

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

**Приложения**  
к программе профилактики суицидального  
поведения несовершеннолетних  
**«Я выбираю жизнь»**

ст. Григорополисская  
Новоалександровский район

**Тематический план для детей 7-9 лет**

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
<b>Управление агрессией и гневом</b>			
1.	Терапевтическая игра «Гусеница»	1	Сентябрь
2.	Упражнение «Кто я?» Релаксационное занятие «Моя душа- море»	1	Сентябрь
3.	Упражнение-тренинг «Ганцующие руки»	1	Октябрь
4.	Упражнение-тренинг «Зайки и слоники»	1	Октябрь
5.	Упражнение-тренинг «Камушек в ботинке»	1	Ноябрь
6.	Упражнение-тренинг «Да и нет»	1	Ноябрь
7.	Упражнение «Тух – тиби - дух»	1	Декабрь
8.	Игра «Клоуны ругаются»; Упражнение «Колодец обид»; Игра «Секрет»	1	Декабрь
9.	Упражнение «Веселый страх»; Упражнение «Избавление от тревог»	1	Январь
10.	Игра «Кошки, собаки, медведи и зайцы»	1	Январь
<b>Профилактика суицидального поведения</b>			
11.	Тренинг эмпатии и чуткости «Говорящие вещи»	1	Февраль
12.	Игра «Сходства и различия»	1	Февраль
13.	Игра «Мини-фантазии» Игра «Счастье»	1	Март
14.	«Игра в чувства»	1	Апрель
15.	Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З.Королёва)	1	Апрель
16.	Игра «Волшебный магазин»	1	Май
17.	Игра «Королевство».	1	Май
Итого:		17	

**Тематический план для подростков 10-18 лет**

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
<b>Управление агрессией и гневом</b>			
1.	«Грецкий орех» (вводное занятие)	1	Сентябрь
2.	Шкала безнадежности Бека	1	Сентябрь
3.	Упражнение тренинг «Рубка дров», «Спустить пар»	1	Октябрь
4.	Тренинг «Мужество быть»	1	Октябрь
5.	Прогноз погоды (релаксационное занятие)	1	Ноябрь
6.	Упражнение-ассоциация «Я и конфликты» Ролевая игра «Конфликт» (проигрывание конкретной ситуации).	1	Ноябрь
<b>Профилактика суицидального поведения</b>			
7.	Тренинг «Мы выбираем жизнь!»	1	Декабрь

8.	Арттерапевтическое упражнение «Цветок».	1	Декабрь
9.	Тест «Как стать уверенным в себе».	1	Январь
10.	Позитивное отношение к своему Я. Упражнение «Спектр эмоций»	1	Январь
11.	Психологическая игра Четыре двери	1	Февраль
12.	Игра «Кораблекрушение»	1	Февраль
13.	Методика «Что у меня на сердце»	1	Март
14.	Методика "Остров невезения", Упражнение «Кто Я?» Релаксация «Путешествие на облаке»	1	Март
15.	Упражнение «Письма гнева» (коррекция негативного отношения по отношению к окружающим)	1	Апрель
16.	Упражнение «Проблема», Упражнение «Образ жизненного пути»	1	Май
17.	Методика определения уровня депрессии (В.А.Жмуров). Диагностика	1	Май
Итого:		17	

#### Тематический план для педагогов

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
1.	Семинар «Профилактика суицида среди подростков»	1	Сентябрь
2.	Презентация «Суицид среди подростков и детей»	1	Октябрь
3.	Методика определения степени риска совершения суицида	1	Ноябрь
4.	Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида	1	Декабрь
5.	«Что можно сделать для того, чтобы помочь» (Памятка, буклет, аудиоматериалы, видеоматериалы)	1	Январь
6.	Диагностика «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой)	1	Февраль
7.	Диагностика «Шкала тревоги Спилбергера»	1	Март
8.	Тренинг «Жить или не жить (подростковый суицид)»	1	Апрель
9.	АНКЕТА (шкала безнадежности Бека)	1	Май
Итого:		9	

#### Тематический план для родителей

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
1.	Организация родительских собраний для родителей обучающихся 9, 11 классов на тему «Психологические особенности подготовки к экзамену»		В течение учебного года
2.	Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации		В течение учебного года
3.	Проведение родительских собраний по вопросам профилактики детского и подросткового суицида		В течение учебного года

