, конечно, не универсальны. И вас могут продолжить принуждать. Тогда здесь может оказаться полезным принцип. Лучшая защита – нападение.

- Если на вас кто-то давит, попробуйте напасть на него и скрашивайте, спрашивайте, спрашивайте: «Почему ты ко мне пристал? Зачем тебе это? Что

я тебе такого сделал? Почему тебе это так важно? Почему я должен тебя слушать?».

- Можно привлечь союзника. Обратиться к другу или просто человеку, находящемуся рядом: «Послушайте, ну объясните ему, что я не буду» или «Вы только, послушайте, что он мне предлагает!».

- Если же ничего не помогает, используйте угрозу: «Нет, а если ты будешь настаивать, я закричу, позвоню, напишу» и т. д. (в зависимости от ситуации).

- Иногда полезным оказывается компромисс. Вы можете сказать, что подождёте некоторое время, а потом примете решение.

Какие ещё варианты сказать «нет» и противостоять давлению вы можете предложить? Может быть, у вас есть свои, оригинальные, апробированные способы? Давайте поделимся ими друг с другом.

Ведущий записывает поступившие предложения, при необходимости переформулирует и структурирует.

В любом случае вы должны помнить, что человек имеет право быть последним судьёй над собой и над своими поступками. И это в первую очередь потому, что, хотим мы это признавать или нет, истина такова: мы сами несём ответственность за свою жизнь.

Эмоциональная гимнастика «Точка»

Ведущий: сейчас мы немного разомнёмся и проделаем такое упражнение – все встанем, посмотрим на потолок, найдём точку на потолке и, глядя на неё, сядем, затем посмотрим на пол и на стену.

Упражнение «Помоги другу» (на отработку уверенного поведения)

Ведущий: представьте, что вы работаете на популярном молодёжном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Чтобы вы ему пожелаете? Сейчас вам предстоит записать на листочках одной фразой свои пожелания неуверенному подростку.

Упражнение «Весёлое интервью» (на создание положительного эмоционального настроения через юмористическую игру). Материал: карточки с вопросами и ответами.

Вопросы:

1. Часто ли вы рискуете своей репутацией?
2. Страшны ли вы в гневе?
3. Вы хотели бы улететь на другую планету?
4. Вы приносите пользу обществу?
5. Вы можете выпрыгнуть из самолёта без парашюта?
6. Любите ли вы быть в центре внимания?
7. Когда вы раздражены, ведёте себя прилично?
8. С радостью ли вы идёте на учёбу?
9. Любите ли вы кокетничать?
10. Вы хотите быть похожим на Шварценеггера (или любую другую публичную / популярную личность)?
11. Откровенны ли вы со своими друзьями?

12. Нравится ли вам носить чемодан без ручки?
13. Можете ли вы смотреть сквозь стены, читать мысли на расстоянии?
14. Бываете ли вы на грани безумия?
15. Любите ли вы тратить деньги?
16. Случается ли вам летать во сне?

Ответы:

1. Ну, конечно, хотя это не так-то просто.
2. Об этом вслух не говорят.
3. Для меня это мелкие масштабы.
4. Придёт время, и я честно в этом признаюсь, а пока – никому.
5. Только если никто не видит.
6. Нет, я слишком хорошо воспитан.
7. Я свою жизнь не представляю без этого.
8. Мы ведь не ангелы, всякое бывает.
9. Когда поэтическое настроение.
10. Посмотрите на меня внимательно и сами всё поймёте.
11. Да, это мне доктор прописал.
12. Я не способен на такую глупость.
13. Нет, однажды я пробовал, но ничего не получилось.
14. Да, и в доказательство могу предоставить справку.
15. Как-то не представилось случая. А то бы я...
16. Да, но это единственный мой недостаток.

Каждый участник вытягивает карточку с шуточным вопросом и задаёт его соседу, а он в свою очередь тянет карточку с ответом, отвечает на него. Далее вытягивает новую карточку с вопросом и задаёт его своему соседу. Так продолжается по кругу.

Упражнение «Круг уверенности» (на формирование навыков уверенного поведения)

Ведущий: представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см. на полу, примерно, в полуметре от себя. Зайдите в круг и продолжите фразу «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если...» (по завершении делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией).

Упражнение «Клубочек» (на преодоление проблем в общении и формирование навыков высказывания своих мыслей, позиции, точки зрения)

Описание (для упражнения необходим клубок ниток): участники сидят в кругу; ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задаёт любой, интересующий его вопрос участнику игры (например: «Что ты любишь? Чего ты боишься» и т. д.), кидает клубочек. Поймавший его участник обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задаёт свой вопрос следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что похожа образовавшаяся фигура. Участники могут узнать много нового друг о друге.

Если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся участнику, то он берёт при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает участнику. В результате можно увидеть людей, испытывающих затруднения в общении, у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

Упражнение «Конфликтная ситуация» (на выяснение стратегий поведения участников в конфликтной ситуации; самовыражение и преодоление социальных страхов; развитие аналитических умений)

Ведущий (притча «Виноград»): «Как-то шли по дороге четыре человека: турок, перс, араб и грек – сама судьба свела их вместе на долгое время. Где-то на середине пути они нашли динар. Этот динар и стал причиной их ссоры. Один из них захотел купить на динар ангур, но другой сказал, что динар они нашли вместе и он имеет право купить на него эйнаб. Тут в спор включился третий из странников: «Мы могли бы купить узум». Однако и у четвёртого спутника были планы на этот динар: «Мы приобретем стафил». Так спор перерос в драку, каждый считал, что он знает лучше, на что потратить динар, однако доводы были неубедительны. Каждый старался настоять на своём, и в ход пошли кулаки. Возможно, всё так и продолжалось бы, если бы на их пути не появился старец. Он выслушал каждого из них и стал объяснять, что все говорят об одном и том же, но на своём родном языке».

А как вы считаете, каким образом можно было бы разрешить их спор? *(после того, как будут выслушаны предложенные варианты, ведущий рассказывает окончание притчи):* «Старец сказал, что проще всего было бы пойти на рынок и показать то, что хотел купить каждый из странников. Однако путники всё ещё продолжали выражать недовольство в адрес друг друга. Тогда старец дал каждому по веточке и попросил их нарисовать то, что они хотели бы приобрести на рынке на найденный динар. Каково же было их изумление, когда они увидели на пыльной дороге изображение четырёх гроздей винограда. Странники хотели поблагодарить старца, но он уже исчез».

Какой же вывод можно сделать по всей притче?

Эмоциональная гимнастика «Вверх по радуге» (на расслабление и снижение эмоционального напряжения)

Ведущий: сейчас мы сделаем с вами упражнение, которое позволит немного отдохнуть и расслабиться. Вам необходимо встать, закрыть глаза, сделать глубокий вздох и представить, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с неё как с горки *(повторяется 3 раза)*.

Заключительный круг: «Важное»

Ведущий: теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для вас было самое важное, что понравилось, а что не понравилось.

Упражнение-прощание (создание положительного эмоционального впечатления от тренинга, придание завершённости): у каждого человека, наверняка, есть свои желания, и каждый надеется, что оно обязательно сбудется. Давайте сейчас каждый про себя загадает своё, самое сокровенное

желание, затем одновременно все поднимем руки вверх со словами «До свидания – МЫ!».

«Эмоции и чувства» **(на профилактику суицидального поведения подростков)**

Цель: снятие эмоциональной зависимости; помощь в налаживании дружеских отношений между сверстниками; формирование адекватного отношения к жизни.

Ведущий: педагог-психолог.

Упражнение «Знакомство-интервью»

Участники делятся по парам, и каждый рассказывает о себе другому участнику. Затем они представляют друг друга, но обязательно надо назвать девиз и цель жизни.

Ведущий: все люди разные, и это не может не отражаться на взаимоотношениях между ними. Много зависит от умения человека управлять своими эмоциями, от особенностей его нервной системы, от темперамента. Напомним, что все люди делятся по видам темперамента:

- *сангвиник* – человек весёлого нрава, оптимист, полный надежд, шутник;

- *флегматик* – хладнокровный человек, медленно приходит в состояние возбуждения;

- *холерик* – вспыльчивый, не сдержанный человек;

- *меланхолик* – для него характерен мрачный настрой, сложная напряжённая внутренняя жизнь; меланхолик придаёт большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой.

Ведущий может предложить участникам разделить на несколько групп по типу темперамента (определяют самостоятельно, на основе описания).

Уважаемые участники, насколько хорошо вы себя знаете и достаточно ли вам столь краткого описания? Есть немало тестов нам в помощь, например, «Психогеометрический тест».

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображённых на листе бумаге. Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать – «это я». Запишите её название под № 1, затем проранжируйте оставшиеся 4 фигуры в порядке вашего предпочтения.

Если основной формой оказался:

Квадрат – вы упорный, усердный, неутомимый труженик, выносливый, терпеливый. Вы очень внимательны к деталям, подробностям (среди «квадратов» часто встречаются коллекционеры). Эмоциональная сухость, холодность мешает вам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Часто «квадраты» относятся к левополушарным мыслителям.

Треугольник – вы сильная личность, вас отличает энергичность, тяга к лидерству, импульсивность, склонность к риску. «Треугольники» бывают

категоричными и, в большинстве случаев, поступают по-своему. Как и «квадраты», они – левополушарные мыслители.

Круг – вы испытываете высокую потребность в общении. Щедрость, способность к сопереживанию, спокойствие, хорошая интуиция, доверчивость, эмоциональная чувствительность – это про вас. «Круг» относится к правополушарным мыслителям.

Прямоугольник – вы отличаетесь непоследовательностью и непредсказуемостью в поступках; изменчивы, доверчивы, даже наивны. Модель вашего поведения, чаще всего – это имитация поведения других людей; вы склонны к занижению самооценки. «Прямоугольность» – всего лишь стадия. Она пройдёт.

Зигзаг – непоследовательность, непостоянство настроения, стремление работать в одиночку, независимость, одержимость новыми идеями, наивность – наиболее яркие черты «зигзага». «Зигзаг» относится к правополушарным мыслителям.

Вот такие мы все разные. Поэтому каждый из нас по-своему ведёт себя в той или иной ситуации и реагирует на поступки и слова окружающих.

Упражнение «Пять хороших дел»

Описание: участники делятся по парам и по очереди друг другу называют хорошие дела, и хвалят «Молодец», «Хорошо».

Вопрос: что было легче – называть хорошие дела или слушать похвалу?

Упражнение «Хорошие и плохие дела»

Описание: участники делятся на две команды. Первая команда – пишет на листе ватмана как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Вторая команда – пишет на листе ватмана как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. Затем идёт обсуждение, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками. Но каждый раз, выбирая то или иное поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.

Ведущий: одни люди предпочитают делиться своими эмоциями легко и свободно, другие – глубоко скрывают свои чувства и эмоции по разным причинам:

- стыдно казаться слабым;
- затаённые обиды;
- неудобно обременять других своими проблемами;
- боязнь быть непонятыми;
- вдруг будут смеяться.

Упражнение «Волшебная рука»

Описание: участникам тренинга предлагается обвести контур своей руки. На каждом контуре пальца написать свои хорошие качества, а на ладони плохие.

Ведущий: плохие качества могут стать проблемой. И не всегда человек может самостоятельно справиться со своей проблемой. Из-за этого человек страдает, а иногда и совершает глупые, необдуманные поступки. Что, по

вашему мнению, можно назвать самым глупым и необдуманном поступком?
(Участники тренинга высказываются).

Самый глупый и нелепый поступок – лишение себя жизни (самоубийство, суицид). Ибо нет ничего дороже жизни. Но нет и ничего более хрупкого, чем жизнь. Когда же человек решается на такой шаг? Что он хочет этим чудовищным способом сказать, выразить? Отомстить, заставить страдать кого-либо или привлечь внимания к себе? А, может, наказать тех, кто его не любит, не понимает, не переживает за него?

Опросник «Моё мнение»:

1. Знакома ли вам проблема суицида?

Да, Нет

2. Сталкивались ли вы лично с этой проблемой?

Да, Нет

3. Что, по вашему мнению, способно толкнуть человека на самоубийство:

- личные проблемы;

- равнодушие со стороны окружающих;

- материальные проблемы;

- другое _____

4. Удовлетворены ли вы тем, как складывается ваша жизнь?

Да, Нет, Не совсем

5. С каким чувством вы смотрите в будущее?

- с чувством надежды и оптимизма;

- спокойно;

- особых перемен для себя не жду;

- с тревогой и неуверенностью;

- скорее со страхом и отчаянием.

6. Уверены ли вы в осуществлении своих планов?

Да, Нет, Затрудняюсь ответить

7. Что в окружающей жизни вас больше беспокоит?

- материальные проблемы;

- проблемы экологии;

- безработица;

- равнодушие;

- жестокость;

- другое _____

Упражнение «Прекрасный сад»

Описание: ведущий предлагает участникам тренинга закрыть глаза, спокойно посидеть и представить себя цветком (желательно выполнять под музыку). Каким бы он был? Какие у него лепестки, листья, стебель, а может быть шипы? Яркий или не очень? и т. д. Участникам предлагается нарисовать этот цветок, вырезать и прикрепить на общий плакат – «поляну». Затем предлагается всем полюбоваться на «прекрасный сад».

Вывод: заметьте, места хватило всем, и каждый занял только своё, которое выбрал сам. Всем цветам нужно солнце и внимание. Все мы разные,

но нам всем хватит места под солнцем, для того, чтобы учиться, получить специальность, работать, любить, создать семью, воспитать детей, заботиться о внуках и т. д., но для этого нужна цель и ваше желание.

Притча: «Корабль потерпел крушение. Из морской пучины выныривает человек и обращается к Господу за помощью, что бы тот его спас. Смотрит, рядом проплывает обломок доски, он ухватился за неё и держится. И снова стал просить Господа о том, чтобы показалась земля. Человек смотрит, вдали показалась земля. Тогда человек стал просить Господа о том, чтобы тот помог добраться ему до земли. Вдруг небеса раздвинулись, Господь и говорит ему: "Ты руками-то хоть начни грести!"».

Смысл притчи, в том, чтобы добиться в жизни того, чего ты хочешь, надо и самому двигаться, потрудиться, а не надеяться на кого-то. Иногда на пути к цели встречаются и препятствия, но чтобы найти своё место в жизни, надо учиться их преодолевать.

Упражнение-тест «Мои ценности»

Задание: расставить по значимости «ценности».

- 1) Наличие хороших и верных друзей.
- 2) Интересная работа.
- 3) Уверенность в себе.
- 4) Творчество.
- 5) Счастливая семейная жизнь.
- 6) Здоровье.
- 7) Материально обеспеченная жизнь.
- 8) Свобода, как независимость в действиях и поступках.
- 9) Любовь.
- 10) Познание, стремление к «новому» – учёба.
- 11) Активная деятельная жизнь.
- 12) Красота природы и искусство.

Притча «Сам слепи своё счастье»:

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье – попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вопрос: какой смысл этой притчи? *Вывод:* всё в ваших руках.

Ведущий: обучаясь в школе, в одном классе, вы, как правило, знакомитесь друг с другом, всё больше и больше узнаете друг о друге, становитесь друзьями.

Сейчас прошу подойти ко мне десять человек

Упражнение: участникам предлагается выстроиться в одну шеренгу по датам месяца своего рождения. Построиться надо молча, не переговариваясь.

Ведущий: вот так и в жизни бывает трудно найти свое место. Тебя будут толкать, пихать, отталкивать. Будут жизненные испытания и неприятности.

Притча «О колодце и осле»:

Осёл упал в колодец, старик не смог его вытащить. И решил он тогда, что колодец старый, и его давно пора засыпать, да и осёл уже не работник. Решил старик решить махом и судьбу колодца, и судьбу осла. Стал он кидать землю в колодец, а осёл стряхнёт землю с себя, да и ногами утопчет. Старик снова кидает землю, а осёл опять стряхнёт её с себя, да и утопчет. Вот так и выбрался осёл из колодца.

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам всё новые и новые испытания. Каждая проблема – это «камень», который жизнь «кидает» в вас. Помните, что вы справитесь с любой неприятностью и выдержите любые испытания, ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните шесть простых правил:

1. Освободите своё сердце от ненависти – простите всех на кого были обижены.

2. Освободите своё сердце от волнений, большинство из них – бесполезны.

3. Цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ждите меньше.

6. Сделай добро – оно обязательно к тебе вернётся.

Упражнение «Аплодисменты»

Описание: участники образуют круг, в центре круга стоит стул. Каждый участник становится на стул и называет одно своё положительное качество, и остаётся стоять на стуле несколько секунд. Остальные участники тренинга хлопают в ладоши.

Вопрос: смущали ли вас аплодисменты, или приятно было их слушать?

Упражнение-прощание: участники тренинга делятся по парам и образуют два круга – внешний и внутренний. Внешний круг стоит на месте, внутренний круг двигается по часовой стрелке. Пары смотрят друг другу в глаза, если участники протянули руку вперёд, онижимают друг другу руки, если подняли вверх – обнимаются.

«Мир, который создаю я сам»

Цель: содействие подросткам в социальной адаптации; формирование позитивного мышления, положительной самооценки, принятия себя и осознания своего предназначения; воспитание ответственности.

Продолжительность тренинга: 90 минут.

Ведущие: социальный педагог, педагог-психолог.

Оборудование и материалы: листы формата А4, наборы цветных карандашей.

Разминка: упражнение «Пожелание» (на создание приятной атмосферы для дальнейшей работы)

Социальный педагог: нашу встречу мы начнём с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, длиной

буквально в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите, и одновременно произносите своё пожелание. Получивший его, в свою очередь, бросает мяч следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день и т. д. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Правила группы:

1. Активность.
2. Один говорит – все слушают.
3. Позитивные (положительные) высказывания.
4. Всё, что происходит во время тренинга, не обсуждается за пределами группы.
5. Не критиковать, уважать мнение другого.
6. Обратная связь – обмен мнениями о том, что происходило во время тренинга.

Вы согласны с этими правилами?

Упражнение-знакомство «Имя» (на осознание подростками отношения к своему имени – его принятие или непринятие; расширение представлений о себе и других)

Социальный педагог: закройте глаза и представьте своё имя, написанное печатными или прописными буквами, любого размера и цвета. Выберите тот цвет, который вам нравится. Создайте в воображении наиболее приятный образ своего имени. Запомните этот образ, цвет, размер букв, звучание и другие его свойства. Подумайте: как часто и кто вас так называет? Откройте глаза.

Обсуждение: участники по очереди рассказывают о своём имени:

- Кто назвал их этим именем?
- Что оно обозначает?
- Были ли они названы в честь кого-то или их имена являются новыми в роду?
- Нравится ли им их имена, как им хотелось, чтобы их называли?

Комментарии: отношение к своему имени (принятие или непринятие) обычно рассматривается как косвенный показатель принятия себя. Если у кого-то есть потребность в другом имени, необходимо уточнить, какими качествами оно обладает, и пояснить, что это именно те качества, которые человек может или должен в себе развить. А качества имени, которым человек обладает, но не принимает, являются качествами характера или поведения, которые он не хочет принимать в себе и в окружающих.

Цитата: «По своей воле вы оказались в мире, который создали для себя. Что держите в сердце своём, то и исполнится, чем больше всего восхищаетесь, тем и станете. Знайте, что вас повсюду окружает реальность мира любви, и в каждый момент у вас есть силы, чтобы преобразить свой мир в соответствие с тем, чему вы научились».

Педагог-психолог: мир, который нас окружает, мы создаём сами – своими мыслями, отношением, поступками. По мнению большинства психологов, счастье – это жить в гармонии с самим собою и окружающим

миром. Предлагаем вам разобрать некоторые принципы, которые помогут нам стать более радостными и счастливыми.

Принцип 1. Позитивное мышление (на развитие умение радоваться и благодарить). Радоваться – искусство, которому нужно учиться. Проявление радости следует практиковать постоянно. Умение радоваться, как бы создаёт вокруг человека мощное энергетическое поле, которое называют «харизмой» или «Полеми Любви». Такой человек притягивает к себе других. Радость – это плод благодарности.

Упражнение «Утро завтрашнего дня» (на осознание позитивных событий в своей жизни). Представьте, что наступило утро завтрашнего дня. Вы проснулись, открыли глаза, посмотрели в окно, увидели солнце и улыбнулись. А теперь в течение 15 минут напишите список того, что доставляет вам радость, за что вы можете быть благодарны миру, людям, себе, используя для этой цели 15 слов или предложений.

Обсуждение: участники при желании зачитывают свои списки и отмечают для себя, радуются ли они тому, что имеют.

Вывод: для того чтобы, развить в себе чувство жизнерадостности, человеку необходимо ежедневно уделять время и внимание тому, что доставляет ему радость.

Принцип 2. Осознание своей ценности. Закон жизни (и это неоднократно подтверждено исследовательским путём) гласит: как человек относится к себе, так к нему относятся и другие люди. Поэтому следует ориентироваться не только на внешнюю оценку своей личности другими, сколько (и это главное!) – иметь собственное представление о себе. Каждому человеку важно знать, что он, его индивидуальные особенности и внешность, как часть личности, являются ценностью, и он не нуждается в том, чтобы кто-то подтверждал это. Такого, как Я – нет, и не будет.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: почему я заслуживаю уважения? Или за что я себя ценю?».

Принцип 3. Осознание своего предназначения (на осознание своего предназначения, своего потенциала и того, что каждый может дать миру, в котором он живёт). Мы живём в мире людей и в мире вещей. И много знаем о качествах вещей, например то, что хрустальная ваза хрупкая, может разбиться, а шерстяная вещь – мягкая и согревает в холода. Мир людей не менее сложен. А потому важно знать как свои особенности, так и то, каковы качества других людей. Сейчас представьте себе, что у вас есть возможность попасть на другую планету. Не в своём теле, а в виде предмета, растения, животного или птицы. В качестве кого вы видите себя на этой планете, из какого материала сделаны, какого цвета? Какими свойствами обладаете? Каково ваше предназначение?

Если вы представили свой новый образ, нарисуйте его (время выполнения рисунка – до 10 минут).

Обсуждение: ведущий просит группу показать друг другу свои рисунки и рассказать о них от первого лица. Например, так: «Я настольная лампа, разноцветная, пластмассовая, очень прочная. Я здесь для того, чтобы светить всем желающим». После обсуждения участникам даётся пояснение, что это была их самопрезентация, своеобразный рассказ о себе.

Принцип 4. Принятие ответственности за свою жизнь. Первым шагом в направлении изменений является готовность взять на себя ответственность за собственную жизнь. Ни одну проблему нельзя решить, если верить, будто её решение от тебя не зависит. Часто мы виним обстоятельства или других людей, вместо того, чтобы сказать себе: «Я хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть». Каждый должен осознать: то, что мы имеем в настоящем, – результат наших действий или бездействия в прошлом. «Никто не может прожить за меня мою жизнь. Если я умён, я сегодня же начну создавать мой собственный, более истинный и хороший мир, начиная изнутри» (Горацио Дрессер).

Социальный педагог (подведение итогов): предлагаем всем участникам высказаться о том, что понравилось, удивило, что было полезным и ценным. Какие чувства испытывали, и какие вопросы остались неразрешёнными.

«Смысл жизни»

*Тот, кто имеет за чем жить,
может вынести любое как.
(Ф. Ницше)*

Цель: формирование у подростков системы жизненных ценностей, осмысления жизни как главной ценности; профилактика «антивитальных переживаний», где нет ещё чёткого представления о собственной смерти, а имеется лишь отрицание жизни.