4.	Проведение всеобщего родительского собрания по вопросам профилактики суицидального поведения среди обучающихся образовательной организации.		В течение учебного года
5.	Выступление на родительских собраниях по следующим темам: - «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения»; - «Первые проблемы подросткового возраста»; - «Почему ребенок не хочет жить?» - «Ложь и правда о суициде».		В течение учебного года
6.	Составление памяток для родителей (буклет, аудиоматериалы, видеоматериалы)		В течение учебного года
7.	Индивидуальные консультации для родителей на тему: «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков»		В течение учебного года
8.	Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми		В течение учебного года

## Занятия для детей 7-9 лет

### “Гусеница”

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. “Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту”.

### “Зайки и слоники”

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

“Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Дети показывают. “Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?” Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. “А что делают зайки, если видят волка?...”

“А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...” Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

### “Танцующие руки”

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

“Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и,

когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось” (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

#### **«Камушек в ботинке» (с 6 лет)**

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

#### **«Да и нет» (с 6 лет)**

Цели: Эта игра, так же, как и предыдущая, направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра "Да и нет" может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет жуткий шум и гам.

Материалы: Небольшой колокольчик.

Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

#### **Упражнение «Тух –тиби - дух»**

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

#### **Игра «Клоуны ругаются»**

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры: Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами».

Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей.

Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

### **Игра «Секрет»**

Цель: снятие вербальной агрессии.

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разжигаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Замечание: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

### **Упражнение «Колодец обид»**

Цель: снятие вербальной агрессии.

У каждого из вас есть какие-то обиды друг на друга. Напишите их на листочке и скомкайте его. Бросьте свои обиды в «колодец». Встаньте на стулья (их меньше, чем детей), поддерживая друг друга и посмотрите на свои обиды сверху. Это поможет вам забыть о них.

### **Упражнение «Веселый страх»**

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

### **Упражнение «Избавление от тревог»**

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5-10 мин. Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным

светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

### **Кошки, собаки, медведи и зайцы (с 6 лет)**

Цели: Эта игра поможет Вам сформировать в своем классе культуру дружеского прикосновения и объятия. В ней зажатые и агрессивные дети получают отличный шанс найти способ удовлетворения своей потребности в тепле и близости. Использование мягких игрушек является своего рода катализатором, позволяющим сделать первый шаг в этом направлении.

Вам понадобятся четыре мягкие игрушки. Мы предлагаем Вам использовать для упражнения кошку, собаку, медведя и зайца, чтобы предоставить детям некоторое разнообразие возможных идентификаций. Эти игрушки должны постоянно находиться в классе. Время от времени предлагайте детям брать эти игрушки, держать их в руках и прижимать к себе.

Если Вы заметите, что кто-то из детей испытывает выраженное чувство одиночества, Вы можете сказать ему, что одна из игрушек очень хочет забраться ему на руки. Вы можете спросить ребенка, в состоянии ли он в данный момент дать этой игрушке немного тепла и нежности.

Материалы: Четыре мягкие игрушки — кошка, собака, медведь и заяц.

Инструкция: Я принесла вам четыре мягкие игрушки и оставляю их здесь, в классе. Чтобы они чувствовали себя счастливыми, им необходимо как минимум десять крепких объятий в день. В магазине, в котором я их купила, продавцы не могли обнимать их так часто, и от этого игрушкам было плохо. Теперь они довольны, что оказались здесь, потому что от вас они могут получить то, что им так нужно. Вы готовы позаботиться о них? Вы можете объяснить мне, почему нужно брать игрушки на руки и обнимать их?

Сейчас я положу игрушки на пол. Разбейтесь на примерно равные группы. Подойдите к той игрушке, которую вы хотели бы немного поласкать. Теперь пусть в каждой группе один из вас возьмет игрушку, приласкает ее и скажет ей что-нибудь нежное и приятное. Затем он должен будет передать игрушку своему соседу. Тот тоже должен обнять игрушку и сказать ей ласковые слова. Таким образом, игрушка проходит по кругу и получает все ваше тепло и нежность.

В завершение Вы можете предложить детям небольшое творческое задание. Младшие дети могут нарисовать игрушку, которой они давали тепло своей группе. Дети более старшего возраста могут придумать историю о том, как эта мягкая игрушка жила в магазине в ожидании того часа, когда она окажется, наконец, среди детей, которые так хорошо к ней относятся.

## «Говорящие вещи»

Цели: Это упражнение представляет собой интересный способ косвенного самоописания. При этом у детей развивается творческая активность. Кроме того, игра является хорошим тренингом эмпатии и чуткости, а обсуждая ее, дети имеют возможность получить от одноклассников доброжелательную обратную связь.

Таким образом, в ходе упражнения дети самым безопасным способом знакомятся с различными составляющими своей личности и характера.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникало ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто бы хотят что-то сказать вам? Например, телевизор хочет сказать: "Включи меня, и я разгоню твою скуку". А футбольный мяч готов добавить: "Пошли, поиграем со мной. Ведь когда ты гоняешь меня по полю, ты чувствуешь себя гораздо лучше!" Или велосипед: "Давай, залезай на меня. Я отвезу тебя к твоему другу Мише". А дверь говорит: "Открой меня, выгляни наружу, и ты увидишь столько всего интересного..."

Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите из этого списка три предмета и напишите все, что каждый из них смог бы рассказать о вас.

Запишите на доске названия следующих предметов:

- зубная щетка, автобус, пальто;
- ботинки, шкаф, расческа;
- шариковая ручка, зеркало, обеденный стол;
- кровать, телевизор, тарелка;
- велосипед, радио, учебник по русскому языку;
- мыло, письменный стол, лампа;
- футбольный мяч, мягкая игрушка, домашнее животное.

Дайте детям примерно двадцать минут времени, чтобы они могли нарисовать три рисунка, изображающие эти предметы. Затем от имени каждого предмета ребенок должен составить рассказ о самом себе и записать его.

А теперь разбейтесь на четверки и покажите друг другу свои рисунки и рассказы. Спросите остальных, что они думают по этому поводу.

Анализ упражнения:

- Какие предметы ты для себя выбрал?
- Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего?
- Рассказали ли предметы о каких-нибудь твоих слабых сторонах?

— Чьи рассказы были для тебя самыми интересными?

— Что бы сказал о тебе стол, за которым сидит учитель? Вот я какой!

### **Игра: «Сходства и различия»**

Цели: Эта игра помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а, с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

Материалы: Бумага, карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем — восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху "сходства", а справа — "различия". А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении попросите детей представить свои рисунки классу.

— Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?

— Что из того, что объединяет тебя с твоим партнером, нравится тебе больше всего?

— Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?

### **ИГРА (с 6 лет)**

Цели: Мини-фантазии — это радостные картинки, которые могут дать детям ощущение бодрости, счастья и тепла, так как они напоминают им о приятных переживаниях.

Подарите мини-фантазию детям после того, как они очень напряженно поработали или были в стрессовой ситуации. Мини-фантазии напомнят детям о хорошем в их жизни и придадут свежих сил.

Инструкция: Я хочу предложить вам короткий отдых, чтобы вы могли почувствовать себя бодрее. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза поглубже...

Теперь представь себе, что ты лежишь на зеленом лугу, и над тобой по прозрачно-голубому небу проплывают белые пушистые облака.

нут.

Дайте детям насладиться этой картиной в течение одной-двух ми-Другие возможные образы:

— Ты бежишь рано утром со своим лучшим другом (подругой) по прекрасному парку...

— Ты бежишь по белому пляжному песку к теплой голубой воде...

- В солнечный весенний день по дороге в цирк ты играешь со своей тенью...
- В ясную ночь ты разглядываешь сверкающие звезды на небе...
- Ты гладишь мягкий шелковистый мех маленького котенка...
- Ты надкусываешь хрустящее сочное яблоко...
- Ты наблюдаешь, как облетают осенние листья с деревьев...
- В холодный день ты греешься у потрескивающего в камине огня...
- На лугу ты кружишься вокруг себя с широко раскинутыми руками, пока не закружится голова...

— Ты прыгаешь с большого круглого камня в пруд...

— Ты слушаешь по радио свою любимую песню...

### **Игра: «Счастье» (с 6 лет)**

**Цели:** Если большинство Ваших детей находятся в хорошем настроении, Вы можете провести эту игру, чтобы всем стало еще лучше и радостнее. Конечно, ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым — тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать, как идут дела у других.

**Материалы:** Бумага для рисования и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?

Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

Помогите детям рисовать символами и абстракциями.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать.