Ведущий: социальный педагог или педагог-психолог.

Сценарный ход тренинга:

Правила группы:

1. Активность.
2. Один говорит – все слушают.
3. Позитивные (положительные) высказывания.
4. Всё, что происходит во время тренинга, не обсуждается за пределами группы.
5. Не критиковать, уважать мнение другого.
6. Обратная связь – обмен мнениями о том, что происходило во время тренинга.

Вы согласны с этими правилами? (*Ответ участников*).

Задание «Создай свою визитку». Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли в ходе тренинга другие участники), а также всё то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

Задание «Жизненный девиз». Участникам предлагается представить свой жизненный девиз, отражающий главный принцип своей жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

Творческое задание (анализ предложенной сказки – «Сказка о милостивой судьбе», Д. Соколов):

Цвели рядышком два деревца – молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

– Я вырасту высоким и раскидистым, говорило одно. – У меня в ветвях поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдёт время и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!

– Нет, – говорило другое, – расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня срубят дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. И я буду лежать на бархатной подушке.

И что бы вы думали? Пришёл бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе серёжки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они её быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись её щепочки до зимы, а там уже – спроси у ветра!

Ветер стал спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, – поведало, как вороны свили на нём гнездо, построили в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигайте своих?

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть*)
- Как хотело изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
- Для чего живёт человек? Зачем пришёл он в этот мир? Для чего живёте вы? Какая ваша цель?

Упражнение «Золотая рыбка». Участникам предлагается ответить на вопрос: о чём бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?

Упражнение «Паутина проблем». Группу можно разделить на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры. Каждая команда выбирает свою проблему (возможно с помощью ведущего), над которой она будет работать, записывает её в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема

существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы. Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины следует спросить участников, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих участников и с которыми они могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

Рефлексия: участникам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу выполнения задания (мнения могут высказываться по кругу).

Домашнее задание: участникам предлагается дома поразмышлять и написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?».

Педагог-психолог (завершение): «Наша жизнь – путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя, и всё останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

«Коридор безопасности» (на профилактику суицидального поведения подростков)

Цель: формирование негативного отношения к суициду как способу решения проблем; содействие в укреплении уверенности в себе и развитие позитивного настроения и убеждения на преодоление жизненных трудностей.

Условия организации, материалы и оборудование: просторное помещение, стулья по количеству участников, карточки с критериями безопасности, разноцветные воздушные шары, стикеры, шариковые ручки.

Рекомендуемая численность участников: от 15 до 30 человек.

Время: 60 минут.

Ведущий: педагог-психолог.

Сценарный ход мероприятия:

Правила группы:

1. Активность.
2. Один говорит – все слушают.
3. Позитивные (положительные) высказывания.
4. Всё, что происходит во время тренинга, не обсуждается за пределами группы.
5. Не критиковать, уважать мнение другого.
6. Обратная связь – обмен мнениями о том, что происходило во время тренинга.

Вы согласны с этими правилами? (*Ответ участников*).

Участники садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».

Ведущий: здравствуйте! Наш тренинг называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём будет сегодняшнее мероприятие? Какие у вас возникают ассоциации? *(Участники высказываются).*

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решился на самое страшное – суицид.

Мы не случайно предложили вам рассаживание таким образом (в виде «коридора»). Представьте себе, что это – «жизненный коридор», по которому человек должен пройти определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник. *(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).*

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути? Обратите внимание, это могут быть не только школьные трудности, связанные с учёбой, общением в классе, с учителями и т. п. *(Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).*

Ведущий (зачитывает вслух): ну, что, Маша, страшно? Как ты будешь преодолевать эти препятствия? *(Маша пытается найти решение каждой трудности).*

Ведущий: итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки – не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете? *(Учащиеся высказываются).*

Для того, чтобы понять и удержать друга или знакомого от самоубийства, надо владеть информацией и немного разбираться в психологии. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили, и, во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться. Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

Что же такое «потребность в любви»? *(Участники высказываются).*

Потребность любви – это: потребность быть любимым; потребность любить; потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами. Подросткам, которых не любят, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого что самооценка снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались запросто, теперь становятся для них неразрешимыми.

Маша, давай вообразим, что ты – именно такой подросток. У тебя куча нерешённых – как тебе кажется – проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции – это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на

шею! *(На шею Маше вешается тяжёлый рюкзак, на руки и ноги тоже. Затем Маша озвучивает своё эмоциональное состояние).*

Ведущий: с таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы «Три "Н"»: непреодолимые, нескончаемые, непереносимые; когда человеку кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества. Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с «Тремя "Б"»: беспомощностью, бессилием, и безнадёжностью.

Но жизнь – это не только гири, это ещё и воздушные шары: одни тяжким грузом виснут на ногах, другие уносят нас в небо. Давайте мы дадим Маше эти шарики. Что Маша теперь чувствует? *(Маша говорит о своих чувствах).*

Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, и в этот момент им и может прийти мысль о самоубийстве. Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара? *(Участники высказываются).*

Ведущий: есть такие стихи, позволим себе их зачитать:

Когда в душе полярная зима,
И неизвестно, подойдёт ли лето,
Бывает, очень нужно, чтобы тьма
Пересеклась полоской яркой света.
Что может просиять таким лучом?
Порой довольно взгляда иль улыбки –
И будто снова провели смычком
По струнам позабытой, старой скрипки...

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Что ещё воздействует на наше поведение? Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него. *(Ведущий просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого – выразить доброжелательные эмоции).*

Маша, к которым из своих одноклассников тебе хочется подойти? *(Маша отвечает).*

Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе? *(Участники высказываются).*

Всякое поведение имеет цель. Вы, наверняка, наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: «У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!». Действительно, 90% тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хотят, они просят о помощи...

Как распознать суицидальные намерения вашего одноклассника, друга или просто знакомого? *(Участники высказываются).*

Ведущий называет признаки суицидального поведения, кратко комментируя и поясняя их:

1. Угрозы (прямые и косвенные).

2. Резкие изменения в поведении: питание и сон; отношение к учёбе (снижается успеваемость); перемены во внешнем виде; снижение активности и стремление к уединению; раздача ценных вещей и приведение дел в порядок; проявление агрессии, бунты, неповиновение; саморазрушающее и рискованное поведение; потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь. Как вы можете ему помочь? *(Участники высказываются, ведущий обязательно комментирует).*

Ведущий: в начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

1) Самоубийство может совершить каждый. Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали люди определённого типа. На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, и внешне всё благополучно. Но благополучие – это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

2) Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

3) Суициденты, как правило, психически здоровы.

4) Суицид не передаётся по наследству.

5) Суицид не происходит без предупреждения.

6) Суицид можно предотвратить.

Как же прожить школьный отрезок времени так, чтобы не опускались руки, чтобы жизнь приносила удовлетворение и делала тебя сильным? Сейчас мы предлагаем вам создать своеобразный «коридор безопасности». *(Участники должны написать на листках бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит желающих прокомментировать, почему они написали тот или иной фактор, и*

обязательно добавляет к перечню (если это не написано): любовь, друзья, семья, оптимизм, спорт, здоровье, хорошее настроение, занятость).

Ведущий (обращается к Маше): ну как, уверенности прибавилось для прохождения этого этапа жизни? В добрый путь!

«Принцип Буратино» (для подростков)

Цель: развитие навыков бесконфликтного общения подростков.

Продолжительность: 60 минут.

Рекомендуемая численность участников: 10-25 человек.

Сценарный ход тренинга:

Ведущий: социальный педагог.

Приветствие и знакомство: круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе – в настроении, в мыслях, в ожиданиях. Наше с вами общение и то, что мы внесём в групповое пространство, будет нам помогать в понимании не только других, но и себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, есть несколько правил групповой работы. Предлагаем обсудить и принять эти правила (*ведущий записывает правила на демонстрационной доске, участники обсуждают и принимают их*).

Упражнение «Снежный ком». Участники группы сидят по кругу и передают мячик. Каждый называет имя того, кто передал мячик, и своё. Замыкающий участник называет имена всех сидящих в кругу, и своё имя. Можно повторить 2-3 раза.

Ведущий рассказывает, что виды и средства общения бывают вербальными и невербальными. Вербальное общение – это передача информации словами на понятном собеседнику языке. Если вас плохо понимают, значит, вы говорите не то, не так, не на том языке. Невербальное общение значительно обширнее вербального и включает всю информацию о человеке: его внешний вид, манера одеваться, поза, пластика, мимика, жесты, взгляды, тембр голоса, интонации и т. д.

Далее ведущий рассказывает о пространстве общения, о том, как могут реагировать люди при нарушении их личного пространства, приводит в пример поведение людей в переполненном транспорте в час пик. Рассказывает про ошибки в общении, например, нарушение посторонним зоны безопасности и вторжение в интимную зону общения вызывает гнев и агрессию человека. Напоминает, что есть коммуникативные приёмы, позволяющие общаться без конфликтов.

Упражнение «Похлопывающий массаж»

Ведущий: мы предлагаем вам весёлую и освежающую игру-разминку. Встаньте, пожалуйста, в круг, и повернитесь налево, друг за другом. По моей команде начинайте мягко постукивать пальцами по спине своего партнёра. Это постукивание на слух должно быть похожим на лёгкий цокот копыт

лошади, бегущей трусцой. Начинайте такое постукивание от плеч и постепенно переходите по всей спине до пояса. Постукивать пальцами нужно поочередно то правой, то левой рукой (2 мин.). Можно массировать осторожными похлопываниями ладошками. А теперь повернитесь кругом (лицом к спине соседа с другой стороны). Продолжим!

Рефлексия: участники делятся своими впечатлениями, ощущениями, отвечают на вопросы ведущего. Выясняется, что похлопывания и постукивания не являются только актом агрессии и причинения другим боли. С помощью этого упражнения обнаруживаются другие возможности этих телесных контактов, например, можно сделать приятный массаж другому.

Принцип Буратино. Ведущий объясняет, что есть очень простой способ выразить человеку недовольство его поведением, его поступком, и при этом не поссориться с ним – надо использовать принцип Буратино. Принцип Буратино очень прост: «Ты хороший, ты – Буратино, но сейчас поступаешь, как Карабас-Барабас». То есть вначале человека нужно похвалить, сказать ему комплимент, а потом сказать, что именно вам не нравится (но! не сам человек не нравится, а его поведение!). Если начать с комплимента, то вас точно услышат. На фоне того, что вы признаёте человека хорошим и говорите, что вы дорожите общением с ним, он готов выслушать ваши претензии без обиды.

Давайте проверим, умеете ли вы говорить комплименты?

Упражнение «Мне нравится в тебе...» (комплименты). Ведущий предлагает рассчитаться на первый-второй и встать лицом к друг другу в два ряда. Теперь каждый говорит своему визави: «Мне нравится в тебе...» и перечисляет те качества, которые ему нравятся. Далее визави говорит: «Мне нравится в тебе...». После упражнения участники обсуждают его и отмечают трудности, вызванные необходимостью говорить комплименты. Некоторые участники уловили неловкость в выражении восхищения, а некоторым было сложно принимать комплимент. Ведущий обращает внимание каждого на систему сформировавшихся у него убеждений в отношении выражений своих чувств.

Далее ведущий предлагает добровольцу высказать кому-либо из присутствующих свои претензии по принципу Буратино. Ведущий при этом выступает «переводчиком», т. е. позитивно переформулирует высказывание добровольца, чтобы оно не было обидным и соответствовало заданию. Группа наблюдает. Просит участников поделиться своими чувствами и переживаниями: как вам было выслушивать претензию? очень обидно? терпимо? почему? Вызывает следующую пару добровольцев. Даёт участникам тренинга задание на дом: разговаривать с домашними по принципу Буратино, отследить эффективность, практиковать его в общении.

Упражнение «Бумажные мячики» (материал: старые газеты, малярный или цветной скотч). Ведущий разделяет комнату скотчем (граница) и говорит: «Возьмите по большому листу старой газеты, скомкайте и сделайте из него хороший плотный мячик. Разделитесь на две команды и встаньте в две линии так, чтобы расстояние между линиями составляло

примерно 4 метра. По моей команде вы начнёте бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», все прекращают бросаться мячами. Выигрывает команда, на чьей стороне окажется на полу как можно меньше мячей. И не перебегайте через разделительную линию! Приготовились! Внимание! Начали!».

Упражнение «Твой прекрасный сад» (завершающее). Участникам предлагается сесть поудобнее и закрыть глаза. Сделать глубокий вдох и выдох. Представить, что вы входите в заброшенный сад. И становитесь его садовником. Вам хочется очистить его от мокрых листьев и веток, вы берёте грабли, садовые инструменты и начинаете свою работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок сада и везде наводите порядок. Высаживаете новые цветы и кустарники, самые-самые разные. Сад наполняется прекрасными звуками: вы слышите жужжание пчёл, пение птиц, отдалённый шум водопада, потаённый звук глубокого покоя. Этот покой обновляет ваши чувства. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов... Вы можете навсегда остаться в этом саду, он так много дарит в благодарность за маленькую заботу. Этот сад совершенен, и вы можете прийти в него в любое время. Он цветёт в вашем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы. Ещё раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. И ещё раз... Медленно откройте глаза. Этот сад остался с вами, он дарит вам свежесть чувств и благоухание цветов, прекрасные звуки природы, и вы – его садовник.

Серия тренингов и упражнений, рекомендуемых для работы с подростками в период сдачи государственных экзаменов:

«Объективный взгляд на экзамен»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить учебную мотивацию.

Материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

Ведущий: педагог-психолог.

Знакомство (на снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности и комфорта во время тренинга). *Инструкция:* «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях» (упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик).

Упражнение «Ассоциации» (настрой на тему, предоставление участникам возможности поделиться своими чувствами и переживаниями по поводу предстоящего экзамена). *Инструкция:* «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен», постарайтесь не задумываться подолгу и говорите первое, о чём подумалось и что пришло на ум».

Ведущий: по ходу выполнения заданий и упражнений на наших тренингах мы будем формулировать и записывать правила (в виде слоганов).

ПРАВИЛО № 1: Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.

Рисунок «Символ экзамена» (на проработку тревоги и страха перед экзаменами). *Инструкция:* «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена» (обсуждение рисунков).

Мини-сочинение «Если не...» (на проработку тревоги и страха перед экзаменами). *Инструкция:* «А сейчас страшная история! Мы с вами заглянем в «чёрную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини сочинение на эту тему» (обсуждение).

Дискуссия «ЕГЭ – лучше или хуже традиционного экзамена?» (на выработку объективного отношения к ЕГЭ и снижение тревоги).

Ведущий: во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете...». Так гласит восточная мудрость: «Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам

способов... Это пополнит запас физических и душевных сил, спасёт от утомления и болезни».

ПРАВИЛО № 2: *Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.*

Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ» (на выработку объективного отношения к ЕГЭ). *Инструкция:* «Самостоятельно заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ». Во время работы, в качестве подсказки, можно пользоваться таблицей «Сравнительный анализ ЕГЭ и традиционного экзамена». Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ».

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ:

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т. д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней	Через более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определённым фрагментом учебного материала (определённой темой, вопросом и т. д.)	Экзамен охватывает практически весь объём учебного материала

Как происходит фиксация результатов	Письменный экзамен – на том же листе, на котором выполняется задание. Устный экзамен – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Выбор заданий строго регламентирован	Индивидуальный подход к выбору заданий

Рефлексия и итог тренинга (на получение обратной связи от участников группы о прошедшем тренинге). Вопросы: «Что важного, интересного, полезного было для вас? Остались ли прежними переживания и тревоги по поводу ЕГЭ?».

Упражнение. «Хвастунишка» (по кругу с мячом; на снятие напряжения после интеллектуальной нагрузки и создание позитивного настроения). *Инструкция:* «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех».

«Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Материал: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

Упражнение «Приветствие без слов» (на создание настроения и развитие коммуникативных умений). *Инструкция:* «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов».

Упражнение «Откровенно говоря» (на побуждение участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы).

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным». Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

Упражнение «Эксперимент» (на моделирование ситуации, обучение самообладанию в стрессовых ситуациях). *Инструкция:* «Каждый из вас

получит карточку с заданием. Вам необходимо прочесть текст и записать его. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание – модель экзамена, своего рода, «мини-стресс», т. к. время на его выполнение ограничено».

Текст:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКтеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаП
УгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;наКонецПОСЛЫШАЛСяТопОтБ
еГУщиХног».

Обсуждение: какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? уложились ли в отведённое время?

Ведущий: экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. А, значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределённости.

Стресс – это, своего рода, сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех их можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т. е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник, заранее предчувствуя поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определённая проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат» – полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом ещё раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи – сходный тип реагирования на них – новая неудача – закрепление способа реагирования – так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т. к. затрагивает глубокие пласты самооценки.

ПРАВИЛО № 3: *Делай, что должен, и будь, что будет.*

ПРАВИЛО № 4: *Думай о задании, а не об оценке.*

Упражнение «Слова поддержки» (на обучение навыкам поддерживать и настраивать себя на позитив в ситуации экзамена). *Инструкция:* «Напишите

слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас» (обсуждение).

ПРАВИЛО № 5: Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

Мини-лекция о стрессе (на раскрытие теоретических аспектов, нейтрализацию и снятие стресса).

Ведущий: психолог Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащённый пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащённое дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

Фаза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период – укрепление уверенности в себе.

Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

ПРАВИЛО № 6: Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» (на ознакомление с понятием саморегуляции и обучение некоторым эффективным способам снятия напряжения).

Ведущий: ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, в принципе не может оставаться спокойным (тревожится, волнуется, переживает). Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена:

- 1) спортивные занятия;
- 2) контрастный душ;
- 3) стирка белья вручную;
- 4) мытьё посуды;
- 5) скомкать газету и выбросить её;
- 6) газету порвать на мелкие кусочки, «ещё мельче»; затем выбросить;
- 7) слепить из газеты своё настроение;
- 8) закрасить газетный разворот;
- 9) громко спеть любимую песню;
- 10) покричать то громко, то тихо;
- 11) потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную»;
- 12) погулять в лесу, покричать; дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)).

Упражнение «Прощай напряжение!» (на обучение приёмам снятия напряжения). *Инструкция:* «Скомкать газетный лист, вложив в это всё своё напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске». *Обсуждение:* «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Мини-лекция «Релаксация» (на объяснение понятия релаксация).

Ведущий: состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Упражнение «Дыхательная релаксация» (на освоение дыхательных упражнений, помогающих справиться с тревогой и волнением). *Инструкция:* «Наиболее простой способ – это дыхание на счёт. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счёта сделайте вдох, на четыре счёта – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов». *Обсуждение:* как поменялось ваше состояние? возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение. «Мышечная релаксация» (на обучение методу мышечной релаксации для снижения тревожности). *Инструкция:* «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц:

1) вдох (с надуванием диафрагмы) – задержка дыхания – медленный выдох через рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться) – задержка дыхания – медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);

3) на вдохе зажмурить глаза – задержка дыхания – медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) – задержать дыхание – медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь – задержка дыхания – медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6) делать одновременно упражнения 3-4-5;

7) сесть на краю стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания – медленный выдох.

Обсуждение: как поменялось ваше состояние? возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Рефлексия (получение обратной связи о прошедшем тренинге). Участникам предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?».

«Уверенность на экзамене»

Цель: знакомство выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ; повышение уверенности в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

Материал: листы бумаги (по количеству участников), цветные карандаши, памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ» (по количеству учащихся).

Упражнение «Я люблю... Я могу... Я хочу...» (на создание положительного настроения, развитие чувства эмпатии и повышение самооценки). *Инструкция:* «Передавая по кругу мяч, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и «Я могу...». *Анализ:* трудно ли было говорить о себе? как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?

Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» (на определение в эмоционально комфортной среде степени понимания и принятия учащимися процедуры ЕГЭ). *Инструкция:* «Очень важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся правил ЕГЭ. Из нескольких вариантов выберите правильный ответ»:

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном (+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт (+)
3. Персональный компьютер

A3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встаёт в угол
2. Удаляется с экзамена (+)
3. Платит штраф

A4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору (+)
2. К президенту РФ
3. К другу

A5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике (+)

A6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звёздочку
3. Крестик (+)

A7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку (+)

А8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору (+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

Примечание: (+) – правильный ответ.

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ» (на информирование в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ; а также на выработку *Правила № 7*).

«Как подготовиться к сдаче экзамена» (памятка выпускнику)

Подготовка к ЕГЭ

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

- Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Чётко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.

- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но, если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдёшь в рабочий ритм – и дело пойдёт.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

- Экзаменационные материалы состоят из трёх частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

- Подыши, успокойся. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

- Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т. п.).

- Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись, не спеши!

- Не бойся! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

- Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно

справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по всем лёгким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решённых тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе! *Помни:*

- Ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

- Ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трёх дней после объявления результата экзамена.

ПРАВИЛО № 7: Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).

Мини-лекция «Уверенность на экзамене» (на формирование уверенного поведения учащихся во время экзамена).

Ведущий: для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведёшь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Мои ресурсы» (помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут им на экзамене чувствовать себя уверенно). *Инструкция:* «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена» (желающие озвучивают результаты выполнения упражнения).

Упражнение «Образ уверенности» (показать учащимся, как можно усилить своё ощущение уверенности). *Инструкция:* «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности» (желающие могут поделиться своими символами).

Рисунок «Символ уверенности» (на закрепление ощущения уверенности). *Инструкция:* «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них. *Обсуждение:* «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если учащиеся сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить своё ощущение уверенности.

Упражнение «Декларация моей самооценки» (на повышение самооценки и веры учащихся в свои силы). *Инструкция:* «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я – это Я. Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, – это подлинно моё, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращённые

к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о себе. Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!».

Обсуждение: как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение? (поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием).

Рефлексия (подведение итогов тренинга): вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?

После обсуждения участники заполняют анкету-отзыв участника тренинг:

Анкета-отзыв участника тренинга

Тема тренинга: Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ.

Ведущий: _____

Дата проведения: « _____ » _____ 20 _____ г.

Место проведения: ОУ № _____

Уважаемый участник тренинга!

Мы просим Вас ответить на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга.

Обведите кружком ту оценку, которая соответствует Вашему мнению:

1) Насколько Вы довольны в целом?

не доволен; не очень доволен; доволен; очень доволен

2) Насколько полезным для себя Вы считаете этот тренинг?

бесполезный; не очень полезный; полезный; очень полезный

3) Будете ли Вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

совсем нет; не уверен; буду; обязательно буду

4) Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по 10-бальной шкале:

до тренинга 0	_____	5	_____	10
после тренинга 0	_____	5	_____	10

Вы можете добавить что-либо ещё, если хотите:

**Рекомендуемые темы и содержание
внеклассных мероприятий с подростками на профилактику
суицидального поведения:
«Деловая игра»**

Цель мероприятия: показать учащимся связь между чертой характера, мышлением и потребностями; повысить уровень принятия себя; способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе.

Материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши.