Запишите слова на доске и дайте детям продолжить эту запись. Если Вы работаете со старшими детьми, которые хорошо пишут сами, то можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа... Десятилетние могут перед этим описать что-то, что их осчастливило вчера. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов: "Счастье — это...". Строки рифмовать не надо.

**Анализ упражнения:**

- Почему мы не можем все время чувствовать себя счастливыми?
- Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным?
- Когда ты испытываешь большое-большое счастье?
- Делаешь ли ты иногда что-то, что делает счастливым другого?

«Игра в чувства»

Детям и подросткам в состоянии кризиса (перенесшим травму, испытывающим депрессию и др.) важно уметь распознавать и называть свои эмоции. Ведущий раздает детям карточки, на которых написаны названия различных чувств. Малышам, не умеющим читать, можно назвать шепотом эти чувства. Затем каждый ребенок по очереди изображает, проигрывает чувство, написанное на его карточке, а остальные отгадывают, что это за чувство, и объясняют свою догадку. Возможные варианты игры:

- рисунки лиц, выражающих различные эмоции;
- дети рисуют лица, выражающие различные эмоции;
- ведущий изображает определенное чувство, дети отгадывают это чувство и оценивают в баллах его интенсивность;
- дети предлагают чувства, уместные в различных ситуациях: кто-то не получил подарка или над ним смеются.

### **Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)**

Инструкция. Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта. Интерпретация результатов.

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 гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. 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 ЕЕ, 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 ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о

самоубийстве, и если бы все 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 туннеля.

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 вашим 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 ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

### **Игра «Волшебный магазин»**

Эта игра позволяет ребятам задуматься над жизненными ценностями, сравнить свои ценности с ценностями других. Кроме того, ребята могут поделиться своими радостями и огорчениями, связанными с учебным процессом, связанные с школой. Учащиеся учатся понимать, что разные люди могут иметь разные ценности в жизни, разные человеческие качества, учатся понимать, что те или иные качества оказывают определенное влияние на формирование характера, личности.

Продолжительность игры вместе с обсуждением: 30 минут.

**ХОД:** Ведущий предлагает младшим подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем предлагается представить волшебный магазин, где каждый является продавцом. В обмен на свои качества (ум, смелость, равнодушие, трудолюбие и т. д.), которых, как он считает, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. Таким образом, все желающие могут побывать в любой из ролей. Самым главным в этой игре является этап обсуждения. В дискуссии участники делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно. В процессе обсуждения ребята учатся не только анализировать свои качества, но также учатся выражать свои мысли, доказывать свое мнение. Учатся слушать и слышать друг друга, учатся быть терпимее друг к другу. Важная роль в этой

игре отводится ведущему, так как его главная задача - направляющая и анализирующая. Ребята, открывая у себя наличие переживаний, начинают осмысленно ориентироваться в них, благодаря чему возникает новое отношение к себе и окружающим.

### **Игра «Королевство»**

Эта игра развивает взаимопонимание в группе, ребята учатся понимать и обсуждать закономерности возникновения взаимопонимания. Кроме того, определяется статус учащихся в классе, выбираются роли и функции, которые они хотели бы выполнять. Младшие подростки знакомятся с принципами ведения спора, дискуссии, осмысливают трудности общения между людьми, непонимание людьми друг друга.

Продолжительность игр: 30 минут.

ХОД:

1. Вся группа делится на группы. Желательно, чтобы у ведущего в этой игре были помощники. Ребятам ведущий объясняет, что в игре участвует вся группа. Каждый участник может побывать в роли Короля и распределить роли сам, попробовать сделать так, что все будет зависеть только от него.

2. Один из добровольцев становится «Королем». Он может набрать себе всех подданных - Королеву, Принца, Принцессу, Слугу, Повара, Палача и т. д. Каждому, кроме ролей Король раздает поручение.

3. Следующим этапом является проигрывание ролей.

4. Затем роли обсуждаются. Каждый имеет право объяснить, чем его роль привлекательна для него, или, почему, он не согласен с Королем, почему его роль ему не нравится.

5. Каждому участнику игры дается возможность внести свои коррективы в «Королевство», что-то изменить, повысить или понизить кого-то в должности, или, вообще ввести новую должность. Очень важно после каждого шага пояснять перестановки.