Сценарный ход мероприятия:

Ведущий (актуализация информации): Уважаемые участники, предлагаю вам поразмышлять и обсудить следующее. Одинаково ли мыслят человек застенчивый, скромный, неуверенный в себе и человек высокомерный, самоуверенный? Как эти качества проявляются в их поведении и общении с окружающими? Как они относятся к себе и другим? Если человек по каким-либо обстоятельствам не смог проявить свою черту характера, например, ответственность, какие чувства он будет испытывать? Почему?

Любой человек наделён совокупностью черт характера, определяющих его действия и поведение. Известный психолог Маслоу, исследовавший природу потребностей личности, утверждал, что именно от характера человека (а не от внешних обстоятельств и других людей) зависит, будут ли удовлетворены его потребности. Структуру черты характера и механизм её проявления Маслоу представил таким образом: осознание ситуации → привычная форма поведения в этой ситуации → потребность, удовлетворяемая нашим поведением → мышление, стоящее за этим поведением. Из чего следует, что простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.

Упражнение 1: в течение ближайших 15 минут участникам даётся задание – написать как можно более подробный список недостатков, которые они у себя выделяют.

Работа с материалом. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого

вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество нетерпеливо поджидают вас.

Обсуждение. Как влияет на поведение человека его представление о себе? Каким образом уверенность человека в том, что у него, например, хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности? Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других? Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?

Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-либо потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

Упражнение 2:

Часть I. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: «Что, благодаря этому, я имею» или «Преимущества» (можно поставить «+» – всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы). Слева напишите: «Что я теряю?» или поставьте знак «-» (здесь будут записаны отрицательные стороны). Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нём все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чём она помогает и в чём мешает вам жить. Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть, теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?

Часть II. Вы берёте два чистых листа. На один выписываете все плюсы, которые вы имеете от существования проблемы, на другой – все минусы. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно лишь убирать повторы. Записывайте всё под номерами.

Обсуждение. Чего получилось больше – плюсов или минусов? Что нового вы узнали из этой части упражнения? Внимательно прочтите ещё раз всё написанное и сделайте выводы. Запишите их.

Часть III. А теперь вернёмся к первому листку, к тому самому, который разделён на две части. То, что мы сейчас будем делать, блестяще сформулировал Гёте: «От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком». Итак, сейчас вы должны показать

отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, напротив, позитивные стороны того, что вам мешает.

Работа с материалом: внимательно перечитайте то, что записано на этом листке. Теперь вы можете гораздо лучше понять, какие именно потребности у вас не удовлетворены. Но не только это. Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание, поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков: *Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего «Я». Всё это важно для меня, служит моим потребностям.*

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

Упражнение 3: учащимся в течение 5 минут предлагается подумать и письменно ответить на вопрос «Кто Я?», и так 10 раз. Например, Я – человек, Я – индивидуальность, Я – личность, Я – гражданин, Я – сын своих родителей, Я – ученик, Я – чей-то друг, Я – хороший человек, Я – житель большого города, Я – это Я.

Рефлексия: трудно ли было ответить на вопрос? почему?

Деловая игра «Торг»: участникам предлагается записать на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств. После этого учащимся дается инструкция: «Представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами».

В течение 10-15 минут участники ходят по классу (кабинету) и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться примерить на себя новые качества и т. д.).

Рефлексия: Трудно ли было осуществлять обмен? Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные? Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена? Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.

После обсуждения подводится итог: если человек отдаёт какое-то своё качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а своё отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

«Открытый диалог»

(для старших подростков, родителей и педагогов)

Ведущий: суицид – проблема современности, угроза жизни многих тысяч молодых людей, поэтому так важно говорить о ней, понимать её природу, причины и, самое главное, знать, как её избежать.

Кто совершает самоубийство? Почему? Зачем? И что нужно знать о суициде, чтобы его не совершать? На эти и подобные вопросы сегодня мы будем отвечать.

Тема суицида внушает страх. Страх этот может быть ещё большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нём не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, вы знаете кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, вы знаете кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то вы, вероятно, слышали, как кто-то (быть может, и вы сами) задавали вопрос: «Зачем ей было умирать?» или «Зачем ему было так поступать со своей семьёй?».

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью вы не получите на них однозначного ответа, не узнаете, почему ваш знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: «Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?» Вам это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем, которые им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надёжным средством эту боль остановить. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда, и цена такому «решению» – жизнь, которую уже не вернуть.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли? Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, а тот, кто надеется, что будет спасён, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чём они думали. Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж всё плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить...

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят «просто так».

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это: потребность быть любимым; потребность любить; потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии решать встающие перед нами жизненные проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, «невовлечённость». Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаанное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идёт ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелёгкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что «тебя никто не любит», и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то заботу, внимание, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то тёплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твоё холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда «не вписываешься», бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и внимательный друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность,

столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься «в окружении» других. Таких «окружений» у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе «окружений» может быть ещё больше, например: работа, баскетбольная площадка, клуб по интересам, творческая мастерская. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеёшься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам. На чём основывается наша самооценка?

- Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – всё это воздействует на нашу самооценку.

- Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья «за тебя горой»;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- кто-то назвал тебя «психом»;
- тебя избрали в Совет класса;
- ты подвёл приятеля.

Важная информация:

1. Суицид – одна из основных причин смертности среди современной молодёжи. Суицид является «убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в т. ч. передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Бывает так, что смерть признаётся суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку. Однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок не оставляют. А бывает и так, что нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством. Поэтому в графу «суицид» попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид

«молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и убивают себя совсем ещё дети.

2. *Как правило, суицид не происходит без предупреждения.* Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своём намерении: говорят, либо делают что-то такое, что служит намёком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей всегда оказывается в курсе дела.

3. *Суицид можно предотвратить.* Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьётся своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

4. *Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.* Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на «суицидальные» темы представляют немалую опасность, т. к. они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Вы, должно быть, слышали разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодёжью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т. д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова «суицид», потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не даёт им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нём думает, и ничего нового ты ей не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

5. *Суицид не передаётся по наследству.* От мамы вы можете унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов вашей семьи уже совершил суицид, вы оказываетесь в зоне повышенного суицидального риска. Представьте, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый «фактор внушения»: родители, дескать, плохому не научат.

Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

6. *Суициденты, как правило, психически здоровы.* Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

7. *Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.* Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них «отмахиваться». «Он шутит», – говорим или думаем мы. – «Она делает вид» или: «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!». Не рискуйте жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит, это серьезно.

8. *Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.* Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если ваш знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем, он не шутит. Какие уж тут шутки! Если вы – настоящий друг, то в этой ситуации вам не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обратите внимание на то, что говорит ваш друг, не рассуждайте о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде. Даже если он просто «делает вид», хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

9. *Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.* Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, вы согласитесь, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для вас, для них – ерунда, и наоборот. У вас, например, плохое настроение оттого, что вы подрались со своим лучшим другом, а родители скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает». На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких

друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для вас, для одного вашего друга «паршиво», а для другого – «нормально».

10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. Вы, наверняка, слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представьте, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большею частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

11. Самоубийство может совершить каждый. Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определённые подростки. К сожалению, тип «суицидоопасного подростка» установить невозможно. Подростки из благополучных и обеспеченных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у неё всё есть: деньги, машина, друзья, модные «шмотки». Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что ваши друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-вашему, чувствуют.

12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск. Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят. Однако спустя три месяца, жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, «берёт своё», появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, ещё не прошли окончательно, ещё дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от

него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить ещё одну суицидальную попытку, чтобы «вернуть» к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трёх месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Вам может показаться, что ваш друг после первой попытки одумался и «пошёл на поправку», – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро всё это кончится».

13. Друг может предотвратить самоубийство! От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. А теперь представь, что кто-то из ваших друзей поделился с вами своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он вам не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил ваш друг с вами, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К вам же он обратился потому, что верил: понять его сможете только вы.

Помните! Для борьбы с суицидом порой бывает достаточно одного человека, возможно, – вас!

«Детский телефон доверия» (тематическая встреча)

Примечание: проведение данного мероприятия целесообразно в период действия всероссийской акции «Детский телефон доверия» (единая, ежегодно отмечаемая дата – 17 мая).

Ведущий: специалист по социальной работе, социальный педагог или педагог дополнительного образования.

Приветственное слово, оглашение темы.

Ведущий: тема сегодняшнего мероприятия для вас не нова, и поэтому первое слово мы предоставляем вам, уважаемые участники. Как устроен Детский телефон доверия? Его предназначение? (*выступления участников*).

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 создан более 10 лет назад для оказания психологической помощи детям, подросткам, а также их родителям. Он даёт возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Звонок на данный номер из любого населённого пункта России, со стационарных или мобильных телефонов, осуществляется бесплатно. Детский телефон доверия открыт для каждого. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Квалифицированные специалисты готовы помочь в разрешении трудностей, возникающих в школе, на улице или дома. Психологи могут проконсультировать по вопросам детско-родительских отношений, межличностных конфликтов и другим проблемам. На некоторых Детских телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те, кому поговорить о наболевшем проще со сверстником, чем со взрослым.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия (позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные). Это означает, что каждый ребёнок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Выполнение практических заданий

Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?» (для старших подростков)

Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Детского телефона доверия. Например:

- Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?
- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то?

Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если они кажутся нелепыми.

Обсуждение итогов мозгового штурма. Вывод. В жизни много вопросов и трудностей. Каждый может попасть в ситуацию, когда ему будет нужна помощь. В этот момент важно быть услышанным.

Задание: изготовить мини плакат «Детский телефон доверия» на половинках листа А4.

Обсуждение итогов подготовленных участниками работ. Вывод: всю услышанную информацию вы отобразили в своих работах – рисунках и плакатах.

Подведение итогов. Вручение участникам буклетов-памяток «Детский телефон доверия», визиток, закладок с информационными материалами служб Детского телефона доверия.

Рекомендуемые темы и содержание мероприятий для родителей:

«Суицид: отношение общества, государства и церкви» (лекция)

Самоубийство, суицид (от латинского *sui* – себя и *caedere* – убивать) – это преднамеренный акт лишения жизни самого себя. Термин «суицид» ввёл в научный оборот в 1642 году английский врач и философ Томас Браун в своём сочинении *Religio Medici* («Верования врачей»). Понятие «самоубийство» предусматривает осознанность действий, предпринятых человеком для лишения себя жизни. Таким образом, самоубийство – явление, свойственное только людям.

В науке существует термин – «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это – подростковые самоубийства. Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Подростки крайне неустойчивы в самооценке и при этом – большие максималисты. Они постоянно сомневаются в своих знаниях и способностях, они подвержены частым сменам настроения, тревожны, либо, напротив, излишне самоуверенны.

Психологи сходятся во мнении, что ни один суицид, даже выполненный очень быстро, не происходит внезапно. Человек приходит к нему постепенно: от предсуицида (возникновение мыслей) до непосредственного воплощения задуманного проходит определённое время.

Предсуицидальный синдром – психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. *Суицидальное поведение* – это проявление суицидальной активности – мысли о намерениях, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

При изучении суицидального поведения различают типы: демонстративное, аффективное суицидальное, истинное суицидальное.

Признаки суицидального поведения:

- постоянная сосредоточенность на проблемах, отсутствие способа их решения, новые потери, видение только негативных сторон жизни, сосредоточенность на смерти;
- изменение эмоционального состояния, слезливость, без явной причины, возрастание раздражительности, нетерпимости, снижение внимания к самому себе, замкнутость, буйное поведение или драки;
- вербальные выражения, предшествующие суицидальным попыткам;
- раздача личных вещей, упорядочивание жизни, составление завещания;
- внезапное улучшение, просветление после периода длительной депрессии.

Характеристики подростков с риском самоубийства. Люди могут попасть в группу риска, что ещё не означает их склонности к суициду. Не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намёкам на суицид следует относиться со всей серьёзностью. Группы риска:

- подростки, переживающие острые, экстремальные или длительные, психологически тяжёлые ситуации, с аффективными расстройствами в поведении, депрессии, дисфории (состояние ничем не обоснованной грусти);
- подростки с преобладанием возбудимости, неустойчивости, демонстративности и психастенических расстройств;
- подростки из конфликтных семей, а также проживающие с психически больными родственниками, с суицидальными попытками;
- страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально-психологической изоляции и сопровождающимися депрессивными переживаниями.

Какие *факторы* влияют на развитие саморазрушающего суицидального поведения подростков? В этом вопросе сконцентрированы элементы философии, экономики, политики, юриспруденции, социальной психологии, социологии и социальной практики. Специалисты выделяют ряд основных мотивов суицидального поведения подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделённое чувство и ревность; переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения (в т. ч. связанного с насилием в семье), боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях серьёзного проступка), нежелание извиниться;
- любовные неудачи;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации (например, проблемы в учебе, ЕГЭ);
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг, фильмов.

Зачастую вышеперечисленные мотивы отягощаются употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостью. Взаимосвязь между алкогольными злоупотреблениями и суицидальным поведением не носит прямого причинного характера, но она зафиксирована во многих специальных исследованиях. Найдена связь роста самоубийств у подростков, употребляющих наркотики; прослеживается зависимость самоубийств от обсуждения темы насилия в сети Интернет и СМИ; от социально-экономического статуса подростка и от лёгкости доступа к средствам суицида.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»)
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадёжность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Признаки депрессии у детей и подростков:

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман – негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Агрессивное поведение	Прогулы в школе, плохая успеваемость

Отношение общества к самоубийству (исторический и этнокультурный аспекты). На протяжении истории моральная оценка

самоубийства (преступление, грех, норма, героизм) в зависимости от этапа развития общества менялась. На этапе первобытнообщинного строя ради сохранения рода в голодные годы добровольно умерщвляли себя старики. В древности у многих народов существовало добровольное принесение себя в жертву богам во имя общественных интересов. Философы греко-римской культуры считали, что у человека есть свобода в принятии решения – продолжать жизнь или умереть. Древние иудеи относились к самоубийству отрицательно, считая, что самоубийство выглядит как, разрушение возможности творческого созидания жизни. В японской культуре акт самоубийства носит ритуальный характер и окружён ореолом святости. Самоубийство для воинского сословия самураев считалось необходимым, если следовало искупить вину сохранить честь. В Индии долгое время считалось, что преданная жена обязана последовать за своим умершим мужем. Лишь когда англичане колонизировали Индию, самосожжение было официально запрещено.

Многими религиями самоубийство рассматривалось как греховное или преступное деяние если только оно не случалось «вне ума». Так, в иудаизме строго осуждают самоубийство, считая это попыткой избежать страдания. В исламе самоубийство – тяжелейший из грехов и решительно запрещается Кораном. Сегодня мусульманские страны характеризуются самым низким числом самоубийств в мире. В христианстве самоубийство – самый страшный грех. Кто его совершал, лишался прощения Бога и спасения души. Самоубийц хоронили за кладбищенской оградой. В отличие от христианства буддизм проповедует веру в бесконечность перерождений. Кроме того, всё, что привязывает человека к жизни, есть причина страдания, соответственно отречение от плоти вполне укладывается в рамки религиозных норм.

Исторически Россия – страна с низким уровнем самоубийств, что было обусловлено религиозностью населения и социально-юридическим преследованием лиц, покушавшихся на свою жизнь. В России самоубийство, рассматривалось как наказуемое деяние. В соответствии с каноническим церковным правом самоубийца не удостоивался христианского погребения и литургического поминовения. В русском языке слово «самоубийство» появилось в царствование Петра Великого и связано оно с массовыми самосожжениями раскольников-старообрядцев, выступавших против петровских реформ.

В современной социальной концепции Русской Православной Церкви отношение к самоубийству остаётся прежним, а эвтаназия трактуется как форма убийства или самоубийства (в зависимости от участия пациента). В концепции особо подчёркивается, что вину самоубийцы разделяют окружающие его люди, оказавшиеся неспособными к действенному состраданию и проявлению милосердия. После Октябрьской революции самоубийства расценивались как угроза общественному оптимизму. При этом во время Великой отечественной войны по приказу Сталина И.В. в случае угрозы плена требовалось себя убить.

Анализ Российского законодательства. В 1716 г. впервые в истории России появились меры предупреждения самоубийства. При Петре I в Военном и Морском Артикуле появилась суровая запись, касающаяся самоубийц: «Ежели кто себя убьёт, то мёртвое тело привязать к лошади, волоча по улицам, за ноги подвесить, дабы, смотря на то, другие такого беззакония над собой чинить не отважились». В 1845 г. вводится уголовная ответственность за доведение до самоубийства. Разумеется, этот закон со временем изменялся и дорабатывался.

Несмотря на угрожающий рост числа самоубийств в современной России, уголовные дела по преступлению, предусмотренному ст.110 УК РФ, возбуждаются, но в очень не больших количествах. Применение ст. 110 на практике является чем-то исключительным, т. к. доказать, что имело место именно доведение до самоубийства, а не добровольный уход из жизни, проблематично.

Доведение до самоубийства, осуществляется активными действиями виновного в отношении потерпевшего, которые состоят в угрозах расправиться, в истязаниях, телесных повреждениях, побоях, незаконном лишении свободы, клевете, оскорблениях и т. п. Однако доведение до самоубийства может быть совершено и бездействием, например, не предоставлением питания, одежды, жилья лицом, которое обязано по закону заботиться о потерпевшем. При этом жестокое обращение и унижение человеческого достоинства могут сочетаться.

Следует подчеркнуть, что закон требует систематичности действий виновного при унижении человеческого достоинства (например, в распространении клеветы, оскорблениях, травле, направленных против лица, покончившего с собой). Единичный случай оскорбления или клеветы, недостаточен, в то же время единичный случай жестокости как признака преступления, приведший к суициду, окажется достаточным для наступления уголовной ответственности по ст.110 УК.

В тех случаях, когда самоубийство явилось следствием неблагоприятной обстановки, сложившейся для потерпевшего в результате действий должностного или иного лица, совершённых в соответствии с законом, уголовная ответственность такого лица по ст.110 УК исключается.

Действия потерпевшего, которые ограничивались приготовлением или высказыванием намерения совершить суицид, не имеют самостоятельного уголовно-правового значения, закон не включает их в число последствий данного преступления.

Рекомендации по профилактике суицида среди подростков:

- Формировать у детей способность к адекватной самооценке и критической оценке действительности для уменьшения психологической зависимости от причины, которая может повлечь суицидальное поведение.

- Формировать адекватное отношение к жизни и смерти; объяснять, что безвыходных ситуаций не бывает.

- Сократить подачу психотравмирующей и негативной информации в Интернете и СМИ; соблюдать правила подачи информации, комментировать

и давать пояснения (озвучивать информацию о совершённом суициде нужно, но корректно).

- Ужесточить родительский контроль по выявлению так называемых «групп смерти», пропаганды суицида в социальных сетях и в Интернет-ресурсах.

- Обращать внимание детей и подростков на социальную рекламу (СМИ, баннер, социальные сети, лекции, флешмоб, акции) о том, где и когда они могут получить помощь, защиту и поддержку в трудной ситуации.

- Активно вовлекать детей и подростков во внеучебную деятельность (молодёжные центры, клубы по интересам, кружки, секции и т. п.).

- Своевременно обращаться за помощью к квалифицированным специалистам (педагоги, психологи, медицинские работники правоохранители).

«Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков» (сценарий родительского собрания)

Ведущий (вступительное слово): Уважаемые родители! Сегодня мы вновь обращаемся к очень важной теме – суициду среди подростков. На встречу с вами пришли социальный педагог и педагог-психолог.

Лев Толстой утверждал: «В раннюю пору жизни человек вбирает в свой разум и своё сердце столько впечатлений, столько важных нравственных истин, сколько не вбирает за все остальные годы, поэтому так важна эта изначальная пора бытия человеческого без фальши.

Уроки порядочности, бескорыстия, бесстрашия щедро дарят взрослые: родители, бабушки, педагоги. Мы, взрослые, должны пробуждать в детях духовность, способность преодолевать тяготы жизни. Мир старших и мир молодых – нерасторжим. Подросткам не терпится стать взрослыми, но конечно, не о морщинках и сединах грезят они, а мечтают вложить свои силы в настоящие дела, т. е. включиться в сложные жизненные события, которыми живут матери и отцы. Капитанами кораблей юности являемся мы – взрослые, а это значит, от нас зависит, сядет ли иной из этих кораблей на мель, или отправятся они в большое плавание – по курсу доброты и сердечности, мужества и великодушия, готовности к подвигам и борьбе за свои убеждения, к защите того, кто нуждается в этой защите.

Своим примером мы должны с ранней поры убеждать, что добро остаётся от добрых, чтоб жить нетленно в бьющихся сердцах, а зло и подлость, не найдя опоры, навеки сгинут и сотрутся в прах! Не забывайте об этом!».

Ведущий: после таких замечательных, по-житейски мудрых слов, мы приглашаем вас к разговору.

Мы, взрослые, особо заботливо должны относиться к весенней поре человечества – детству. Именно в этой поре мы закладываем фундамент мировоззрения, характер, жизненные устремления. Проблема детей и

подростков не только в общении друг с другом, но и в общении с окружающей их жизнью.

Говорят, что счастлив тот, у кого, есть свой Данко, который, жертвуя своим сердцем и жизнью, указывает путь, ведя нас по жизни – это наши родители! У каждого – своя семья – разная и неповторимая, со своим укладом и традициями. Кому-то семья даёт душевное тепло, материальное благополучие, а кого-то делает сиротой...

Детей воспитывает вся сумма слагаемых жизни – школа, двор, книги, телевидение, Интернет, но большую часть времени ребёнок проводит в семье. Отношения, возникающие там, во многом определяют его настроение, взгляды, будущую судьбу. Хорошо, когда царят взаимное уважение, искренность между детьми и взрослыми. Что может быть прекрасней родного дома, где тебя всегда ждут, любят и понимают.

Социальный педагог: семейные обстоятельства – какие они у нас? у вас? Разные, не всегда однозначные, а подчас – не простые. Статистика современности неумолимо доказывает рост количества распадов семей, рост алкоголизма, наркомании, иных проявлений аморального и асоциального образа жизни среди родителей и детей. Всё чаще общество волнует проблема сиротства, причём не столько физического, сколько духовного. При живых родителях, порой при полном, даже избыточном материальном благополучии ребёнок остаётся сиротой, одиноким, незащищённым и беспомощным! Беда для юной души, если нет душевной теплоты, домашнего очага, А ещё страшней жить под семейной крышей и не ощущать внутренней близости самых родных, незаменимых, единственных на свете людей – матери и отца.

К сожалению, в последние годы социологи отмечают наступление кризиса семьи. Например, в среднестатистической российской школе обучается от 25 до 30% учащихся, которые воспитываются в неполных семьях, что, как правило, отрицательно сказывается на формировании нравственных качеств личности. Воспитательный потенциал такой семьи снижается. А ведь неполная семья, наряду с семьями, где родители склонны к асоциальному или аморальному образу жизни (алкоголизм, наркомания, тунеядство и т. д.) – один из факторов, влияющий на формирование суицидального поведения несовершеннолетних.

Ведущий: как бы ни жил человек, чтобы он ни делал, взрослым надо всегда помнить, что на его жизнь смотрят глаза ребёнка – человека, продолжающего нас. Совесть или её отсутствие, душа или бездушие, порядочность и нравственность – всё это видят в нас наши дети и у нас этому учатся, забирая уже в свой «багаж» во взрослую жизнь. Нравственные поступки взрослых формируют лучшие качества личности ребёнка, а безнравственное поведение, безнравственные поступки взрослых калечат души молодых, порождают жестокость, цинизм, обман, алкоголизм, т. е. создаёт тупиковую ситуацию для детей. Всё безнравственное от взрослых тяжёлым грузом ложится на хрустальную душу ребёнка! Выдержит ли его душа такую тяжесть? Не сломается ли он?