6. Когда «Королевство» создано, с ребятами проводится обсуждение и соотнесение полученного опыта с ситуациями в семье, в реальной жизни. Эта игра учит детей не просто уважать мнение другого человека, но и обосновывать свои выборы, кроме того, каждый в этой игре может побыть в роли лидера. Также каждый может испытать на себе давление и понять его отрицательный и положительный эффект.

## **Занятия для подростков 10-18 лет**

### **«Рубка дров»**

Цели: Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в группе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут прочувствовать свою

накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

### **«Спустить пар»**

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями. Эта игра больше подходит воспитанникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.' Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар". Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

## "МУЖЕСТВО БЫТЬ"

"Жизнь — это красноватая искорка в мрачном океане вечности,  
это единственное мгновение, которое нам принадлежит".

И. С. Тургенев

Цель: воспитание у воспитанников стойкой жизненной позиции; показать значимость каждого участника как Личности.

Задание: ребятам предлагается закончить предложения:

"Меня любят за то, что..." "Если меня не будет, то кому-то будет, без меня..."

"Я хочу жить, потому что..."

СКАЗКА О МИЛОСТИВОЙ СУДЬБЕ (Д. Соколов)

Росло два деревца: молодых и красивых.

Вечерами они шептались о судьбе.

- Я вырасту высоким и раскидистым, - говорило одно. - У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первой буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет 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 возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел 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 сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж - спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них - то, что было когда-то первым деревцем, - расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Задание: ведущий рассказывает сказку, после прослушивания которой предлагается ответить на несколько вопросов. Вопросы для обсуждения сказки:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (рост, всасывание, цветение)
- Какова судьба человека?(рождение, развитие, продолжение рода, смерть)
- Как хотелось изменить судьбу второе

дерево?

- Достигли ли они своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет: смысл жизни судьбу или судьба смысл жизни?
- Для чего живет человек, зачем он пришел в этот мир?
- Для чего живете вы?

Работа с таблицей: ведущий предлагает заполнить 1-ю колонку, 2-ю колонку дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются. Какие качества уже у вас есть?

Что включает в себя понятие «Мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
Согласие с миром	Терпимость
Согласиться с тем, что рождение и смерть – два объективных понятия	Доброта
Стремление вперед, к цели	Страсть, уверенность
Сила	Борьба, сила воли
Выносливость	Целеустремленность
Способность выходить из любых ситуаций	Самостоятельность
Смелость не сойти с пути	Ответственность
Осознание несовершенства мира и общества	Оптимизм, юмор
Ответственность за свои поступки	Терпение
Любить жизнь и людей	Вера
Не ждать отдачи от других	Надежда
Уметь увидеть важное и не убиваться по пустякам	Любовь
Найти свое место, дело	Мудрость
Не унывать	Опыт
Осознать самоценность человеческой жизни	Умение прощать

### «Прогноз погоды»

Цели: Бывают дни, когда дети (да и воспитатели) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения воспитатель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое

время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит во всю. Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

#### «Мы выбираем жизнь!»

Цель: профилактика употребления ПАВ, создание внутреннего барьера “Это не для меня!”

1) Анкетирование с целью выяснения отношения воспитанников к проблеме употребления наркотиков, их мнения по поводу профилактики.

Анкета “Твоя жизненная позиция”

Мне 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет. Пол: муж., жен. (подчеркнуть)

Вопрос	Да	Нет	Не знаю
Как ты считаешь, является ли наркомания распространенным явлением?			
Знаешь ли ты какие-нибудь лекарственные (или иные) препараты, вызывающие наркоманию?			
Приходилось ли тебе принимать наркотики?			
Считаешь ли ты, что прием наркотиков приводит к крушению жизненных планов?			
Нужно ли усиливать разъяснительную работу в этом направлении?			

Помогает употребление алкоголя, сигарет, наркотиков  
налаживанию взаимоотношений с противоположным полом?

Пиво и сигареты являются наркотиками?

Следишь ли ты за своим здоровьем?

Что бы ты хотел узнать от специалистов о сохранении собственного здоровья?  
(Напиши свой вопрос)

Спасибо за откровенность!

1-й. Человек рождается на свет,

Чтоб творить, дерзать и не иначе...

2-й. Чтоб оставить в жизни добрый след

И решить все трудные задачи!

3-й. Человек рождается на свет...