В нашем государстве ведётся статистика образования семей (регистрация брака) и их распада (регистрация расторжения), но можно ли подсчитать распад человеческих отношений, число опустошённых детских душ при разводах? А ведь внутреннее отчуждение и эгоизм опасней формального разрыва. В последние годы стало модным образовывать гражданские браки. Относиться к ним можно по-разному, но важно понимать, что подобные отношения неоднозначно влияют на принятие и проявление родительской ответственности за рождённого ребёнка.

Социальный педагог и ведущий (по ролям) читают отрывок из произведения А. Лиханова «Высшая мера»:

«Он погиб, врезавшись в тяжёлый, гружённый песком грузовик. За рулём машины сидел пожилой человек! Увидев красный мотоцикл, он сумел остановиться. Там было круговое движение – вокруг клумбы на перекрёстке, мотоциклу следовало бы уступить дорогу, но он не уступал, а самосвал, видя ошибку мальчика, смог остановиться. И тогда мотоциклист помчался к нему на встречу! – прямо в лоб!... Так Игорь рассчитался с жизнью!

Игорь – это внук Софьи Михайловны. Она воспитала сына и дочь, оставшиеся от сестры-инвалида! Этот секрет она хранила всю свою жизнь! Личная жизнь сына не сложилась! А между неурядицами остался внук Игорь, который испытывал все тяготы душевного сиротства. Бабушка видела в нём маленького, беспомощного, одинокого человека, но помочь не позволяли обстоятельства. Она помнит, с какой тоской, отчаянием однажды он сказал: «Ба! Не уезжай!», но остаться она не могла – обстоятельства. Родители развелись, жили в новых семьях. Игорь был одинок среди этих обстоятельств, он не нашёл себе места среди обстоятельств.

Несправедливо, когда умирают люди моложе тебя! Ужасно, когда прежде тебя, уходят твои дети! Немыслимо, если погиб твой внук, мальчик!

Зачем такая несправедливость? Всё смешалось! Я забыла, кто я! А дети! Много детей! Кто они!

Кладбище, жёлтая глина! Тишине мешают слова!

Где Игорь? Игорь где!? Кругом маски! Маски!

А где лица!

Ну вот! Вы пришли к чему стремились!

Как эхо повторяю!

Вы пришли к чему стремились!

Больше не стоит стараться, суетится!

Ещё одно вертится во мне, но я долго не могу правильно выразить мысль. Наконец говорю! Когда человек не нужен близким, он умирает! Всё равно, старик или мальчик!

Повторяю отупело – когда человек никому не нужен, он умирает! Ещё думаю про судный день, про высшую меру. Жизнь вам судья, она и рассудит. Рано или поздно, а назначит судный день».

Пауза...

Социальный педагог: отчуждение родителей от детей, собственный эгоизм, культ материальных ценностей – вот причина гибели души ребёнка,

его ухода из этого мира навсегда! Можно ли добиться счастья, думая только о себе? Нет! Отвечаем мы, у кого есть дети! За всё надо платить. За свой эгоизм, бездушие, за жестокость, за все свои поступки человек получит расплату. Какую – никто не знает. Может, отвернётся собственный сын, скажет, нет у меня родителей, поступит так же, как вы с ним, а, может, дочь-подросток сведёт счёты с жизнью, и это горе сломает вас...

Педагог-психолог: в продолжение нашего серьёзного разговора нам хотелось бы дать вам несколько советов и рекомендаций, которые помогут ответить на вопрос – что можно сделать для того, чтобы избежать, предотвратить самое страшное и непоправимое:

1. *Подбирайте ключи к разгадке суицида.* Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Знание её принципов и стремление обладать данной информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадёжности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. *Примите суицидента как личность.* Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьёзности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. *Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьёзную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он

бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чём говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чём-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признаётся вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. *Задавайте вопросы.* Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у человека её не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему даётся возможность понять свои чувства.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...». Ваше согласие 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.

7. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

«Профилактика суицидального поведения детей и подростков» (сценарий тематической встречи)

Ведущий (социальный педагог):

Самоубийство – это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у подростка?

Суицид – это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. Иными словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников.

Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остаётся, а реализовать её в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих,

ребёнок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определёнными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
- пессимистичные;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Степени выраженности суицидального поведения:

Первая степень – пассивные суицидальные мысли. Это представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться», «если бы со мной это произошло, я бы умер» и т. д.

Вторая степень – суицидальные замыслы. Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации, продумываются способы суицида, время и место действия.

Третья степень – суицидальные намерения. Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попытки их реализации исчисляется иногда минутами, иногда месяцами. Специалисты разделяют суицидальные попытки на истинные, демонстративные и шантажные. Число демонстративных попыток в 10-15 раз больше, чем завершённых. Задача демонстративных, шантажных попыток – добиться определённой цели, либо обратить на себя внимание, либо выразить протест против трудной ситуации.

Нельзя сбрасывать со счетов и влияние сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за компанию», его решение не обдумано, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все». Следует помнить, что любые суицидальные попытки чрезвычайно опасны! Они могут действительно завершиться смертью; могут стать способом решения различных проблем (по сути, это манипулирование другими людьми) или же экстремальным «развлечением». Наконец, игры со смертью могут перерасти в стойкое саморазрушающее поведение, а это – употребление наркотиков, алкоголя, постоянное стремление рисковать.

Наиболее опасны истинные суицидальные попытки, это показатель тяжёлых душевных переживаний, сильного стресса, выраженной депрессии.

Основными мотивами и поводами для суицидального поведения (приведены в порядке уменьшения значимости) могут быть:

1) Личностно-семейные конфликты:

- несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;

- потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;

- препятствия к удовлетворению актуальной потребности;

- несчастная любовь;

- недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2) Психическое состояние. Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.

3) Физическое состояние. Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулёзом, сердечнососудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточнённого диагноза.

4) Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:

- боязнь наказания или позора;

- самоосуждение за неблаговидный поступок.

5) Конфликты в профессиональной или учебной сфере:

- несостоятельность, неудачи в учёбе или работе;

- несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей (эти мотивы редко служат причиной суицида).

6) Материально-бытовые трудности (также редко служат причиной суицида).

Целями суицида могут быть:

1. Протест, месть. Суицидальное поведение по типу «протеста» предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: «Вам будет хуже после моей смерти». Конфликт носит острый характер.

2. Призыв. Суицидальное поведение по типу «призыва» возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки – получение помощи извне с целью изменения ситуации.

3. Избегание (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу «избегания» проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.

4. Самонаказание – определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

5. Отказ. Суицидальное поведение по типу «отказа» от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у душевнобольных.

Постсуицидальный период начинается вслед за попыткой самоубийства. В нём прослеживаются те мотивы, которые привели к суициду:

- конфликт и его значимость для субъекта;

- принятие суицидального решения;
- личное отношение к суициду.

Выделяют 4 типа постсуицидальных состояний:

1. Критический тип. Конфликт утратил актуальность. Человек испытывает чувство стыда. Повторение суицида маловероятно. Направление помощи – рациональная психотерапия.

2. Манипулятивный тип. Актуальность конфликта снизилась. Появилось отчётливое понимание того, что суицидальные действия могут служить способом достижения целей и средством влияния на окружающих. Имеется тенденция к превращению истинных покушений в демонстративно-шантажные. Направление помощи – выработка негативного отношения к суициду, разрушение шаблона реагирования во избежание повторных суицидов.

3. Аналитический тип. Конфликт по-прежнему актуален. Человек испытывает раскаяние за содеянное. Но поскольку конфликт всё ещё в острой фазе, начинаются поиски выхода из ситуации, и если они не будут найдены, то вероятность повторного суицида велика, уже со смертельным исходом. Направление помощи – ликвидация конфликта с возможным привлечением к помощи юристов и других служб.

4. Суицидально-фиксированный тип. Конфликт актуален. Отношение к суициду положительное. Направление помощи – лечение в психиатрической клинике с назначением строгого надзора.

Максимальный риск повторного суицида – во временной промежуток от 1 месяца до 3 лет.

Возрастные особенности суицидального поведения детей и подростков. По данным ЮНИСЕФ, Россия остаётся одной из лидирующих стран в мире по количеству самоубийств среди подростков и молодёжи. Количество суицидов в возрастной группе 15-19 лет в среднем в 4 раза превышает уровень самоубийств в европейских странах.

Формирование представлений о смерти проходит несколько этапов. Ребёнок формально знаком с атрибутами ухода из жизни, но знания не соотносятся с собственной личностью или личностями близких. Конечность жизни представляется как длительное отсутствие. Привлекает возможность считаться умершим для окружающих, но наблюдать за ними со стороны и видеть раскаяние своих обидчиков. Страх смерти отсутствует, и при «игре в смерть» ребёнок не испытывает отрицательных эмоций. Не осознавая серьёзности последствий, он может совершать и опасные для жизни шалости, и покушения на самоубийство.

Со временем становится адекватным представление о смерти как о конце жизни. Формируется страх смерти, который носит чаще формальный характер и не связывается с ценностью собственной жизни. Некомпетентность детей лежит в основе использования ими в суицидальных целях «невинных», с точки зрения взрослых, веществ (канцелярский клей, шампунь). С другой стороны, дети прибегают к калечащим способам покушения на свою жизнь, не понимая их крайней опасности (падение с

высоты, попытки к самоутоплению, самоповешению). Подростки нередко «переигрывают» демонстрацию, когда, не имея целью лишить себя жизни, совершают суицидальную попытку, принимая таблетки в яркой упаковке.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация для ребёнка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц. У подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создаётся ощущение безысходности, рождается чувство отчаяния и одиночества. Это совершенно неожиданно для окружающих его взрослых делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для ребёнка. Становится понятна условность деления суицидального поведения в детском и подростковом возрасте на истинное и демонстративно-шантажное. Все суицидальные действия в этом возрасте следует расценивать как истинные и подвергать глубокому анализу каждый факт покушения на самоубийство.

Подростки чаще всего прибегают к демонстративному суициду, рассчитывая, что их вовремя спасут. Объясняют его «несчастной любовью», но действительная причина – уязвлённое самолюбие, утрата ценного внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников. А возможно, и необходимость выпутаться из серьёзной ситуации, избежать наказания, вызвать сочувствие, заполучить репутацию исключительной личности. Суицид, совершаемый перед школой, может свидетельствовать о серьёзном конфликте с учителями или администрацией. Иногда «игра со смертью» является шантажом, спровоцированным наказаниями, несправедливыми, по мнению подростка, и окрашена чувством мести, желанием доставить обидчику большие неприятности. Истинное суицидальное поведение обычно возникает в тех случаях, когда жизнь ударяет подростка по «слабым местам» и порождает мысли о неполноценности. Совершается суицид под влиянием цепи неудач, разочарований; последней каплей может стать ничтожный повод.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы подростков даже могут объединяться с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют родственников, покончивших с собой.

Профилактика суицидального поведения детей и подростков. При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

1. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребёнка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.

2. Чем младше ребёнок, тем острее протекают его депрессивные состояния, в т. ч. с высокой суицидальной опасностью.

3. Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций. Они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.

4. Психологические переживания часто переоцениваются подростками, и недооцениваются взрослыми.

5. В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.

6. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.

7. Как правило, суицидальные угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на самоубийства.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:

- Внимательно слушать собеседника, так как подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу.

- Правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.

- Не выражать удивления по поводу услышанного, не осуждать ребёнка за любые, даже самые шокирующие высказывания.

- Не спорить и не настаивать на том, что беда подростка ничтожна, что ему живётся лучше других; высказывания типа «у всех есть проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более не нужным и бесполезным.

- Постараться развеять романтично-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.

- Не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

- Стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Как понять, что ребёнок решил на самоубийство. Если ребёнок всерьёз задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своём душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти; косвенно намекает о своём намерении; много шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Подросток может раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами; демонстрировать радикальные перемены в поведении (в еде, во сне, во внешнем виде, в школьных привычках и др.); замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то

приступы отчаяния; проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и т. д.

3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он: социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье, алкоголизм); ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального); предпринимал раньше попытки суицида; имеет склонность к самоубийству (совершали знакомые, друзья или родственники); перенёс тяжёлую потерю (смерть близких, развод родителей); слишком критически настроен по отношению к себе.

Рекомендации родителям. Семейная дезорганизация – главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца – также могут быть причинами суицидального решения.

Родителям рекомендуется:

1. Ни в коем случае не оставлять нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка.

2. Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.

3. Учить ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «что будет, если...».

4. Воспитывать в ребёнке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5. Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.

6. Не иронизировать над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально; помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

7. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

8. Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

«Мысли благополучного подростка о суициде» (обращение психолога к современным родителям)¹²

¹² По материалам статьи «Услышьте своего ребёнка», авт. Михайлова М.О., практикующий психолог. Полная версия статьи: <https://my-psychologist.ru/index.php>.

Суицид – от английского suicide – самоубийство; на латыни suis – себя, caedo – убивать.

Почему дети, особенно в подростковом и юношеском возрасте, совершают попытки самоубийства? Информация о суициде, к сожалению, слишком доступна для детей. Интернет, СМИ – везде проходят тревожные сигналы о случаях суицида. Всё это приводит к наличию в сознании детей информации о принципиальной возможности совершения самоубийства. А человек, как известно, руководствуется в своей жизни только той информацией, которой он обладает.

Огромное влияние на жизнелюбие оказывает и современная социальная действительность, специфика жизни детей. У современных детей с рождения формируется установка на комфортное потребление, на удовольствие от жизни. Они не знают, что такое борьба за выживание. Хотя это – процесс объективный и естественный. В жизни современного человека всё больше комфорта и удобств, а, соответственно, и формируемой с первых дней жизни и постоянно всё возрастающей, потребности в них.

Сегодня любящие родители, сами являясь потребителями благ цивилизации, всячески пытаются сделать жизнь своих детей максимально комфортной: повкуснее, поудобнее, побезопаснее, поинтереснее, «покруче». И дети, растущие в благополучных условиях, соответствующих возможностям нынешних технологий, хотят иметь всяческие удобства, радости и удовольствия, причём здесь и сейчас. Модная одежда, тёплый душ, вкусная еда, гаджеты, интернет, компьютерные игры и многое другое – всё это повседневные атрибуты их жизни. И если вдруг этого нет, то нет и привычного комфорта, вот здесь и начинаются всевозможные «нехорошие мысли»: «я так жить не хочу и не буду» (заметим, что подобные мысли и поведение свойственны далеко не всем детям; речь о тех, кто склонен к самоубийству). По мнению психологов, в «группу риска» попадают дети, изнеженные, избалованные, неуправляемые, «кумиры семьи», «звёзды». Именно их, не умеющих переносить трудности, решать проблемы и противостоять им, относят к потенциальным «суицидникам». Приумножает все эти психологические качества, приводя порой к неизбежному, состояние алкогольного или наркотического опьянения.

Наиболее частые противоречия, провоцирующие суицидное поведение подростков данной «группы риска»:

- подросток убеждён в своей неповторимости, уникальности – и одновременно остро ощущает свою несостоятельность, пессимистически настроен (я ничего не добьюсь в жизни);

- юношеский максимализм (всё или ничего) часто развивается параллельно с несостоятельностью (я – никто);

- подростки, часто демонстративно заявляя о себе (хочу быть на виду, хочу быть первым), испытывают несостоятельность.

Чтобы сделать психику подростка более устойчивой к внешним проявлениям агрессивной среды, взрослым необходимо обратить внимание на следующие качества:

- эмоции проявляются несоизмеримо сильнее, чем волевой самоконтроль;

- у подростка наблюдается отсутствие конкретных, реализуемых, достижимых целей и планов;

- юношеский максимализм и полное отрицание каких-либо норм и догм (сам решаю – что правильно, а что – нет);

- наблюдается активная смена ценностей жизни на культ смерти.

Из этих составных вытекают внутренние конфликты, противоречия, «рвущие» потенциального «суицидника» изнутри – «я многого хочу, но ничего не достигну», «я хочу славы, но я – ничтожество» и т. д. Не обязательно у каждого человека, переживающего такие состояния, возникают мысли о самоубийстве – есть те, кто начинает упорно работать над собой, но есть и те, кто «сдаётся», считает себя «не в силах» противостоять такой несправедливой судьбе и обстоятельствам. Учитывайте, что все эти качества отнюдь не врождённые, высокая самооценка, основанная на развитии интересов, способностей и творчества, формируется в течение всей жизни. Очевидно, что перехваливать или хвалить детей за несуществующие достоинства и достижения – неразумно.

Наши прабабушки и прадедушки, прошедшие войну, видевшие смерть, голод очень цепко держатся за жизнь. Они боролись. Боролись за жизнь. И сейчас на вопрос: «Как Вы живёте?» Вы всегда услышите положительный ответ: «У нас есть пища, тепло, одежда. Мы пережили такое, что нас уже ничем не испугать». Действительно, предыдущие поколения с детства учились выживать, терпеть, мечтать, ждать, добиваться – вот где закалка!

Психологи выяснили: подростку зачастую плохо не тогда, когда у него чего-то нет, а когда у него нет чего-то, по сравнению с другими. Тем более, если это что-то имеется у другого явно не заслуженно, а по праву «блата». Дети очень болезненно реагируют на незаслуженные отличные оценки, победы в конкурсе, золотые медали своих ангажированных, «прикрытых влиятельными родителями» сверстников.

Среди причин подросткового суицида психологи также выделяют причины, связанные с удовлетворением личностных потребностей подростка в признании окружающими людьми, особенно сверстниками («я никому не нужен», «меня не замечают», «со мной не хотят дружить», «меня никуда не приглашают», «надо мной смеются» и т. д.). Подобная ситуация зачастую вытекает из неспособности подростка самоутвердиться, прежде всего, в собственных глазах, по принципу «я есть», «я что-то из себя представляю», «я что-то могу», «у меня получается».

Отсутствие новых впечатлений, «одинокость в четырёх стенах», однообразная серая, унылая жизнь по причине отсутствия желаемых занятий – нет друзей, не с кем гулять, нет возможности заниматься творчеством, спортом и т. д. также может являться причиной сведения счётов с жизнью. Отсутствие сформированности интересов и потребностей, скука и апатия («не знаю, чего хочу», «ничего не хочу – скучно» и т. п.). У здоровых детей этого состояния, как правило, не наблюдается. Откуда же оно возникает?

Ответ прост: из жизненных неудач, из неудачных контактов с миром людей, с миром сверстников, когда конкретный ребёнок оказывается в положении проигравшего, неуспешного, отвергнутого.

Коллективизм, причастность к обществу крайне важна. Человеку, будь то молодому или старому, одинокому или семейному, нельзя оставаться один-на-один с окружающей, для многих – суровой, действительностью. Для любого человека очень опасно выпадение из системы социальных связей. С самого раннего возраста у ребёнка нужно вырабатывать чувства коллективизма, взаимопомощи, поддержки. Дети и подростки, не чувствующие себя членами общества, коллектива, группы, семьи – это «группа риска».

В «группы риска» по подростковому суициду попадают дети из неблагополучных семей. Однако нередки ситуации, когда «чёрная полоса» наступает и в семьях благополучных: резкая смена условий жизни, утрата близкого человека или друга; жестокое обращение или насилие (эмоциональное, физическое, сексуальное); особенности или перемены во внешнем виде (лишний вес, дефекты внешности, кожные заболевания и т. д.) и др. При наличии подобных факторов, плюс отсутствие адекватной (соответствующей потребности) поддержки – суицидальный риск вполнину выше остальных.

Отсутствие доверительных отношений с родителями также является серьёзной предпосылкой для суицидов среди подростков. Психологи отмечают, дети могут страдать годами, в то время как до этого никому нет дела, им некуда обратиться, не с кем поговорить о том, что их волнует. И тогда находятся «внимательные» собеседники, «понимающие», «сочувствующие», готовые предложить «выход из ситуации» – это, так называемые, группы (сообщества) смерти. Подросток, ощущающий любовь близких, у которого не было и нет мыслей о самоповреждении, безысходности и самоубийстве – скорее всего на них не отреагирует. Но в эти сообщества детей заманивают, их ищут и находят.

Причиной суицидального поведения детей может быть стресс, полученный в результате учебных нагрузок. Примечательно, что 20% подростковых самоубийств приходится на май – время сдачи Государственной итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ). Перфекционизм родителей и высокие требования к подростку могут способствовать восприятию ЕГЭ или ОГЭ как непреодолимого препятствия и спровоцировать суицидальные переживания.

Рекомендуемые памятки для родителей:

«Тревожные сигналы и на что стоит обратить внимание»

Уважаемые родители! Будьте внимательны! У вас есть повод для беспокойства, если поведение вашего ребёнка изменилось, а именно:

- отсутствие у друзей или изоляция от них;
- плохая успеваемость в школе;
- мрачные высказывания, фиксация на теме смерти;
- негативная оценка себя и будущих перспектив;
- нетипичное поведение в семье (бунтующий подросток становится кротким и послушным, отличник начинает хамить и грубить – всё это происходит внезапно и получить объяснение не удаётся);
- формальное общение с близкими (по типу спросите – ответит, но односложно и без желания);
- резкая смена настроения – от плаксивого до ярко выраженной агрессии;
- демонстрирует смущение, стеснение по отношению к близким, без причин, просит прощения;
- появление среди продуктов творчества рисунков, компьютерной графики и т. д., отражающих депрессивные, агрессивные либо аутоагрессивные тенденции;
- физическая слабость, обычно не характерная для ребёнка, нарушение пищевого поведения (отсутствие аппетита, отказ от еды, или наоборот – обжорство), бессонница либо наоборот неестественно долгий сон;
- нетипично и неожиданно раннее пробуждение (в «группах смерти» популярное время – 4:20 утра);
- наличие результатов самоповреждений (обычно это запястья, предплечья, бёдра), которые могут как демонстративно выставляться, так и прятаться под рукавами (особенно это бросается в глаза летом).

Что НЕЛЬЗЯ делать, если вы заметили в поведении ребёнка подобные изменения:

НЕЛЬЗЯ организовывать допрос с пристрастием и перерывать всю комнату вверх дном.

НЕЛЬЗЯ проявлять агрессию, критиковать, ругать или устраивать скандал по поводу суицидального либо аутоагрессивного поведения ребёнка.

НЕЛЬЗЯ игнорировать проблему и делать вид, что ничего не происходит – если вы узнали о таком поведении без особого труда – ребёнок хотел привлечь ваше внимание.

Какой же должна быть грамотная реакция родителей на возникшую проблему?

Понаблюдайте день-другой за вашим взаимодействием, проанализируйте его.

Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребёнком конфликты – дайте выход агрессии (ей нужен выход!). Дайте возможность выпустить пар, а затем послушайте, что вызывает агрессию, задавайте вопросы – сейчас ребёнок важнее вашей правоты.

Не останавливайте слёзы, когда они есть – нередко за агрессией стоит душевная боль (неважно, считаете ли вы повод стоящим её). Боли нужен выход. А ребёнку нужна поддержка. Скажите, что вы видите, что ребёнку больно и спросите, как вы можете помочь. Не лезьте помогать, если вас не просили.