Для чего? Ищите свой ответ!

4-й. Человек – он ведь тоже природа,

Он ведь тоже закат и восход...

5-й. И четыре в нем времени года,

И особый в нем музыки ход!

6-й. Проблема двадцать первого века –

Как уберечь на Земле человека?

7-й. Мышцы стальные...

8-й. Здоровое тело...

9-й. А ну-ка, раз-два!

Направо! Налево!

Построение в одну линию 6 человек, в центре “Жертва”, на груди большое красное сердце.

Ведущий: Этот сказ мы о жизни

Сейчас поведем,

Вам в стихах и картинках

Расскажем о том,

Как забыли о боге,

Любви и добре.

Как увязли в пороках

Погрызли в грехе.

(На последних словах 1-й, 2-й, 3-й, 4-й подходят к “Жертве”, вонзая стрелу в сердце и вставая рядом)

1-й. Источник зла, владеющий дурманом,  
Для слабых духом беспощадный враг.  
Он хорошо известен наркоманам,  
Тот, только с виду безопасный мак.

На мотив песни Б. Гребенщикова “Под небом голубым...”

Жертва: Люблю я обонять не утренний цветок,  
А вредную траву зеленую,  
Искусством превращенную  
В пушистый порошок.

4-й. И преступления всех систем,  
И хрип хулигана, и пятка быта  
Сегодня измеришь только тем –  
Сколько пива и водки выпито.

На мотив песни В. Цыгановой

Жертва: Русская водка, что ты натворила?  
Русская водка, ты меня сгубила...

2-й. Эй, красотка! Сюда поскорей!  
Будь ты голубоглаза, черноока  
Крестьянка ли, кузина – королю  
Любую полюблю в мгновение ока  
И СПИДом я любую поделю.

На мотив песни группы “БИ – 2”

Жертва: Долой узлы семейного аркана.  
Долой детей сопливых рать.  
Я знаю что от СПИДа умру я рано  
Поэтому не буду я рожать.

3-й. Стал иметь ты бледный вид  
Потерял ты аппетит  
И лицо желтеет с каждым днем  
Только ведь без табака  
Ты не можешь жить пока.

На мотив песни А. Пугачевой “У меня сестренки нет...”

Жертва: У меня силенок нет,  
У меня здоровья нет,  
А болезней тех невпроворот

Что же будет на земле  
Через сто ближайших лет,  
Если мода на куренье не пройдет?

Ведущий: Наивным мыслям подвержены люди,  
Их сердце стрелой сатанинской пробито,  
И если ты и пьешь и куришь,  
То превратишься в паразита.

(На последних словах ведущий подходит к “Жертве”, накидывает черное покрывало,  
встает рядом с 1-м участником)

На мотив песни “Пригласите, пригласите, пригласите...”

Муха: Помогите, помогите, помогите!  
К прежней жизни вы друзья меня верните!  
Помогите мне здоровым стать.

Все: Если не можешь справиться сам –

Приходи к нам! (Во время следующих слов подходят к “жертве”, снимают стрелу, по  
очереди, становятся рядом с сердцем, меняясь местами)

1-й. Проведем суд над сигаретой!

2-й. В выставке литературы узнаем “про это”.

4-й. С эстафетой от табака убежим!

3-й. В день здоровья – алкоголизм победим!

Ведущий: Должны мы помнить –

Наступит мир и покой,  
Если следовать мысли простой –  
Стать добрее, честнее, сильнее!

(Все вместе делая 2 шага вперед) – Мы выбираем жизнь!!!

Ведущий: И это всего важнее.

Жертва: Граждане! У меня огромная радость  
Мне обязательно поделиться надо,  
Радостью своей поделиться.  
Я сегодня дышу как слон,  
Походка моя легка.  
И ночь пронеслась как чудесный сон,  
Без единого кашля и плевка.  
Я порозовел и пополнел в лице,  
Стал вынослив и работоспособен.

И поверьте мне – не шкаф,  
А горы сдвинуть способен.

(Сопровождает свои слова жестами, движениями)

Ведущий: Жизнь прекрасна, мы хотим любить,  
Верить в честность, добро творить.  
Мы заявляем во весь белый свет,  
Жизни – да! (Шаг вперед) Смерти – нет! (Шаг назад)

Заключительная песня, все вместе.