Умейте выслушать. Никого ближе вас у ребёнка нет, поэтому помогайте ему. Если возникнут проблемы в общении, и вы чувствуете, что не справитесь с ними самостоятельно – обратитесь за помощью к специалисту (психолог, психотерапевт).

Помните, счастье и здоровье ребёнка – главный приоритет для родителей. Поэтому забудьте о теориях, умных книжках и вспомните, как категоричен мир, когда тебе 15. И как болезненна в этом возрасте боль. Пройдите эту боль вместе с ребёнком – с вашим ребёнком.

«Правила общения при конфликте с подростком»

Будучи в позиции слушающего:

Проявите терпимость. Не прерывайте ребёнка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребёнку в выражении, своих проблем.

Не давайте оценок ребёнку. Если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понять его.

Не давайте советов. Помните, что лучшие решения в конфликте – это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал. Часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребёнок может рассчитывать на него с самого начала – и всё же пусть ребёнок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

Будучи в позиции говорящего:

Не обвиняйте. Не говорите, что всё произошло из-за недостатков ребёнка, и не обвиняйте кого-то ещё в том, что случилось.

Не придумывайте. Не говорите ребёнку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет.

Не защищайтесь. Сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребёнок.

Не характеризуйте. Не описывайте личность ребёнка, тем более, говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.»; старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу.

Не обобщайте. Избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребёнка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребёнком хорошо помните.

«Как сохранить психическое здоровье ребёнка»

Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

Не оказывайте нажима на ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

Научитесь относиться к ребёнку как к равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким победам и незначительным успехам.

Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо – «психологическая пощёчина» ребёнку.

«Сигналы суицидального риска»

Ситуационные сигналы:

- смерть любимого человека;
- вынужденная социальная изоляция от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- наркотическая и алкогольная зависимость;
- уход из дома;
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение поведенческой активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение в разговоре и чтении тем, связанных со смертью и самоубийствами, загробным миром;

- частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть» – прямое сообщение, «скоро всё это закончится» – косвенное); шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни и т. д.

Помощь при потенциальном суициде:

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «ну, всё не так плохо», «тебе станет лучше», «не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

«Мифы о суициде»

МИФ 1. *Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.* Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. *Человек в суицидальном состоянии твёрдо решил покончить жизнь самоубийством.* Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим шанс спасти их.

МИФ 3. *Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.* Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. *Суициденты постоянно думают о смерти.* Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. *Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.* Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение, примерно, 3-х месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. *Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.* Это не так. Суицид, примерно, в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. *Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.* Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. *Суицид – это наследственная «болезнь».* Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. *Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.* Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. *Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.* Это не так. Мужчины в 3 раза чаще женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т. д.; мужчины предпочитают огнестрельное оружие или верёвку, где шансы на спасение минимальны.

«Профилактика подросткового суицида»

Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.

Почему подросток решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи
- чувствует себя никому не нужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешённых проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить что-либо

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учёбе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- перенесли тяжёлую утрату
- семейная история суицида

- склонность к депрессиям
- употребляющие алкоголь, наркотики
- ссора с любимой девушкой или молодым человеком
- жертвы насилия
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект
- попавшие под влияние молодёжных течений

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой
- отмечается резкая смена настроения
- раздаёт любимые вещи
- приводит свои дела в порядок
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живёт на грани риска, не бережёт себя
- утратил самоуважение

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребёнку (особенно подростку)
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребёнка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребёнка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться

конструктивно

- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребёнка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание
- не говорите «разве это проблема?», «ты живёшь лучше других» и т. д.
- не спорьте
- не предлагайте неоправданных утешений
- не смейтесь над подростком

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребёнку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его способам разрешения трудных жизненных ситуаций
- вселяйте в него уверенность и веру в себя
- помогите ребёнку проявить свои переживания через увлечения, игры, творческую деятельность, физическую культуру и пр.

Эти слова ласкают душу ребёнка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Подборка экспресс-тренингов:

«Я расту, я меняюсь»

Цель: формирование представлений о вариантах физиологической нормы; причинах изменений в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления.

Материал: изображения людей в разном возрасте (младенец, ребёнок, подросток, юноша, взрослый человек).

Упражнение «Кто растёт быстрее». Показывается несколько изображений подростков и задаются вопросы «Мне нравится (не нравится) лицо, фигура, одежда, потому что...». Затем, смотрясь в зеркало, участники тренинга формулируют три положительных высказывания о своей внешности, одно из которых озвучивается.

Исследование взаимосвязи эмоционального и физического. Участникам даётся задание продолжить высказывания: «Когда мне было 5 (10) лет, легче (труднее) всего мне было...» и «Когда мне будет 15 лет, легче (труднее) будет...».

Далее предлагаются *вопросы:* «Когда я опаздываю, я испытываю...», «Когда я злюсь (радуюсь), моё тело ощущает...» и т. д. Ответы обсуждаются (обращается внимание на «взросление» эмоций, разницу в проявлениях эмоций у мальчиков и девочек).

«"Совы" и "Жаворонки"»

Цель: обучение подростков планированию своей деятельности с учётом индивидуальных колебаний работоспособности.

Материал: иллюстрации с изображением ситуаций, требующих различных форм работоспособности (штангист и боксёр, прыгун и марафонец); бланки, протоколы для проведения исследования по методике «Теппинг-тест», секундомер, карандаши.

Ведущий демонстрирует участникам иллюстративный материал и обсуждает с ними различные типы работоспособности, их необходимость для различных видов деятельности.

Задание: предоставить подросткам возможность самостоятельно изучить особенности колебания собственной работоспособности и сформировать представления о факторах, влияющих на данный процесс. Участники выполняют «Теппинг-тест» и подсчитывают результаты. Обращается внимание на различия в периодах наибольшей работоспособности. Акцент: индивидуальные особенности не являются «хорошими» или «плохими», они – «разные». Знание и умение учитывать их помогают рационально распределять свои силы – не только физические, но и интеллектуальные.

Затем участникам предлагается закончить фразу: «Если мне будет нужно сделать два дела, из которых одно трудное, а другое лёгкое, я начну с..., потому что...». Ведущий напоминает о том, что на работоспособность влияет множество факторов и предлагает их назвать (время года, день недели, время суток и т. п.). Обсуждается, кто такие «совы» и «жаворонки».

В завершении проводится *упражнение на отработку личной стратегии планирования* собственной деятельности с учётом индивидуальных колебаний работоспособности. Участникам предлагается составить и аргументировать «идеальный» план на неделю, включающий подготовку и участие в соревнованиях, концерте самодеятельности, выступление с докладом, визит к зубному врачу и т. п. Ведущий обращает внимание участников на преимущества предварительного планирования своей деятельности.

Домашнее задание: составить индивидуальный режим дня с учётом колебаний работоспособности.

«Как справиться с плохим настроением»

Цель: подведение к пониманию того, что самоконтроль и саморегуляция являются важным свойством зрелой личности.

Материал: рисунки с изображением «раздражения» и «плохого настроения», бумага, краски или цветные карандаши.

Задание на актуализацию ощущений, связанных с раздражением и плохим настроением, а также необходимостью преодолевать эти состояния. Ведущий предлагает участникам несколько рисунков с изображением грустного, расстроенного человека. Участники вспоминают типичные ситуации, которые вызывают у них раздражение и портят настроение; затем они изображают своё настроение с помощью краски. Анализируя несколько рисунков, ведущий обращает внимание на неприятные последствия плохого настроения, если оно не преодолено.

Упражнения «Вверх по радуге» и «Якорь» (на формирование представления о том, что можно произвольно влиять на собственное настроение). Описание: взбираясь по «радуге», вспоминая шаг за шагом что-либо приятное, хорошее, улучшаем своё настроение; «якорь» символизирует груз плохого настроения, который удерживает нас на месте и не даёт «странствовать» по морю и не позволяет общаться с окружающими. Подчеркнуть, что у каждого человека в течение жизни формируются собственные способы контроля своего настроения.

Аукцион идей «Как я справляюсь со своим плохим настроением?» (обсуждение личных стратегий преодоления плохого, настроения).

Подведение итогов. *Задание:* продолжить фразу «Мне необходимо держать себя в руках для того, чтобы...». Домашнее задание: в течение недели наблюдать, какие обстоятельства улучшают твоё настроение

«Способы решения конфликтов с родителями»

Цель: формирование представлений о причинах возникновения конфликтов между близкими людьми – детьми и родителями; развитие умений устанавливать причинно-следственные связи, характеризующие конфликтную ситуацию; навыков конструктивного разрешения ситуации.

Материал: бланки с высказываниями «Я хочу...», шаблоны силуэтов взрослого и ребёнка.

Актуализация знаний участников о конфликтных ситуациях между детьми и родителями, их причинах и следствиях. Подросткам предлагается *упражнение в парах* – первый продолжает фразу: «Однажды я был свидетелем того, как бабушка ссорилась с внучкой в магазине...», «Однажды я видел, как девочка с мамой спорили по поводу...» (необходимо описать внешние признаки конфликта); второй – фразу: «Думаю, это произошло, потому что...». По итогам упражнения делается вывод о том, что у детей и взрослых часто взгляды на одно и то же событие очень отличаются, и из-за этого могут возникать конфликты.

Упражнение на формирование представлений о возможности договариваться в ситуации конфликта. В бланках отметить три наиболее желательных высказывания, начинающихся со слов «Я очень хочу...».

На доске вывешиваются два шаблона – силуэт взрослого и силуэт ребёнка. Рядом с силуэтом ребёнка выносятся частотные выборы участников. Желающие могут продолжить фразу: «Для исполнения своего желания, я мог бы...». Сделать вывод, что многое для осуществления наших желаний зависит от нас самих, но кое-что от обстоятельств и других людей, чаще всего от родителей. Далее участникам предлагается от имени своих родителей обратиться к своему ребёнку с фразой, начинающейся со слов «Я очень хочу...». Частотные выборы выносятся на доску рядом с силуэтом взрослого. Обобщая, сделать вывод о возможности договориться по основным вопросам (вариант: вывод, о совпадении желаний детей и взрослых).

Далее ведущий предлагает возможный алгоритм разрешения спорных ситуаций (записать на доске или вывесить на листе ватмана).

Беспрюгый метод решения споров:

1. Выясни, чья это проблема и в чём конкретно дело.
2. Ищи как можно больше решений.
3. Оцени различные решения.
4. Вместе с родителями подумай, какое решение самое удачное.
5. Обязательно следуй достигнутым договоренностям.
6. Договорись с родителями, что вы будете искать другое решение, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Ведущий предлагает при помощи предложенного алгоритма решить конфликт между мамой и дочерью: девочка собирается пойти гулять с подружками, мама просит её надеть юбку подлиннее, дочь не хочет этого делать, категорически отказывается и даже грубит.

Отработка личной стратегии поведения в ситуации конфликта с родителями. Ведущий предлагает попробовать решить типичную

конфликтную ситуацию, возникающую у детей с родителями, при помощи предложенного алгоритма (в этом случае примеры конфликта приводят уже участники).

Завершение: для осмысления полученного опыта предлагается *продолжить фразу*: «Самым трудным для меня в конфликте с родителями является...», «Самым трудным для родителей в конфликте со мной является...».

«Мои одноклассники и одноклассницы»

Цель: оптимизация внутригруппового сотрудничества; обучение навыкам считаться с различиями между людьми, в т. ч. обусловленными гендерной принадлежностью.

Материал: ватман, фломастеры, разноцветные шарфы или платки.

В начале тренинга – *представление, выборы Совета Справедливых и принятие критериев оценки выполнения упражнений командами* (бережное отношение к партнёрам по команде и соперникам; компетентность; творческий подход; артистизм).

Упражнение «Аплодисменты». Сначала ведущий, а затем – кто-либо из участников в качестве ведущего, задаёт присутствующим вопросы на «рыцарскую» тему (например, кого называли рыцарями? есть ли рыцари сейчас? назвать 5 качеств благородных дам и рыцарей и т. п.).

Творческое задание «Аукцион комплиментов» (на развитие групповой сплочённости, эрудиции, внимания и наблюдательности; формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения найти и высказать положительные качества в адрес окружающих). Выполнение задания предусматривает следующие действия: мальчики говорят девочкам комплименты; девочки, высказывая благодарность, повязывают мальчикам шарфы.

Тестирование современных «Рыцарей» (по опроснику «Тенденция к риску»). Отработка личной стратегии в типичной ситуации, связанной с риском. *Вопросы теста*:

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. Встали бы вы на пути опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную бурную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверены, что он сможет эти деньги вернуть?

8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

9. Могли бы вы под чужим руководством залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Могли бы вы пройти по бревну над бурной рекой?

13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Петербурга до Москвы?

15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулём сидел ваш знакомый, который совсем недавно был виновником тяжёлого дорожного происшествия?

16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?

17. Могли бы вы, чтобы избавиться от длительной тяжёлой болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?

18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?

19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семьёй другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?

20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживлённый уличный перекрёсток?

21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за неё хорошо платили?

22. Могли бы вы на спор нырнуть в ледяную воду?

23. Могли бы вы по указанию старшего взяться за высоковольтный провод, если бы вас заверили, что провод обесточен?

24. Могли бы вы по прочитанной инструкции управлять вертолётom?

25. Могли бы вы, имея билет, но без денег и продуктов, предпринять поездку из Москвы во Владивосток?

Общая оценка подсчитывается как сумма баллов по всем пунктам опросника. Чем она выше, тем сильнее склонность испытуемого к риску, связанному с физической опасностью.

Акцент: осмысление понятия, что избегание неоправданного риска и минимизация неизбежного риска являются проявлением не слабости, а силы и зрелости. Составление рейтинга различных способов выхода из заданной рискованной ситуации.

Технология «Шеринг» (рекомендуемый практический материал):

Пояснение: Шеринг (аналог в русском языке – «проговор») – форма групповой работы по типу тренинга (или элемент тренинга на начальном или завершающем этапе). Это особый вид разговора, во время которого всем участникам группы (включая ведущего) предлагается поделиться своими мыслями, настроением, переживаниями, в т. ч. возникшими или полученными на основе прослушанных текстов (истории, ситуации, сказки, притчи и т. д.), сходных с жизненной ситуацией участника или позволяющих актуализировать, «поднять на поверхность» его внутренние, внешне неосознанные и невыразимые чувства.

Обязательное требование: до начала работы участники (включая ведущего) рассаживаются по кругу таким образом, чтобы каждому было удобно, и каждый мог видеть и слышать говорящего.

Шеринг «Я не одинок» (на осознание подростками эмоциональных связей со своими друзьями и родственниками, – они не одиноки, могут доверять другим в самой трудной ситуации)

Описание: зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается её смысл вместе со всей группой.

Притча «Об одиночестве»: «В далёкой-далёкой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала. Иногда рыцари даже доходили до её окон, звали её, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости...

Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал её? Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка её ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали. Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошёл в её комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса всё же случаются.

- Кто ты? – одними глазами спросила она.

- Я – Доверие, из страны Любви, – мягко улыбнулся он в ответ.

- Ты пришёл, чтобы увести меня с собой?
- Только если ты сама этого захочешь.
- Но как же ты прошёл мимо дракона?
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...».

Шеринг «Мои внутренние ресурсы»

Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения стоящих перед ним проблем. Для этого нужно уметь отвлекаться от внешних обстоятельств, они нам часто мешают понять самих себя. Сейчас мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром.

Проводится под музыку. Участникам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и далее – следовать в воображении за словами ведущего:

«Вы открываете дверь, которая ведёт на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядываясь вокруг, вы замечаете яркость света и красок, траву, небо, солнце. Вы ощущаете лёгкий ветерок, нежно обдувающий лицо, чувствуете запах травы и цветов. Вы собираетесь в увлекательное путешествие. Чтобы добраться туда, куда вы хотите, вам нужен особый транспорт. Вы поднимаете глаза и видите волшебный летающий ковёр, который устремляется к вам. Вы подходите к ковру и садитесь на него. Ковёр взлетает, вы чувствуете, как он поднимает вас всё выше и выше над землёй. Вы ощущаете себя в безопасности, зная, что вы не можете упасть. Вы приближаетесь к горам, к одному из самых высоких пиков. Ковёр приближается к необычному месту, напоминающему большую пещеру. Стены покрыты кристаллами, похожими на драгоценные камни, они переливаются и сверкают. Каким-то образом вы понимаете, что это – обитель проводника. Он появляется, держа в руках сундучок с подарком для вас, и вручает его вам. Вы поражены его красотой. Проводник говорит вам, что содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв сундучок, вы видите подарок и рассматриваете его. Как только вы поймете, на что он похож, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями. Затем проводник говорит, что вы можете задать вопросы об этом подарке, и вы их задаёте. (Длинная пауза.) Вы понимаете, что вам пора прощаться с проводником, благодарите его за драгоценный дар. Зная, что вы ещё можете встретиться, вы не прощаетесь с ним, и направляетесь к ковру, положив подарок в сундучок и бережно неся его с собой. Вы идёте к выходу из пещеры, садитесь на ковёр и взлетаете. Возвратившись к месту, откуда вы улетали, вы сходите с волшебного ковра, он поднимается, а вы провожаете его взглядом. Вы совершили путешествие во времени и пространстве и возвращаетесь в комнату. Не торопясь, прислушиваетесь, понимая, что вокруг находятся другие из вашей группы, и открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов».

Обсуждение: участники делятся впечатлениями о путешествии. Если кто-то хочет, то может рассказать, что он получил в дар, о чём шёл разговор с

проводником. Участники также могут нарисовать свой необыкновенный подарок (рисунок можно поместить на видное место, чтобы он напоминал о внутренних ресурсах участника).

Шеринг «Верю в себя!» (на развитие чувства уверенности в себе и своих силах)

Описание: зачитывается сказка «О вере в себя»:

«В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь-невеста. Царевна далеко славилась и лицом, и умом, а потому многие, весьма почтенные люди, желали сосватать её. Среди женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить – одним словом, разные были люди.

Царевна назначила день, когда женихи могут прийти к ней и сказать громко – при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене (царевна была очень мудрая!). Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридевять поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился и никто не знал, откуда он пришёл. Он умел хорошо складывать песни. Они напоминали всем их молодые, самые лучшие годы. Он красиво говорил, и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным.

В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, с визитом к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил:

- Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений.

И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал:

- И в эту книгу я впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых.

Следующий жених – именитый воевода молвил:

- Царевна, окрест громко и страшно имя моё. Спокойна будет жизнь жены моей, и поклонятся ей люди – им грозно имя моё.

- Царевна, – говорил сверкающий сокровищами заморский торговый гость, – жемчугом осыплю жену мою, пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе.

Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него.

- Что же ты принесёшь жене своей? – спросил певца царь.

- Веру в себя, – ответил певец.

Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами старый царь, а царевна спросила:

- Скажи, как понять твою веру в себя?

Певец отвечал:

- Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я – там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!...

- Обожди, – прервал певца царь, – но имеешь ли ты право верить в себя?

Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и рассказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил.

- Я верю в себя, – сказал певец, и никто не смеялся над ним.

- Я верю в себя, – продолжал он, – и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка.

- Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас – тот против нас, – сурово сказал царь.

Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе, пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:

- Вижу я – не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живёт в мире, и мир живёт песней, без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути?

И кивнула головой царевна, а царь сказал:

- Не в себя веришь ты, а в песню свою.

Певец же ответил:

- Песня – лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотолле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей – всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, всё для меня – всё

в одной песне. И я верю в себя и хочу посмотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моею живлю всех – так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть она верит в себя и верою этой даёт счастье многим!

- Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы посмотреть на восход! – сказала царевна.

И дивились все. И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи – он верил в себя».

Обсуждение (план):

- 1) О чём эта сказка?
- 2) Что значит «верить в себя»?
- 3) Почему царевна выбрала в мужа принца?
- 4) Во что верите вы?

Шеринг «В поисках смысла жизни» (на выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем)

Рекомендуемое время выполнения: 20 минут.

Описание (обращение к участникам):

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть своё предназначение – это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встаёт вопрос: для чего я живу? В чём смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалёкий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всём и всегда.

Попытайтесь ответить на следующие вопросы:

- что я даю жизни (творчество, учёба, труд)?
- что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
- как я отношусь к тому, как я живу?
- хотелось бы что-то поменять в своей жизни?

Самые смелые участники могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства. Можно обсудить, почему?

Упражнение «45 Секунд» (на осознание подростками ценности себя и других)

Описание: участникам предлагается за 45 секунд ответить на следующие вопросы:

- что вам нравится в людях?
- что не нравится в себе?
- что вы сделаете за 10 лет до смерти?
- ваши привычки?
- что не нравится в людях?
- какая ложь в себе нравится?

Прочтите то, что написали. Постарайтесь осознать мысли, приходившие в голову во время выполнения упражнения, и те, что приходят сейчас.

Разделите мысли и чувства. Остановив мысль, остановим и чувство. Обратив внимание на чувство, мы дадим ему проявиться и освободим его таким образом (это как выход на балкон из душной комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе.

Примечание: для некоторых подростков найти смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. Осознание должно прийти к ним самостоятельно. Если переосмысление произойдет во время шеринга – это будет высокой оценкой вашей работы с группой.

Шеринг «Я настоящий. И мне это нравится» (на формирование у подростков самопринятия)

Зачитывается сказка «Принять себя»:

«Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

- Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества».

Ты здесь потому, что существование нуждалось именно в тебе, в тебе таком, какой ты есть! В ином случае, здесь был бы не ты, а кто-то другой. Ты – воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Ты создан для того, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя! Ты можешь быть только собой. Невозможно стать кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

Обсуждение смысла сказки вместе со всей группой.

Шеринг «Посмотрим в будущее» (на осознание подростками собственных мотивов, целей, установок и ориентиров)

Как бы вы хотели прожить свою жизнь? Чего бы вы хотели достичь? Что хотели бы иметь? Мечты о жизни, о будущем – приятные мечты.

Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлением о будущем. Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченными болью и страхом, подростки не видят другого выхода в сложившейся ситуации кроме смерти. Они не видят будущего. Они подобны ослу, боящемуся тигра. Важно помочь им осознать сложившуюся ситуацию определить цели и планы на будущее.

Зачитывается притча «Осёл и Смерть»:

«Где-то на Востоке жил Осёл. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался, все его мысли были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его.

Осёл даже есть и пить боялся потому, что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осёл делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два и только потом, если конечно ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой.

Но больше всего Осёл боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осёл прятался в своем домике. Да и днём он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встречи с опасным зверем. Осёл почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревущая пасть тигра с огромными клыками, щёлкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся шкуры и хруст костей слышался ему наяву. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости.

Вот так, день за днём, год за годом тянулись серо-чёрные дни. Осёл измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. А ведь о них он мечтал.

Но однажды, выходя из дома, Осёл столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не то чтобы наброситься и съесть нашего бедного Осла, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осёл был крайне удивлён, что Тигр, пятясь задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осёл, пребывая в полной растерянности, не знал, что и подумать.

Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, всё равно ведь ни разу, даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался.

А, может, не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить? А когда придёт смерть, тогда и будем бояться. И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осёл увидел вокруг себя других, и они ему тоже понравились. Осёл ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть...

Через год Осёл женился, обзавёлся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь. А когда пришла за ним Смерть, он встретил её как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое:

- Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании».

После прочтения притчи – обсуждение её смысла вместе со всей группой.

Шеринг «Скрытые возможности внутри меня» (на осознание подростками своих неиспользованных возможностей и ресурсов)

Зачитывается сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» (Ганс Христиан Андерсен):

«Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно одаривает улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, – нет, и не было.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладёт их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, – это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребёнка, ниспосылает вместе с ним и его счастье.

Только счастье это не кладётся на виду, рядом с ребёнком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдётся, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого учёного по имени Ньютон. Яблоко шлёпнулось перед ним на землю, и он нашёл в нём своё счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе её того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю – о груше...

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь, и точил ручки да колечки для зонтиков. Но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьёй. «Нет мне счастья!» – говаривал он. История эта – настоящая быль; я могла бы даже назвать и страну, и местность, где жил наш токарь, но не всё ли равно?

Первым и главным украшением его сада была красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И всё же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах! Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева. Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, ещё меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.

- Пора было дереву принести груши! – сказал он шутя и раздал груши детям – пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно – пуговка, на которую

настегивалось колечко шнурка, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко. Раз пуговка отскочила, токарь стал искать её на полу и нашёл вместо неё одну из маленьких точёных груш, которые отдал играть детям.

- Пуговики теперь не найти! – сокрушался токарь. – Но можно воспользоваться вот этой штучкой! – И он просверлил в груше дырочку, продёрнул сквозь неё шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застёжка ещё никогда не держалась!

Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застёжек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и попросил хозяина магазина испробовать новые застёжки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застёжками.

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, всё грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!

- Так счастье моё скрывалось в грушевом дереве! – воскликнул токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!».

Скажу то же самое и я. Говорят же ведь: «Возьми в рот белую щепочку и станешь невидимкою!». Но для этого нужно взять настоящую щепочку, которая даётся нам на счастье от Господа Бога. Вот и мне дана такая, и я тоже могу извлечь из неё, как и токарь, звонкое, блестящее, лучшее в свете золото – то золото, что блестит огоньком в детских глазках, звенит смехом из детских уст и из уст их родителей. Они читают мои сказки, а я стою посреди комнаты невидимкою – у меня во рту белая щепочка! И увижу я, что они довольны моей сказкой, я тоже скажу: «Да, и в щепке порою скрывается счастье!».

Обсуждение в группе (план):

- о чём эта сказка?
- что из того, что у вас уже есть, могло бы сделать вас счастливыми?
- что ещё могло бы сделать вас счастливыми?
- какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Шеринг «Храм тишины» (на снятие эмоционального напряжения у подростков)

Притча «Храм тишины»:

«Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны...

Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный...

Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?.. Вы подойдёте и поприветствуете этого человека? Или пройдёте мимо?..

Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжёлые резные деревянные двери. Вы отворяете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть храм, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведёт к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда...

После прочтения участники группы обмениваются мнениями, впечатлениями, ощущениями и т. д.

Шеринг «Мы любим жизнь» (на повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей)

Рекомендуемое время: 20 минут.

Упражнение: «Я подарок человечеству»

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чём состоит ваша исключительность, неповторимость, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например: «Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру – ...».

После 5 минут раздумий участники по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает говорящего заявлениями: «Это действительно так!» и др. *Примечание:* не останавливайте участников, даже если вам, как ведущему, кажется, что их аргументы не убедительны. Помните, признать свою полезность для мира в целом затруднительно даже для взрослого человека.

Упражнение «Формула удачи»

Участникам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду – это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт «восхождения», теперь вы знаете, как бороться с трудностями.

А теперь посмотрите вперёд. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе,

мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил и взрастил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза).

А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал ещё прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным – своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение: Каким вы увидели своё будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Тесты для родителей:

«Эмоциональные проблемы детей и подростков»

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребёнка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребёнка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что всё само собой пройдёт и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребёнка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребёнком:

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (культурный выход в кинотеатр / концерт / театр, посещение родственников, прогулки в парк, аттракционы, детские развлекательные центры, кафе, поездки, туристические походы и т. п.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его не любимый учитель?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Подсчёт результатов: если на все вопросы вы ответили «да», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку; если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

«Оценка склонности к конфликту» (методика Алексеенко В.А.)

Инструкция: участнику предлагается выполнить тест, содержащий 10 пар утверждений и шкалу самооценки. Тестируемый оценивает каждое утверждение в левой и правой колонках. При этом отмечает кружочком, насколько баллов в нём проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка проводится по 7-балльной шкале (7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда; 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе).

Примечание: данный тест родитель может пройти как в отношении себя, так и в отношении своего ребёнка (*оценить его поведение*).

1	Рвусь (<i>рвётся</i>) в спор	7654321	Уклоняюсь (<i>уклоняется</i>) от спора
2	Свои выводы излагаю (<i>излагает</i>) тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы излагаю (<i>излагает</i>) извиняющимся тоном
3	Считаю (<i>считает</i>), что добьюсь (<i>добьётся</i>) своего, если буду (<i>будет</i>) рьяно возражать	7654321	Считаю (<i>считает</i>), что проиграю (<i>проиграет</i>), если буду (<i>будет</i>) возражать
4	Не обращаю (<i>не обращает</i>) внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалею (<i>сожалеет</i>), если вижу (<i>видит</i>), что другие принимают доводы
5	Спорные вопросы обсуждаю (<i>обсуждает</i>) в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаю (<i>рассуждает</i>) о спорных проблемах в отсутствии оппонента
6	Не смущаюсь (<i>не смущается</i>), если попадаю (<i>попадает</i>) в напряжённую обстановку	7654321	В напряжённой обстановке чувствую (<i>чувствует</i>) себя неловко
7	Считаю (<i>считает</i>), что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаю (<i>считает</i>), что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаю (<i>не уступает</i>) в споре	7654321	Уступаю (<i>уступает</i>) в спорах
9	Легко выхожу (<i>выходит</i>) из конфликта	7654321	Считаю (<i>считает</i>), что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрываюсь (<i>взрывается</i>), то считаю (<i>считает</i>), что без этого нельзя	7654321	Если взрываюсь (<i>взрывается</i>), то вскоре ощущаю (<i>ощущает</i>) чувство вины
Итого баллов:			

Интерпретация результатов: на каждой строке соедините отметку по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра 4) влево означает склонность к конфликтам, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов. Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов.

Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов – на высокую; 50 баллов – на выраженную конфликтность; 11-15 баллов указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

«Решение типичных конфликтных ситуаций»

Каковы вы наиболее типичные причины конфликтов взрослых и их детей в возрасте 15-17 лет? Конечно, их специфика в каждой семье своя, однако, общие тенденции присутствуют. Участникам предлагается несколько типичных ситуаций семейного воспитания, которые могут послужить источником конфликта. На основании анализа услышанного присутствующие должны: 1) выявить причины конфликтов со стороны взрослых и со стороны детей; 2) сформулировать свои варианты развития ситуации (предотвращение конфликта или выход из него).

Ситуация 1: Подросток обманул родителей: сказал, что идёт в библиотеку писать сочинение, а сам отправился в кино. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию – конфликт.

Ситуация 2: В семье очень болезненно относятся к потенциальной опасности возникновения алкоголизма у ребёнка (есть печальный опыт у одного члена семьи). И вдруг, встретив подростка с дискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Буря эмоций. Конфликт.

Ситуация 3: Дочь встречается с парнем из «неблагополучной» (по мнению родителей) семьи. Они всячески ограничивают её общение с предметом юношеских грёз. Однажды, когда парень, решившись, пришёл прямо к ним домой, чтобы увидеть девушку, родители выказали ему всё, что думали по поводу «так называемой любви». Результат – море слёз, конфликт, отчуждение.

Ситуация 4: Дочь «вбила» себе в голову, что слишком (как она считает) толстая, поэтому не может никому понравиться. Перестала есть, раздражается по пустякам, а однажды, в сердцах, обвинила в «изъёме» родителей («это из-за вас я такая»).

Ситуация 5: Юноша входит в состав группировки, представляющей одну из молодёжных субкультур. Он обрил голову, носит (даже в школу) перчатки без пальцев, куртку с заклёпками. От педагогов – масса претензий, так как стиль одежды «дополняется» и соответствующими манерами. Родителей в очередной раз пригласили в школу. По возвращении они ультимативно заявили сыну свои требования, краткая суть которых: «Или мы – или заклёпки!». Сын же говорит, что не будет предателем и не изменит

имидж, а если родители не согласны, он уйдёт из дома и будет жить у друга-единомышленника – он согласен.

Итогом решения заданий может быть обобщающая таблица, например:

Причины, побуждающие родителей вступать в конфликты с детьми	Причины конфликтов подростков с родителями
Нежелание признать самостоятельность и «взрослость» подростка	Принадлежность к группе подростков, которая поощряет вызывающую манеру общения
Неверие в силы ребёнка, боязнь выпустить «из-под крыла»	Утверждение себя в глазах сверстников, авторитетных людей
Принятая в семье конфликтная практика отношений	Принятая в семье конфликтная практика отношений

**«Шкала тревожности Сирса»
(на определение уровня тревожности у ребёнка)**

Инструкция. Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0 – признак отсутствует; 1 – признак слабо выражен; 1-2 – признак достаточно выражен; 3 – признак резко выражен.

Утверждения:

1. Мой ребёнок обычно напряжён, скован.
2. Мой ребёнок часто грызёт ногти.
3. Мой ребёнок легко пугается.
4. Мой ребёнок плаксив.
5. Мой ребёнок ко всему очень чувствителен.
6. Мой ребёнок часто бывает агрессивным.
7. Мой ребёнок обидчив.
8. Мой ребёнок нетерпелив, не умеет ждать.
9. Мой ребёнок легко краснеет и бледнеет.
10. Мой ребёнок испытывает трудности с сосредоточением.
11. Мой ребёнок суетлив.
12. У моего ребёнка потеют руки.
13. При неожиданном задании мой ребёнок с трудом включается в работу.
14. Мой ребёнок с трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата: до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20-30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

Родительский всеобуч:

Занятие 1. «Семья и психическое здоровье несовершеннолетних»

Цель: координация усилий в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья несовершеннолетних.

Форма проведения: круглый стол с включением элементов ситуационной игры.

Мероприятие проводят: социальный педагог, педагог-психолог.

Сценарный ход мероприятия:

Социальный педагог: Уважаемые родители! Предметом нашего сегодняшнего разговора будет психическое здоровье подростка. В чём здесь проблема? Почему взаимодействие в данной области, по мнению психологов, столь актуально? Приведу несколько позиций.

Во-первых, по данным Всемирной организации здравоохранения, количество детей и подростков, нуждающихся в коррекционной помощи (в т. ч. психологической), постоянно растёт.

Во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка. Две трети и даже более выпускников выходят из стен школы хроническими больными. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей детского организма. Повышение учебной нагрузки особенно пагубно сказывается на здоровье девочек – 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков – 35%). И это при том, что по нормам СанПиНа, максимальная допустимая продолжительность домашних занятий детей составляет не более 4 часов, минимальная норма сна – 9 часов для 15-16-летних и 8,5-9 часов – для 17-18-летних. Норматив пребывания на свежем воздухе для детей составляет не менее 2,5 часов. Сравните с тем, что имеет место на самом деле.

В-третьих, из-за постоянной занятости родителей, из-за жёсткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, ушли из практики семейного воспитания неспешные беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всём. Вместо них – привычный родительский лексикон: «ну что за почерк?», «опять двойка?», «мне стыдно за тебя!», «у соседей сын как сын, а ты – сплошное недоразумение!»... Подобная манера общения с детьми стала привычкой, что сопоставимо с психологическим давлением на подростка. Тогда уместно возникает вопрос: не тормозим ли мы развитие способностей детей стрессовой тактикой воспитательных воздействий? Чем расплачивается ребёнок за 11 лет постоянных стрессов? А ведь учёными неоднократно доказано, что психическое здоровье во многом определяет физическое.

Итак, мы определили проблему, а теперь определим степень осведомлённости в ней. Для этого вам, уважаемые участники, заранее было предложено ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к проблеме

психологического здоровья школьников. Сейчас мы предъявим вам аналогичный бланк анкеты, но уже заполненный педагогом-психологом. А вы сможете сравнить специалиста с вашими ответами. Это поможет вам оценить уровень своего владения информацией по проблеме.

Анкета для родителей «Психическое здоровье»

1. Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровье»?
2. Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
3. Если человек знает о приёмах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведёт здоровый образ жизни?
4. Что такое стресс?
5. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?
6. От чего зависят сила и продолжительность стресса?
7. Чем опасен стресс?
8. Что такое дистресс?

Ответы педагога-психолога: Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу. Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Мы предлагаем вам тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом Р. Роэ. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно определить какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье.

В «Шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определённое число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%.

№	Жизненное событие	Значение события (баллы)
1	Значение события в баллах смерть супруга	100
2	Развод (официальный развод)	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Смерть близкого члена семьи	63
5	Травма или болезнь	53
6	Женитьба (вступление в брак)	50
7	Увольнение с работы	47
8	Примирение супругов	45
9	Уход на пенсию	45
10	Болезнь или травма близкого члена семьи	44
11	Беременность	40
12	Сексуальные проблемы	39
13	Появление нового члена семьи	39

14	Реорганизация на работе	39
15	Изменение финансового положения	38
16	Смерть близкого друга	37
17	Изменение профессиональной специализации	36
18	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
19	Ссуда или заём на крупную сумму	31
20	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21	Изменение должности	29
22	Сын или дочь покидают дом	29
23	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24	Выдающееся личное достижение	28
25	Супруг бросает работу или приступает к работе	26
26	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
27	Изменение условий жизни	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29	Проблемы с начальством	23
30	Изменение условий и часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Смена места обучения	20
33	Изменение привычек	19
34	Перемена места жительства	20
35	Смена места обучения	20
36	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
37	Изменение социальной активности	18
38	Ссуда или заём для покупки более мелких вещей	17
39	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
40	Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
41	Изменение привычек, связанных с питанием	15
42	Отпуск	13
43	Незначительное нарушение правопорядка	11

Педагог-психолог: Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьёз, и, в первую очередь, на детях. Как-то в автобусе мне пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то её деталь. Мама грубо выхватила игрушку из рук сына и «зашипела»: какой безрукий, глупый, всё портит... Ребёнок вжался в спинку сиденья. Все взрослые вокруг понимали, что реакция мамы не соответствовала проступку, и у неё, вероятно, проблемы. Но ребёнок-то этого не понимал. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Подумайте над этим и постарайтесь не допускать подобного по отношению к своим детям.

Сейчас мы попросим вас написать письмо-обращение к самому себе, короткое, всего 5-6 строк. Пусть воображаемым автором будет ваш ребёнок. А предметом обращения – факторы семейного стресса. Время на работу – 5-7

минут. По окончании, если у кого-то из родителей возникает желание, он своё обращение прочтёт. Однако это вовсе необязательно, так как важен сам факт осмысления возможных упреков со стороны собственного ребёнка.

Социальный педагог: А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психического здоровья детей? При этом мы, разумеется, не будем брать в учёт генетически предопределённые варианты нездоровья, когда требуется помощь специалистов в области медицины. Мы поговорим о тех нарушениях, которые являются следствием внешних условий – в семье, школе, социальном окружении.

Мы предлагаем вам такую игру. У меня в руках – импровизированный микрофон. Тот из вас, в чьи руки он попадёт, коротко, в течение 30 секунд, вспоминает факт из своего детства, который нанёс вам стресс, заставил страдать и т. д.

Игра «Свободный микрофон». В рамках игры возможны, например, следующие варианты ответов родителей:

- Наш класс почти в полном составе поехал на экскурсию в соседний город, но мои родители сочли, что меня отпускать рано. Я был обижен на весь мир и долго не разговаривал с родителями.

- В 1-м классе у нас была учительница, которая почему-то не любила меня. Однажды, проходя по ряду, она всех погладила по голове, а меня – нет. Дома по этому поводу со мной случилась истерика, после которой родители перевели меня в другой класс.

- Я никогда не забуду своих ощущений на уроке истории: не успев зайти в класс, учитель уже успевал вызвать 3-4 человек к доске: кто-то писал на доске даты, кто-то чертил какие-то схемы, кто-то заполнял таблицы. Моё сердце просто останавливалось, а когда меня вызывали к доске, я просто переставала соображать и получала «двойки», хотя всегда готовилась к уроку.

- Родители моей школьной подруги постоянно были недовольны её успехами в школе, хотя она училась почти на одни «пятёрки». Она день и ночь учила уроки и, тем не менее, боялась контрольных, боялась отвечать у доски, редко радовалась «пятёрке», потому что завтра может быть «четвёрка». Мне всегда было жаль её.

- У нас в 10-м классе училась девочка, которая влюбилась в хулиганистого парнишку из неблагополучной семьи. «Любовь до гроба» пересекли родители девочки. Тогда она наглоталась таблеток, и её еле спасли. Для меня это был страшный стресс! Я для себя тогда решила, что по отношению к своему ребёнку никогда так не поступлю.

Педагог-психолог: Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей, некоторые из которых прозвучали в ваших примерах. Эксперты ВОЗ, на основе проведённого в разных странах исследования, пришли к выводу, что нарушение психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенной. У детей это приводит к ощущению

бездородности, бесперспективности, нереализованности, опустошённости, к психическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству.

Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей? Представим это в виде схемы (она либо изображена на доске, либо на плакате, но до начала обсуждения закрыта для обзора).

Пояснения к схеме:

1) Стрессогенная тактика педагогических воздействий – это систематическое использование окриков или, так называемых, «психологических пощёчин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребёнок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворённости взрослых. Школьники, ожидая очередных упрёков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2) Перегрузка – интенсификация учебной деятельности – один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка (сон, двигательная активность, пребывание на воздухе и др.).

3) Ситуация в семьях. Ребёнок чаще всего выбирает модель поведения по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. Даже во внешне благополучных семьях царят жестокость, грубость, агрессивный (зачастую не видимый для посторонних) стиль взаимоотношений с собственным ребёнком. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввёл новый термин – синдром опасного обращения с детьми. Речь идёт о физических и психических травмах, причиняемых в семье. Сегодня до 50 тыс. детей несовершеннолетнего возраста самовольно уходят из семьи; множится число юных бомжей и изгоев. Особую тревогу вызывает женская преступность (а ведь женщина, мать – хранительница семейного очага). По статистике за последние несколько лет, каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% – матери; около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей.

4) Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребёнка. Специалисты утверждают, непредсказуемые поступки подростков связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманым поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учёбе, у них мало проблем со сверстниками.

5) Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего – это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребёнка, форма неосознанного протеста.

Далее педагог-психолог предлагает родителям тест на определение уровня тревожности у подростков.

«Шкала тревожности Сирса»

Инструкция: Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0 – признак отсутствует; 1 – признак слабо выражен; 2 – признак достаточно выражен; 3 – признак резко выражен.

Утверждения:

- 1) Мой ребёнок обычно напряжён, скован.
- 2) Часто грызёт ногти.
- 3) Легко пугается.
- 4) Плаксив.
- 5) Очень ко всему чувствителен.
- 6) Часто бывает агрессивным.
- 7) Обидчив.
- 8) Нетерпелив, не умеет ждать.
- 9) Легко краснеет и бледнеет.
- 10) Испытывает трудности с сосредоточением.
- 11) Суетлив.
- 12) У него потеют руки.
- 13) При неожиданном задании с трудом включается в работу.
- 14) С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата: до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20-30 – средний уровень тревожности; более 30 – высокий уровень тревожности.

Социальный педагог: Уважаемые родители. В завершении нашей встречи нам предстоит ответить на главный вопрос – как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? И это мы сделаем вместе (*обсуждение*).

Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания.

Занятие 2. «Как воспитать гармонические отношения родителей и детей»

Цель: выявление источников и психологических механизмов типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми и признаков конструктивного их разрешения; выстраивание модели адекватного поведения (с учётом семейных условий, традиций и т. д.).

Форма проведения: диалог с элементами тренинга.

Мероприятие проводят: социальный педагог, педагог-психолог.

Рекомендуемые цитаты для включения в сценарий:

«Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорируется другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что следует обратить внимание» (У. Джеймс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвело бы в данном случае наказание» (В.А. Сухомлинский).

«Воспитание детей – это не лёгкое дело, когда оно делается без трёпки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, разумной и весёлой жизни» (А.С. Макаренко).

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви – километры» (Сенека).

Сценарный ход мероприятия:

Социальный педагог: наши дети взрослеют, проявляют себя и самоутверждаются. А между тем, принятая в семье практика общения зачастую догматична и основана на постоянных запретах, подавлении личности ребёнка и неуважения к нему. Несовершеннолетние, стоящие перед ответственным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, внутренним противоречиям, комплексами и страхам.

Среди множества других отношений наша жизнь движима также отношениями поколений. Уважение и почитание старших поколений – закон нашей жизни. Уважать старших надо ещё и потому, что они мудрее, духовно богаче, опытнее и т. д. Однако проявляемое детьми чувство взрослости накладывает свой, отнюдь не позитивный, отпечаток на характер общения с родителями. В результате – противостояние поколений. С одной стороны – подростки, протестующие против ранее выполнявшихся требований взрослых, активно отстаивающие свои права на самостоятельность, болезненно реагирующие на реальное или кажущееся ущемление их прав. А с другой стороны – родители, обременённые бытовыми проблемами, в мечтаниях и установках создающие идеализированный образ собственного ребёнка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями (проявление лени, недобросовестность, низкая мотивация продолжения образования и т. д.) родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов».

Для освоения новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослых. Простое навязывание обычно отвергается. Выработка новых стратегий детско-родительского общения, моделей конструктивного взаимодействия – наша с вами задача на сегодняшнее мероприятие.

Задание: у каждого из вас на столах – листочки; мы просим вас ответить, не указывая фамилии, на один вопрос: «Что для вас является главной проблемой в конфликтах с вашим ребёнком?» (по окончании раздумья и записи, на что обычно уходит 5-7 минут, листочки собираются в коробку, затем зачитываются – все или выборочно). Наиболее типичными являются следующие ответы: «Конфликты заканчиваются отчуждением. Мы отдаляемся друг от друга», «Я раздражаюсь, начинаю кричать, отец берёт ремень», «Мне трудно сдерживаться, я говорю резкости, а потом жалею и пью лекарства», «Наши конфликты всегда заканчиваются на повышенных тонах», «Меня раздражает, что моя дочь при конфликтах уходит в себя и

просто молчит, я не знаю, понимает она меня или нет», «В конфликт вмешивается бабушка и поддерживает ребёнка, это мне очень мешает».

Социальный педагог: мы видим, что проблем немало. И всё же, как бы ни было трудно, именно от позиции взрослого очень много зависит: можно остаться врагами с собственным ребёнком, а можно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить «От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви – километры» (Сенека).

Погружение в проблему:

Социальный педагог: для начала мы хотим вам пересказать сюжет документального фильма «Американская семья». Замысел его создателя, режиссёра Крейга Джилберта был прост: «Если я в течение долгого времени буду снимать любую среднюю американскую семью, я смогу показать поведение её членов и систему ценностей, которые будут типично американскими и, таким образом, будут отражать жизнь каждого из нас».

Традиционно, съёмки фильма начались с поисков героев, в данном случае – реальных. Джилберт искал «привлекательную пару, у которой были бы дети-подростки». Выбор пал на семью Лаудов, у которой имелось всё, что считалось необходимым для типичной американской семьи среднего класса. Глава семейства – Билл, бизнесмен-торговец, жена Пэт – образцовая домохозяйка, мать пятерых детей. У семейства загородный коттедж с бассейном во внутреннем дворике – признанный символ американского благосостояния. Члены семьи были наделены и ещё двумя качествами, которые режиссёр считал обязательными, – они обладали приятной внешностью, «хорошо смотрелись на телеэкране».

Стержнем стали взаимоотношения супругов Лаудов с детьми и друг с другом. Поначалу внимание зрителей было приковано к старшему, 20-летнему сыну – Лэнсу Лауду. К тому времени он покинул отчий дом и жил нью-йоркском отеле. Воспоминания о семье его не тревожили, когда он предавался всевозможным порокам.

И вот появляется Пэт Лауд – мать, приехавшая навестить сына (вместе с телеоператорами). Она не подготовлена к столкновению с жизнью в мире пьяниц, наркоманов, гомосексуалистов, мелких воришек и пр. Но смутить Пэт Лауд не так-то легко, ведь в их семье принято делать вид, будто ничего не происходит, горю и отчаянию никто не даст овладеть собой – это «не по-американски». Больше того, мать говорит сыну: «Я думаю, этот мир подходит тебе, здесь ты нашёл себя». Когда, наконец, наступает прощание, заботливая Пэт оставляет сыну деньги на лечение у психиатра. Лэнс по-детски пытается приласкаться к ней, но она отталкивает его.

Дома Пэт обвиняла мужа, что сын пошёл в него, а Билл возражал – в неё. Но как всегда они оба делают вид, что ничего особенного не случилось. Билл продолжал, по требованию отпрыска, снабжать того деньгами. У остальных четверых детей Лаудов также была абсолютная свобода во всём. Почти все, кроме младшей дочери, любят спиртное, питают отвращение к учёбе, любят развлечения. Даже когда мать узнаёт об интимных отношениях

15-летней Делайлы, она деловито, с чисто лаудовским спокойствием, без слёз и эмоций расспрашивала у дочери подробности.

Лауды судят об окружающих только с внешней стороны, но и сами придерживаются правил внешнего приличия в самых напряжённых ситуациях. Даже к своему разводу супруги Лауды отнеслись «философски...». Стрессовая ситуация прошла мимо них – к разводу все члены отнеслись как к чему-то вроде лёгкой зубной боли.

Вопрос: так о чём же поведал фильм «Американская семья»? Вы, уважаемые собеседники, принимаете такую модель поведения в семье?

Социальный педагог: о пустоте существования семьи, полном её кризисе, о разрыве родителей и детей, о почти патологической неспособности к эмоциональной близости живущих хотя и о бок о бок, но, по существу, совершенно одиноких людей. Продемонстрировали они и чисто американскую страсть к паблисити – жизни напоказ.

Происходящее в наших семьях – полная противоположность. В российских семьях метод воспитания, зачастую, основан на том, что родительские требования должны неукоснительно выполняться детьми. Требование немедленного подчинения тесно связано с принуждением и часто выражается криком. В противном случае – подзатыльники, пощёчины и другие физические наказания, которые оскорбительны и унижительны для ребёнка (особенно в подростковом возрасте). Применение физической силы к детям не даёт ничего хорошего. Нередко поучения и нотации родителей являются просто утешением для родителей, не знающих, что же им ещё предпринять.

Педагог-психолог: некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может оказаться небезопасным для психики.

Любой кризис в семье несёт конфликтную ситуацию. Сколько боли, разочарования приносит он самым близким, самым родным людям. Даже если всё это скрывать под маской «что ничего не случилось» как в американских семьях, внутри семьи возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, возникает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. В таких семьях более всего страдают дети. Попробуем понять, что же такое конфликт.

Задание: задумайтесь, вспомните свои ощущения, связанные с конфликтными ситуациями. Пусть каждый из вас закончит предложение: «Конфликт – это...».

Далее следует озвучивание вариантов, они, например, могут быть такими: «болезненное состояние всех его участников», «опустошение, разочарование», «неизбежность, когда есть повод», «столкновение, после которого люди могут отдалиться друг от друга», «то, после чего за себя всегда стыдно», «способ разрешать наболевшее».

Педагог-психолог (обобщение): итак, конфликт – это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов и потребностей. Самое страшное в конфликте – чувства, которые испытывают люди в этот момент друг к другу: страх, злоба, обида, ненависть. Сколько ссор, криков, слёз, взаимных обвинений, проклятий, а в некоторых семьях – рукоприкладства и избиения детей. Вот как об их пагубности писал известный психолог Вэльюсен: «Порка – это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно из неё рождаются драки, а, в конце концов – убийства, изнасилования, терроризм».

Задание: подумайте и постарайтесь назвать качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов (участники высказываются).

Педагог-психолог: некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдержать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может небезопасным для человеческой психики. Однако (и это сказано даже в одной из библейских заповедей) не надо торопиться с его проявлением.

Тест-задание: мы предлагаем вам пройти тест «Способы подавления агрессии» (по методике Добсона):

- Объясните суть и причины своих отрицательных эмоций третьему лицу, известному своей способностью принимать других людей, т. е. тому, кто мог бы дать вам совет и скорректировать ваши действия.

- Отнеситесь к человеку, вызывающему у вас раздражение своим поведением, с пониманием; попытайтесь поставить себя на его место и ощутить его переживания.

- Попытайтесь понять мотив поведения этого человека.

- Это трудно, но попробуйте ответить добротой на проявление враждебности с чьей-то стороны.

Социальный педагог: вот, например, каким образом поступала и Екатерина Вторая. В политическом отношении императрица проявляла себя как «жесткий» политик, истории известно немало случаев, когда она распоряжалась жизнью и смертью миллионов своих подданных. Тем не менее, когда у личного повара Екатерины подгорало мясо, она не делала замечаний, улыбалась и ела с такой терпимостью, которую не мешало бы, проявлять в быту среднестатистическим мужьям.

Задание: сейчас, уважаемые участники, вам предстоит осмыслить то, что вы считаете самым опасным, самым разрушительным в конфликте с ребёнком. Я надеюсь, это поможет вам в будущем в практике семейного воспитания. Сейчас каждый из вас получит лист, на котором – незаконченные предложения. Вы должны дописать их сами. По содержанию они должны отражать ваши ощущения от конфликтов с ребёнком. В процессе выполнения задания запрещается обсуждать высказывания. После

выполнения свои анонимные листы вы опустите вот в эту коробку, а мы выборочно их озвучим для всех.

Уважаемые родители! Отрадите ваши ощущения от конфликтов со своим ребёнком, завершив предложения, приведённые в тексте:

1. «Я должен...»
2. «Я больше всего боюсь...»
3. «Мне очень трудно забыть...»
4. «Я хочу...»
5. «Чего мне по-настоящему не хватает, так это...»
6. «Когда я сердит, я...»
7. «Особенно меня раздражает то, что...»
8. «Меня беспокоит...»
9. «Для меня самое лучшее, когда...»
10. «Я долго не могу забыть...»
11. «Я понимаю, что...»
12. «Мне бывает стыдно за...»

Педагог-психолог: конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьёзную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить её в худшую сторону.

Однажды одна из российских газет объявила конкурс на лучшее воспоминание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но было среди них и совсем не радостное. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что у неё в детстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шумной беготни, разгорячённая и, конечно, опять не причёсанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно кричала: «Ты – как ведьма!». Это слышали все, кто был во дворе, и вскоре прозвище «ведьма» навсегда прилипло к ней. Она переходила с ним из класса в класс, из школы – в институт. «Через некоторое время, – пишет женщина, – я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне казалось, что делаю плохо людям, роковым образом влияя на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей... Так я осталась одна, не вышла замуж, не создала семью».

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унижить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте способными поставить себя на место ребёнка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами. В семье «психологическая пощечина» может подтолкнуть ребёнка к неадекватным поступкам. Дети замыкаются в себе или уходят из дома, становятся агрессивными или не видят смысла жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть их к мысли об уходе из жизни.

Занятие 3. «Детская агрессия»

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли...
(Эрих Фром)

Цель: выявление сущности подростковой агрессии и жестокости; выработка конструктивной модели поведения, усвоение навыков предотвращения агрессивности.

Форма проведения: диспут.

Мероприятие проводят: социальный педагог, педагог-психолог.

Сценарный ход мероприятия:

Социальный педагог: тема нашей новой встречи серьезна, трудна и чрезвычайно актуальна. Это тема проявления нашими с вами детьми агрессии и жестокости. Что представляют собой эти проявления? Какую разрушительную силу они таят в себе? К каким последствиям приводят? И самое главное, как мы, взрослые, можем помочь нашим детям научиться преодолеть их?

Педагог-психолог: агрессия в более или менее развитом обществе всегда находится под контролем, но контроль этот будет эффективен настолько, насколько развито в обществе сопротивление агрессии. Что такое агрессия? Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (ударил) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

В психологии различают два вида агрессии: инструментальную и враждебную. Инструментальная агрессия проявляется человеком для достижения определенной цели (очень часто выражается у младших детей – я хочу забрать игрушку и т.д.). У детей постарше и подростков больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы сознательно причинить человеку боль. Очень часто агрессию, её проявление, путают с настойчивостью, напористостью.

Как вы считаете, это качества равнозначные? Что вас больше обрадует в вашем ребёнке: настойчивость или агрессивность? (Безусловно, настойчивость; это качество, в сравнении с агрессивностью, имеет социально приемлемые формы, т. к. не допускает оскорбления, издевательства и т. п.).

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от ситуации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы. Причин для такого поведения много: положение ребёнка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношение с учителем и др. Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное. К агрессии больше склонны мальчики. Она входит в

мужской стереотип, культивируется в семье и средствах массовой информации.

Социальный педагог: очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация, например:

Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упрёки и оскорбления. Ребёнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Этот стиль воспитания детей отвратителен тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: расположение и неприятие. Расположение помогает ребёнку преодолеть трудности. Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность, приводит к проявлению такого заболевания, как детский госпитализм.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если: оно следует немедленно за проступком; объяснено ребёнку; суровое, но не жестокое; оценивает действия ребёнка; родители (оба) проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

Разговор с родителями, как они наказывают и поощряют своих детей:

- Если тебя наказывают, то как...

- Если тебя поощряют, то как...

Наша встреча подходит к завершению. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, настроила на размышления, вызвала желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому. В помощь вам такие правила:

«Золотые» правила воспитания:

1. Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.

2. Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.

3. Не запрещайте детям выражать свои отрицательные эмоции.

4. Умейте принять и любить его таким, каков он есть.

5. Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.

6. К агрессивным проявлениям в поведении ребёнка приводит агрессивность семьи.

Занятие 4. «Причины подросткового суицида.»

Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида; расширение знаний родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида; мотивация родителей на уважительное отношение к личности ребёнка и понимание его проблем.

Форма проведения: открытый диалог.

Мероприятие проводят: социальный педагог, педагог-психолог.

Сценарный ход мероприятия:

Социальный педагог: здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы обсудим с вами очень сложный и очень серьёзный вопрос – подростковое самоубийство, тема, о которой многие родители боятся даже задумываться. Такое отношение к ней вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, в его биологической сути изначально заложено – выжить и избежать ситуаций, ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает её и готов к этому, а тем более ребёнок – вот это уже настораживает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия занимает верхние строчки в статистике суицида среди несовершеннолетних. Статистика Следственного Комитета РФ показывает, только за 2018 год число детских суицидов по стране выросло на 14%. Если в 2017-м было зафиксировано 692 детских суицида, то в 2018-м – 788. Тенденция роста сохранилась и в 2019 году.¹³

Проблема подросткового суицида актуальна и для Краснодарского края. Так, в ходе парламентских слушаний по итогам 2018 года Уполномоченный по правам ребёнка в Краснодарском крае в своём докладе выразил тревогу относительно увеличения числа суицидов среди подростков (27 случаев в 2017-м и уже 35 – в 2018-м).¹⁴ Наибольшая частота суицида наблюдается у детей и подростков в возрастном диапазоне от 13 до 16.

Почему же подростки пытаются покончить с собой? Среди основных причин отнесения подростков к «группе риска» выделяют (на основе психологических исследований и статистики самоубийств):

- Непонимание и одиночество – основная причина большинства суицидов. Подросток сделал и решился на это, потому что его не понимали. Не было ни одного человека способного понять его переживания – ни среди подростков, ни среди взрослых. Именно поэтому подростки воспринимают себя как отверженных и никому ненужных – чужаков, впадают в депрессивное состояние и находят «выход».

- Дефицит общения со сверстниками, неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности.

¹³ Издание «Газета.Ru» от 25.04.2019. Статья «Крик о помощи: почему подростки не хотят жить», авт. Александр Баландин (ссылка на мнение специалиста Геннадия Банникова – детский суицидолог Центра экстренной психологической помощи г. Москва).

¹⁴ Полный текст доклада на официальном сайте: <http://куб.дети/report/>.

- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе – всё это может привести подростка к мысли о самоубийстве как способе избавления от угнетающих его проблем.

- Неблагополучная семья (в силу недостаточного внимания к себе, подростки ищут самостоятельно выход из положения).

- Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков (т. е. у них перед глазами стоит пример решения проблемы подобным способом).

- Депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека. Сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни. Подростки могут быть очень восприимчивы и нестабильны, тяжелее, чем взрослые, переживать неудачи в личных отношениях.

- Чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением (правонарушениями), употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

- Психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию, раннее вступление в сексуальную жизнь (под влиянием ранних половых отношений повышается вероятность внезапных импульсов и неконтролируемых поступков).

- Употребление алкоголя и наркотиков (смерть от передозировки, а также преднамеренное самоубийство под воздействием дозы).

- Душевная болезнь, когда подросток страдает галлюцинациями и чей-то голос приказывает ему покончить собой.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, подросток прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребёнок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что ему пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи? Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребёнка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению. Ориентация воспитания, в основном, на внешнее благополучие, оно больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать – это проблема!». Упрекая ребёнка, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что

ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают подростка на опасный для жизни поступок.

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: «Я была готова на всё, лишь бы заставить её замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала. Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжёлые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась».

Родителям следует понимать: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребёнка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на своё мнение; добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребёнок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в аптечке, подоконник в вашей квартире – всё станет реально опасным, угрожающим его жизни. Но, случается, что подростки осознанно, путём долгих обдумываний, приходят к решению о самоубийстве. Почему они всё-таки выбирают этот вариант как решение?

Специалисты утверждают (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т. е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой». Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнётся, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчёт в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство? Если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные:

Словесные признаки. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

- прямо и явно говорить о смерти (я собираюсь покончить с собой, я не могу так дальше жить);

- косвенно намекать о своём намерении (я больше не буду ни для кого проблемой, тебе больше не придётся обо мне волноваться);
- много шутить на тему самоубийства;
- проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки. Человек, решившийся на самоубийство, может раздавать другим свои вещи (имеющие большую личную значимость для него), окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами, а также демонстрировать радикальные перемены в поведении:

- в еде (есть слишком мало или слишком много);
- во сне (спать слишком мало или слишком много);
- во внешнем виде (стать неряшливым);
- в школьных привычках (пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении);
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки. Человек может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального (психологического);
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать? Если замечена склонность несовершеннолетнего к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о

самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: похоже, у тебя что-то стряслось, что тебя мучает? ты думал когда-нибудь о самоубийстве? каким образом ты собираешься это сделать? (подобные вопросы помогут определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Рекомендуемые темы и содержание консультаций для родителей:

«Подростковый суицид»

Как часто слыша это страшное слово «суицид», мы уверены, что самоубийца, скорее всего, страдал психическим заболеванием, был под воздействием каких-либо веществ и т. д. Так ли это на самом деле, мы начинаем задумываться лишь тогда, когда эта страшная беда стучится в дверь наших близких. Что же толкает сильного с виду человека к опасной черте? Что заставляет забыть об инстинкте самосохранения четырнадцатилетнего подростка, делающего последний в своей жизни шаг из окна многоэтажки? Есть ли возможность предотвратить страшную трагедию?

Черты подросткового суицида:

-кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

-конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

-суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т. п.;

-суицидное поведение демонстративно, в нём есть признаки «игры на публику»;

-суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности, точного просчёта;

-средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксичные вещества, тонкая верёвка и т. п.).

Причины подросткового суицида:

-отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;

-резкое повышение общего ритма жизни;

-социально-экономическая дестабилизация;

-алкоголизм и наркомания среди родителей;

-жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;

-алкоголизм и наркомания среди подростков;

-неуверенность в завтрашнем дне;

-отсутствие морально-этических ценностей;

-потеря смысла жизни;

-низкая самооценка, трудности в самоопределении;

-бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;

-безответная влюблённость.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с её ближайшим окружением

(для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими и семьёй).

Что может удержат подростка от суицида (советы родителям):

- установите заботливые взаимоотношения с подростком;
- будьте внимательным слушателем;
- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- помогите определить источник психического дискомфорта;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
- окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

Динамика развития суицидального поведения. Первая стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей подростков (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т. д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т. д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д.

Вторая стадия – суицидальные замыслы. Активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Причины суицида:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании подростка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Он думает, что всё можно будет вернуть назад (понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет).

2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т. д.). Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути её достижения.

4. Дисгармония в семье.

5. Саморазрушаемое поведение подростка в результате алкоголизма, наркомании, криминализации общества и др.).

6. Депрессия.

7. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения. Почти 70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер, где, в первую очередь, нарушены детско-родительские отношения. А вот роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа – это место, где подросток проводит значительную часть своего времени.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением;
- из социально-неблагополучных семей (уход из семьи или развод родителей);
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

- погружённость в размышления о смерти;

- отсутствие планов на будущее;

- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

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

Признаки готовящегося самоубийства (сочетание нескольких признаков):

1. Приведение своих дел в порядок, раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок, делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворённость, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется, может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8. Бессонница.

Возможные мотивы:

- Поиск помощи – большинство подростков, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадёжности и др.).

- Безнадёжность – жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

- Множественные проблемы – все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что подросток не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

- Попытка сделать больно другому человеку – «Они ещё пожалеют!». Иногда подросток считает, что, покончив с собой, унесёт с собой проблему и, тем самым, облегчит жизнь своей семье.

- Способ разрешить проблему – подросток рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учёт общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряжённости.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Профилактика суицидов. За любое суицидальное поведение подростка в ответе взрослые! Ко всем намёкам на суицид следует относиться со всей серьёзностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества. Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь подростку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» подростку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять в «вечно

недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими – более успешными сверстниками (подобные сравнения усугубят и без того низкую самооценку). Можно сравнить только подростка сегодняшнего с ним вчерашним и настроить на позитивный образ его завтрашнего.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажёрный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать и настроить на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Помните, депрессия – психофизиологическое состояние, поэтому так важно поддерживать физическую форму и здоровье подростка.

В-четвёртых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

«Семья и ребёнок: возрастная динамика отношений»

Становление родительского поведения, выполнение роли и функций родителя – одно из главных направлений личностного развития взрослого человека. Трудность этой задачи в том, что она не может быть решена раз и навсегда: по мере роста, взросления ребёнка родительская роль многократно видоизменяется, наполняется все новым и новым содержанием. Вспомним, что главными характеристиками оптимальной родительской позиции считаются адекватность, гибкость и прогностичность. «Горячая и прочная привязанность членов семьи – это живительная почва, на которой расцветает личность ребёнка».

Родительская любовь, даже материнская, не является врождённой, инстинктивной. Родительские чувства начинают складываться задолго до рождения ребёнка. Скорее всего, эти структуры образуются ещё в детстве самого потенциального родителя, на основе раннего опыта его взаимоотношений в собственной семье; далее развиваются на протяжении жизни, с учётом опыта и характера супружеских отношений, уровня образования и сознательно принятых решений.

Проблемные родительские позиции могут быть связаны с неадекватной мотивацией рождения ребёнка – предписывание ему особой психологической задачи: связывание с его рождением надежды на решение каких-либо внутрисемейных проблем (удержание мужчины, скрепление семьи, возрождение супружеских чувств, осуществление мести прародителям за

слишком строгое воспитание, финансовый интерес и т. п.); восполнение эмоционального дефицита (вакуум чувств, образовавшийся у женщины) и др. Замечено, что позиция отца в своём формировании по времени несколько отстаёт по сравнению с материнской. Наибольшее значение для её складывания имеет отношение к жене – любовь, уважение, нежность, разделённость чувств. Соучастие будущего отца традиционно связывается с созданием для женщины ощущения счастья, радости, безопасности, надёжности. Однако всё больше современных отцов проявляют желание более активно участвовать в эмоциональном «вынашивании» ребёнка, присутствовать при его рождении, видеть его в первые минуты после появления на свет, что, по признанию учёных и врачей, способствует укреплению семьи.

Позиции других членов семьи и близких родственников – старших братьев и сестёр, бабушек и дедушек – также небезразличны для создания благоприятной ситуации развития ребёнка.

Младенчество. Родители на первом году жизни не только ухаживают за ребёнком и удовлетворяют его основные жизненные органические потребности в еде, сне, тепле, комфорте и т. д. Непосредственно-эмоциональное общение со взрослым, прежде всего с матерью, составляет в этот период основу его психического развития. Обмениваясь выражениями внимания, радости, интереса и удовольствия от взаимодействия, ребёнок и родитель находятся в ситуации неразрывного эмоционального единства.

Гармоничное, эмоционально принимающее, поддерживающее родительское отношение – компетентное, уверенное и пластичное способствует формированию у ребёнка базового доверия к окружающему, интереса к материальному миру, к предмету, усвоению форм делового взаимодействия с другим человеком. Родитель эмоционально поощряет, стимулирует прогрессивные движения и действия ребёнка – хватание, удержание, манипулирование игрушками, сидение, ползание и т. д. Взрослый специально переключает внимание ребёнка с себя на предмет, показывает конкретные способы действий с вещами. Он выступает как «учитель» на подготовительном этапе речевого развития: обучает формам невербального общения, даёт речевые, голосовые интонационные образцы; создаёт ситуации наиболее ясного отнесения слов к предмету.

На втором-третьем году жизни возникают новые виды деятельности ребёнка – игровая, продуктивная. Родитель может помочь зарождению игры – подобрать игрушки и подходящие предметы, показать игровые (замещающие, символические) действия, проявить живой интерес, соучастие, посоветовать, как усложнить, разнообразить игру. Родитель может способствовать становлению рисования, лепки, конструирования.

Третий год жизни – сензитивный период для речевого развития ребёнка. Важно создавать благоприятные условия для понимания чужой речи и формирования его собственной активной речи: говорить чётко и ясно, комментировать словесно бытовые ситуации, рассматривать и называть реальные предметы и их изображения, оставляя «место» для высказываний

самого ребёнка (обращаться к нему с просьбами, вопросами, требующими вербального ответа и т. д.).

Дошкольный возраст. Ориентируясь на название возраста, многие современные родители считают, что главное – подготовить ребёнка к обучению в школе. А для этого нужно по возможности раньше начать обучение его чтению, письму, счёту. Такое узкое понимание школьной зрелости уже давно отвергнуто в психологии и педагогике. Даже если иметь в виду цель добиться школьной готовности, то прийти к её реализации можно лишь создав условия для полноценного проживания дошкольного детства, раскрытия его уникального потенциала.

Родители должны бережно относиться к естественному любопытству ребёнка, чтобы не заглушить его чрезмерно усложнёнными объяснениями или формальными отговорками, а способствовать формированию любознательности и самостоятельности. Необходимо поощрять и развивать продуктивную, трудовую, учебно-познавательную и другие виды деятельности. Рисование, конструирование, лепка, бытовой труд важны ещё и потому, что способствуют формированию направленности на получение навыков самооценки, планирования и управления поведением.

Младший школьный возраст. Задача родителей – способствовать восприятию ребёнком будущего поступления в школу как желанного и значимого события, свидетельства взросления; способствовать созданию реального образа школы и правильного отношения к учебной деятельности – отношения взятой на себя ответственности.

Переход к школьному обучению сопровождается существенной перестройкой всей социальной ситуации развития ребёнка, расширением круга значимых лиц. Центральной фигурой в важной для ребёнка области школьной жизни становится учитель, который выступает как представитель общества, предъявляющий обязательные для выполнения требования.

Оказывая помощь ребёнку в решении одной из основных задач младшей школы – формировании «умения учиться», надо обратить его внимание на выделение учебной задачи (что именно необходимо освоить), использование подходящих учебных действий (способов, методов понимания и заучивания), навыков планирования, самоконтроля и самооценки.

Подростковый возраст требует особого внимания родителей к тем переменам, которые происходят с растущим ребёнком, особой гибкости их педагогической тактики, огромного терпения, взвешенности, умения видеть позитивное и истинное в вызывающем поведении подростка. Родитель должен учитывать сложность подросткового периода и для самого подростка, характерные для этапа гормональной перестройки организма, неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, ранимость и неадекватность реакций.

Родители должны помнить о таких существенных аспектах развития в переходный период, как:

-неравномерность физического и физиологического развития подростков и возможность болезненных переживаний из-за задержки или чересчур стремительного изменения пропорций тела;

-повышенная чувствительность подростка в отношении изменений собственной внешности, физического облика, которая требует корректности и осторожности в высказываниях по этому поводу;

-ярко выраженная потребность подростка быть «значимым» в глазах сверстников, утвердиться среди них;

-частое возникновение отклонений самооценки и уровня притязаний в сторону чрезмерного занижения или завышения;

-склонность к немотивированному риску, к неадекватному реагированию (вплоть до попыток суицида) по, казалось бы, незначительным поводам, неумение предвидеть последствия своих поступков;

-повышенная вероятность обострения или возникновения патологических реакций, психических заболеваний (именно в этот период наиболее часто манифестирует, например, шизофрения).

Юношеский возраст. Молодость детей, «порог взрослой жизни», возрастной период, требующий от молодого человека решения важнейших, в прямом смысле судьбоносных вопросов профессионального и социального самоопределения. Далеко не все старшеклассники осознают значимость момента, поэтому направить их размышления в нужное русло, побудить присматриваться к тому, какие есть профессии (выбирай на вкус!) – первостепенная забота родителей. Важно обратить внимание на соответствие требований профессии и индивидуальности молодого человека, стимулировать и поддерживать в разработке жизненного плана, включающего не только конечный результат, но и способы, пути его достижения, объективные и субъективные ресурсы, которые для этого понадобятся. При этом родители не должны быть чрезмерно настойчивы в отстаивании своего мнения относительно будущего их сына или дочери. В динамичных условиях жизни современного общества старшие не могут быть абсолютно уверены в правильности своего понимания ситуации. Окончательный выбор должен быть сделан молодым человеком самостоятельно.

«Как понять своего ребёнка»

Все любящие родители хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, умными и счастливыми, научились выстраивать гармоничные отношения с окружающими. Для этого необходимо ни много ни мало – знать, как понять своего ребёнка: понимать его желания, мысли и важнейшие потребности. Часто родители ловят себя на мысли, что ребёнок совершенно их не понимает, не поддерживает разговор, делает всё по-своему и даже назло маме или папе.

Просто всё, что мы делаем автоматически, для ребёнка ещё ново. И поэтому бессмысленно ругаться, злиться и подстёгивать. Мы давно выросли,

стали взрослыми, поэтому смотрим на мир совсем иначе, чем наши дети. Мы просто забыли, как было трудно с нами в детстве нашим родителям. Наши дети, в силу своего возраста, ещё не всегда могут разобраться в том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Мы, взрослые, должны детей понять, а, значит, простить. Только понимание позволяет найти способы договориться, объяснить и научить. А вот наказание – наихудший способ наставить ребёнка на верный жизненный путь.

Причины трудностей взаимопонимания. Социологические исследования показывают, от 85 до 90% родителей испытывают трудности во взаимоотношениях со своими детьми и установлении взаимопонимания с ними. Это проявляется в непослушании, капризах, плохом поведении, проблемах с обучением и т. д. Как правило, взрослые во всём винят телевидение, Интернет, компьютерные игры, экологию, низкое качество продуктов питания... Но, справедливо ли это? Ведь всё перечисленное – только лишь факторы, влияющие на физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Причины же, зачастую, кроются в другом.

Основные причины:

- *Чувство одиночества.* Желая обеспечить детям счастливое детство, достойное образование, родители вынуждены всё больше времени посвящать работе. Недостаток общения с родителями заставляет ребёнка чувствовать себя брошенным, ненужным, одиноким. Пока взрослые работают, дети подрастают, и взаимоотношения становятся всё сложнее.

- *Отсутствие взаимопонимания между взрослыми членами семьи, частые конфликты, недоверие друг к другу* приводят к формированию у ребёнка таких черт личности, которые препятствуют эффективному установлению взаимоотношений как с самими родителями, так и с окружающими людьми. В дальнейшем формируется негативная модель поведения ребёнка в будущей взрослой семейной жизни.

- *Психологические травмы.* Период рождения, ранний детский возраст весьма опасные периоды в жизни ребёнка. Психологическую травму в этом возрасте может нанести любое неосторожное действие или слово по отношению к ребёнку, не говоря уже о намеренном причинении вреда. Опыт переживания травмы называют травматическим. Такой опыт может привести к пагубным последствиям во взрослой жизни человека. Он может сформировать у ребёнка комплексы, страхи, либо, наоборот, чрезвычайно агрессивное поведение.

Вышеперечисленные причины способны влиять не только на поведение и эмоциональное состояние ребёнка, но также и на его здоровье. Если ребёнок часто болеет простудными заболеваниями, имеет хронические формы заболеваний или болеет тяжёлыми заболеваниями, велика вероятность влияния эмоциональных переживаний.

Это далеко не весь перечень возможных причин, влияющих на здоровье, эмоциональное и интеллектуальное развитие ребёнка. В каждой конкретной семье свои особенности.

Важно помнить и быть уверенным – неразрешимых проблем нет. Нужно только лишь по-настоящему внимательно рассмотреть ситуацию в целом. Мы иногда считаем чем-то постыдным опуститься до уровня своих детей. У нас всегда одна отговорка: «Мы же взрослые, у нас больше опыта и знаний. Нам виднее!». А между тем, в некоторых вопросах дети умнее и сообразительнее своих родителей. В воспитании детей нельзя забывать одну вещь: вы – семья, единое целое – неделимое, у вас общие интересы, радости и переживания, хотя каждый из вас – отдельная личность.

Рекомендации родителям:

- Беседуйте с ребёнком дружелюбно, в уважительном тоне. Снимите контроль там, где он не так важен. Гнев редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное воздействие.

- Внимательно выслушивайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Оцените серьёзность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые. Будьте уверены, что вы в состоянии помочь.

- Для того чтобы воздействовать на подростка, вы должны научиться сдерживать себя. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый не должен показывать подростку, что он сомневается в чём-либо.

- Будьте терпеливы. Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это». Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...».

- Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...».

- Поддерживайте подростка. Старайтесь понять его переживания, когда дела у него идут не очень хорошо. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

- Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью! Обращаться за помощью можно и нужно!

Памятка родителям:

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто несёшь чушь!»
«Всё безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей! Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

«Суицидальные группы, течения, сообщества и движения в сети Интернет»

В современном мире пользователи сети Интернет становятся всё моложе. Благодаря Интернету наши дети открывают для себя новый мир, получают огромное количество информации, знакомятся с новыми людьми, общаются и обмениваются информацией. Однако Интернет таит в себе множество опасностей, Сеть – это не только образовательные и развлекательные порталы или «социальные сети», но и сайты, несущие запрещённую и опасную информацию. В Интернете дети и подростки могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя. Мошенники и преступники могут оказать влияние на психику, подтолкнуть к незаконным и/или недопустимым действиям, которые могут закончиться трагедией в семье.

Родительский контроль – это то, что поможет уберечь ребёнка от негативного и опасного влияния Интернета. Родителям необходимо знать, какую информацию ребёнок ищет в сети, на какие сайты заходит со своего

телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребёнка в Интернете, родителям стоит отслеживать, как он использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребёнка через Интернет.

Интерес ребёнка к смерти, загробной жизни можно рассматривать как один из этапов в его развитии и познании мира. Подавляющее большинство детей проходит его в возрасте 10-12 лет. Хорошо, если ответы на «тяжёлые» вопросы ребёнок получит от родителей. Но теперь не принято обращаться с вопросами ко взрослым – ответы есть во «всемирной паутине». А современный Интернет буквально кишит дезинформацией, злоумышленниками и манипуляторами. И манипулируют именно той темой, которая не изведена и полна загадками – «смерть».

Однако «группы смерти» не всегда нацелены на доведение детей и подростков до самоубийства. Как правило, «смертельные» темы в виртуальном пространстве сейчас являются стержнем для манипуляций детьми и их консолидации в группы (сообщества, чаты и пр.). Так, в 2015-2016 гг. движение «F57» в большей мере было нацелено на раскрутку одноименного музыкального коллектива. Нередко суицидальные темы применяют недобросовестные политики для того, чтобы сконсолидировать подростков, психически их ослабить, навязать им политические или иные взгляды с тем, чтобы впоследствии вывести на митинги и протесты.

Вне зависимости от своего целевого предназначения, любое суицидальное движение наносит вред жизни и психическому здоровью. Чем младше участники, тем больше суицидальных и психоразрушающих рисков они за собой несут, навязывая ребёнку ложные (опасные) представления, действия и навыки.

Само по себе словосочетание «группы смерти» давно устарело, но активно используется в обиходе старшего поколения, постоянно упоминается в СМИ и Интернет-источниках. Раньше «группы смерти» чётко атрибутировались по названию и хештегам. Относительно недавно можно было встретить такие рекомендации-предостережения, адресованные родителям:

«В социальных сетях, в частности в «ВКонтакте», распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида. В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя: самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отказ от ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной из таких сообществ... Последним заданием «смертельной игры» будет задание совершить самоубийство.

Родителям необходимо обратить внимание на следующее:

- В каких группах «ВКонтакте» состоит ребёнок. Опасные группы, содержащие в названии: «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихий дом», «Рина», «Море китов», «50 дней до моего...» и др.

- Какие хэштеги (выделенные пометки, сноски) имеются на странице ребёнка «ВКонтакте». Об опасности говорят хэштеги: #дом китов, #150звезд, #ff33, #f53, #f57, #f58, #d28, #морекитов, #тихий дом, # хочу в игру, # млечный путь и др.».

Сейчас же, после введения поправок в Уголовный Кодекс РФ (ст. 110 с примечаниями) и активизации борьбы с противоправным контентом, появились новые суицидальные движения, которые легко «обходят» Российское законодательство и маскируются в сети Интернет. Из социальных сетей и открытых групп (сообществ), они переходят в мессенджеры, чаты, ТОН и т. п. Ввиду этого, «группы смерти» более корректно именовать как «суицидальные течения / группы / сообщества / движения».

Теперь на вопрос родителей: «как определить, что мой ребёнок в группах смерти?», специалисты однозначно дают неутешительный ответ: «никак», потому что понять это можно только по содержанию самих групп, сообществ и чатов, в которых ребёнок состоит и проявляет активность. Т. е. родитель должен вникнуть в данное общение, тщательно изучив содержание – подчас завуалированное.

На сегодняшний день распространены следующие суицидальные течения¹⁵.

- построенные на основе идеологии сатанизма, идеализирующие смерть, загробную жизнь; особо распространён символ неосатанизма «Ада Утка» (подобные течения продвигают депрессивные и панические идеи, шутки про смерть, неоднозначно интерпретируемые цитаты из поэм, стихов и пр.);

- продвигающие бесцельность существования методом повторения в депрессивном ключе, освещающие многоэтажные дома, виселицы (петли), лезвия, таблетки, море, океан, полёты с высоты, погружение в воду, кровь, самоповреждение и т. п., где иногда многократно упоминаются слова: «смерть», «умру», «повешусь» и пр. (наиболее часто встречающийся метод; ребёнок, продолжительно просматривающий такой контент, «программируется» на совершение деструктивных действий);

- с применением привлекательных медийных персонажей, в частности, «кровавое» аниме; с разгадыванием суицидальных фраз, образов (игровая составляющая);

- работающие смешанными информационными приёмами, в частности, применением НЛП (нейролингвистическое программирование – популярное направление практической психологии и психотерапии, воздействие на подсознание слушателей с помощью специально подобранных фраз, лингвистических конструкций).

Обратите внимание! В случае, если большинство подписок и / или друзей ребёнка, структура постов содержат подобный контент, это повод для беспокойства. Кроме того, при оценке виртуальной жизни ребёнка, следует

¹⁵ По материалам статьи «2019: «группы смерти» сегодня» В. Рогова, эксперт АНО «Центр защиты детей от интернет-угроз»: <https://child-security.net/experts/271/>

обращать внимание абсолютно на всё: аватар, псевдоним, фамилия, статус, группы, друзья, активность внешняя активность и т. д.

Также родителей должно насторожить, если:

- ребёнок закрывает все свои контакты и доступы к ним;
- ребёнок не спит по ночам, особенно около 4-5 утра;
- ребёнок перестаёт носить «открытую одежду», закрывает руки и ноги (возможно, он прячет порезы);
- среди вещей ребёнка, в его комнате обнаруживаются лезвия, таблетки и пр. или «тайники», которых раньше не было;
- случаются беспричинные изменения в поведении ребёнка.

Кто из детей и подростков более подвержен ситуациям вовлечения в суицидальные течения / группы / сообщества / движения.

- Мысли о суициде или увлечение опасными играми могут свидетельствовать о том, что в ребёнке накопилось много энергии, которая не находит подходящего выхода. Поэтому в «группе риска» дети, которых не обучили или не создали достаточно условий для самореализации, творчества, озорства. Профилактикой будет знакомство ребёнка с местами и способами раскрытия своего потенциала. В некоторых детях бурлит особенно много возбуждения и азарта. Таких детей нужно знакомить с «экстремальными», но безопасными видами досуга: скалодром, картинг, пейнтбол, секция борьбы и т. п.

- Суицидальным мыслям в большей мере подвержены дети, у которых отсутствует навык обращения за помощью. Для них признаться другому в своей проблеме бывает проблематично (неловко, стыдно и т. д.). Профилактика – рассказы родителей о том, в каких ситуациях им приходилось обращаться за помощью, объяснение того, что самостоятельность и автономия – это важные ценности, но не абсолютные. Иногда человеку важно решать задачи в одиночку, но порой они решаются только тогда, когда ты в хорошей команде с другими людьми. Важным инструментом профилактики является искренний интерес к ребёнку. Ему важно знать, что в центре внимания родителя его личность, его переживания, а оценки, социальные успехи, внешний вид, вкусы – второстепенны.

- Чаще всего суицидальные мысли возникают у ребёнка, который сталкивается с проблемами в учебном заведении и дома. «Травля» на учёбе, конфликты с педагогами и сверстниками, скандалы, унижения и непонимание дома, все это является основными причинами детских суицидов. Профилактикой в данном случае, станет участие родителей в жизни ребенка, искренний интерес, интерес к тому, что происходит в учебном заведении, внимательность к мелочам.

Признаки, свидетельствующие о суицидальных намерениях подростка:

- Беспричинное изменение поведения (был спокойным – стал нервным; был агрессивным, задиристым – стал «тормозным» или нарочито вежливым).
- Нарушение сна (сонливость или бессонница, поверхностный сон – ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается не выспавшимся).

- Общительный подросток становится вдруг замкнутым, использует в общении односложные ответы.

- Пренебрежительное отношение к своей внешности у подростков, которые раньше не были в этом замечены: сын или дочь перестаёт умываться, чистить зубы, одевается неопрятно.

- Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.

- Употребление спиртного и наркотиков теми, кто ранее не употреблял их.

- Явная замедленность темпа речи, монотонность.

- Действия, которые можно трактовать как прощание, завершение: непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить проекты и дела, раздаривание любимых вещей друзьям.

Кроме того, родителям необходимо научить ребёнка безопасному использованию Интернета, рассказать об опасностях, которые могут подстергать в сети, о том, что делать в случаях, если дети сталкиваются с угрозами или другой опасностью в Интернете.

Самое важное, что следует знать детям:

- Не заходить на незнакомые сайты и не использовать сомнительные ссылки.

- В Интернете очень легко оказаться обманутым. Тот, кто пишет ребёнку в Интернете, может оказаться кем угодно, поскольку сеть позволяет скрывать своё истинное лицо и свои истинные мотивы.

- Если кто-то в сети просит предоставить свои данные (адрес, возраст, телефон, режим дня ребёнка и родителей, место работы родителей, паспортные данные или данные других личных документов и пр.), никогда не предоставлять такие сведения.

- Если кто-то угрожает, высказывает недопустимые и / или незаконные предложения, сообщить родителям.

- В любой непонятной ситуации, которая происходит в сети, сообщить взрослым (родителям, педагогу и т. д.).

Как отмечают психологи, в «группы смерти» вступают не те, кто склонен к депрессиям, а, напротив, психологически крепкие, адекватные люди. Они идут в них ради спортивного интереса, считая, что они-то пройдут некие уровни и останутся целыми. Но опасности в выполнении того или иного задания они по-настоящему не понимают. С подростком профессионально играют, манипулируют, изменяя его сознание. Например, одно из заданий – просыпаться каждые два часа – ломает любого, самого сильного взрослого, что уж говорить о детской психике.

И ещё несколько рекомендаций родителям:

- Если у ребёнка появились депрессивные картинки (на аватарке, на страницах в соцсетях, на заставке компьютера или телефона и т. д.) – это повод насторожиться. Ведь в данный момент ребёнок ждёт от родителя – как от старшего проводника в жизни – какую-то реакцию. Ему нужен поводырь. И когда подросток видит, что родитель не заходит на его страницу и не знает,

в какой группе состоит, он начинает понимать, что никому не нужен и никому нет дела до него. И делает вывод, что все разрекламированное в соцсетях – правда.

Важна и реакция родителей на любое событие, новость, которую принёс ребёнок. Психологи советуют: если подросток пришёл домой и говорит: «У нас одноклассник выбросился из окна», то родители не должны спрашивать: «Что у него случилось?». Это неправильно, ведь причин, которые могут повлиять на суицид, нет и не может быть. Родитель должен сказать: «Ну и глупо!» – ребёнок не должен видеть слабость родителей.

- Необходимо открыто говорить и о сексе, – считают психологи. Мать – дочери, отец – сыну должны открыто объяснять, чем отличаются девочки и мальчики. И это не только физиология, но и психология. Надо говорить девочке, что мальчики в подростковом периоде любят хвастаться и могут рассказать всему классу какие-то подробности, правдивые или даже вымышленные – «А ты будешь страдать!». Нужно свободно говорить о смерти и о том, что суицид (например, из-за неразделённой любви или излишней болтливости твоего избранника) – наиглупейший поступок.

- Родителям необходимо повышать свои знания. Когда дети берут в руки гаджеты, они сразу находят самые вредоносные сайты, которые только возможно. Ещё они, по глупости, выкладывают много информации о себе и о родителях. Это может стать наводкой для преступников. Родителям нужно ставить защиту от всего нежелательного контента, для этого есть специальные программы.

- Сейчас очень много свободного времени, и молодые люди начинают думать и рассуждать о себе, о смысле жизни. Надо сделать так, чтобы времени на это не оставалось. Психологи и педагоги рекомендуют воспитывать детей любовью и трудом.

«Разрушительная сила любви»

По статистике, примерно, каждый 12-ый российский подросток в возрасте от 15 до 19 лет предпринимает попытку покончить с собой. Причины, которые толкают его на этот страшный шаг – разные, но основные – непонимание близких и несчастная любовь. Причём зачастую эти две причины тесно переплетаются, коверкая судьбы и оставляя шрам на душе на всю жизнь.

Любовь приходит в любом возрасте. И даже, когда ходишь в детский сад. К чувствам влюблённых подростков нужно относиться бережно, как к хрустальному сосуду, ведь первый любовный опыт накладывает отпечаток на дальнейшую взрослую жизнь. Психологи считают, истинные причины суицидов среди влюблённых подростков кроются в невнимании и непонимании со стороны взрослых (родители, педагоги). В этот период нельзя оставлять ребёнка без присмотра, нужно быть предельно деликатным, постараться понять его, поговорить с ним и стать ему другом. Но если это не поможет, нужно непременно обратиться за помощью к психологу, а при

более серьёзных проблемах, когда уже требуется более серьёзное вмешательство, к врачу-психиатру.

В идеале, родители уважают чувства ребёнка, признают его право на симпатию и первую любовь. Тогда подросток, зная, что не будет насмешек или упрёков, будет откровенен и поделится с ними своими тайнами и переживаниями. В такой деликатной ситуации поддержка взрослых ребёнку просто необходима, ведь детям кажется, что даже минутная симпатия – это и есть настоящая любовь на всю жизнь. Но, к сожалению, многих современных родителей сюжет знаменитой шекспировской истории о Ромео и Джульетте ничему не учит. И, зачастую, вмешательство взрослых в романтические отношения между детьми приводит если не к трагедии, то уж точно к серьёзным семейным конфликтам.

Так что же делать, если ваш ребёнок вдруг воспылил недетской страстью? А если вдруг избранник (избранница) вашего ребёнка категорически вам не нравится? Может быть, вы объективно и правы, но как быть в такой ситуации? Надо ли как-то вмешиваться? Сразу всё запретить? Ну, а если случилось наоборот, и это вашего ребёнка не принимают в той семье? А если случилось самое страшное? И любовь неразделённая, несчастная? И ребёнок, действительно, в отчаянии, да и жизнь ему не мила. Как быть? Помочь ему как-то отвлечься? Или дать ему выплакаться?

Совет один. Обязательно надо разговаривать с ребёнком. Постепенно, через разговор, вывести его на откровение и показать возможные выходы из этой ситуации. Если это мальчик, то здесь должен включиться отец. И, может быть, рассказать какую-либо свою историю: «У меня в классе тоже была такая Оленька, в которую я был влюблён. Но родители сказали «нет», и не дали нам с ней дружить. Да и Оля выбрала не меня, и моя любовь была безответной. Я долго переживал, а потом подумал, может, я действительно, не для неё. А потом я стал встречаться с другой девочкой. А когда повзрослел, встретил твою будущую маму, и только тогда понял, что это и есть настоящая любовь». Подобную историю из своей жизни может рассказать и мама, если возникла ситуация с дочерью. Родители – всегда пример для своих детей, а, значит, в их силах помочь ребёнку найти выход.