На мотив песни Земфиры “Хочешь...” Пожалуйста, не начинай,  
Наркотик и жизнь несовместимы.

Силой воли своей управляй,  
И будет жизнь твоя счастлива.

Кушай, лучше апельсины,  
И копи побольше силы  
Учебой, спортом занимайся,  
На суррогат не отвлекайся.

Пожалуйста, не начинай,  
Пред тобой открыты все дороги,  
Только лучшее в путь собирай,  
Оставь сомненья и тревоги.

Хочешь небо с облаками,  
Хочешь море с парусами,  
Хочешь, вспыхнет завтра  
В небе для тебя звезда.

В перерывах речевки, кричалки, девизы:

1) Сигареты курить –  
Окружающим вредить.  
Ты здоровье береги,  
Лучше ты быстрее беги.

2) Не курите сигареты,  
Лучше кушайте конфеты.  
Курить ты будешь –  
Имя свое забудешь.

3) Сигареты – это вред,  
А курить их – просто бред.

Не курите вы табак,

А то в легких будет рак.

4) Водку пьешь? – ты это зря!

А без этого нельзя?

Ты спиртное пить бросай,

Лучше “ирбис” покупай. Мы выбираем жизнь!!! Мы считаем, что наркотик – часть военных доктрин,

Но откуда он взялся – знает дьявол один.

Мир боялся холеры, мир боялся чумы,

Черной оспы, проказы, и прочей беды.

Чумой 20 века считается наркоман!

И понятно без слов, что природа мстит нам.

Мы забыли о боге, о любви, о добре.

Мы увязли в пороках, погрязли в грехе.

Не дай Бог в этой жизни ты захочешь узнать

Что такое наркотик – вечно будешь ты страдать!!!

#### **Упражнение-ассоциация «Я и конфликты»**

Цель: Развитие рефлексии.

Притча «Небольшая разница».

Цель: соприкосновение в воображении с ситуацией. Ликвидация внутреннего сопротивления и облегчения самопомощи.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав, сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть - ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то- же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

#### **Ролевая игра «Конфликт» (проигрывание конкретной ситуации).**

#### **Арттерапевтическое упражнение «Цветок».**

Притча «Не боги горшки обжигают».

Цель: формирование навыков использования внутренних ресурсов.

Один фокусник показывает свое искусство султану и его придворным. Все зрители были в восторге. Сам султан был вне себя от восхищения: «Боже мой, какое чудо, какой гений!». Его же визирь сказал: «Ваше величество, ведь не боги горшки обжигают. Искусство фокусника - это результат его прилежания и неустанных упражнений». Султан нахмурился. Слова визиря отравили ему удовольствие от восхищения искусством фокусника. «Ах ты неблагодарный, как ты смеешь утверждать, что такого искусства можно достигнуть упражнением? Раз я сказал: либо у тебя есть талант, либо у тебя, его нет, - значит, так оно и есть». С презрением, взглянув на своего визиря, он гневно воскликнул: «У тебя, по крайней мере, нет, ступай в темницу! Там ты можешь подумать о своих словах. Но чтобы ты не чувствовал себя одиноким и чтобы рядом с тобой был тебе подобный, то компанию с тобой разделить теленок». С первого дня своего заточения визирь стал упражняться: поднимать теленка и носить его каждый день по ступенькам тюремной башни. Проходили месяцы, теленок превратился в могучего быка, а силы визиря возрастали с каждым днем благодаря упражнениям. В один прекрасный день султан вспомнил о своем узнике. Он велел привести визиря к себе. При виде его султан изумился: «Боже мой! Что за чудо, что за гений. Визирь, несший на вытянутых руках быка, ответил теми же словами, как и раньше: «Ваше величество, не боги горшки обжигают. Это животное ты дал мне из милости. Моя сила - это результат моего прилежания и упражнений».

Завершение. Рефлексия каждого участника группы по обсуждаемой теме занятия.

**Тест «Насколько вы уверены в себе»:**

1. Вы узнали, что ваш приятель говорит о вас плохо. Как вы поступите:

- 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 вперед;
- Е) ждете, пока все пройдут и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

- Б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- Д) 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:

Б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

Д) без колебаний направляетесь в первый ряд;

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

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

Д) нет

Е) да

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

Д) нет

Е) да

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

Б) нет

В) да

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

Д) нет

Е) да

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

Б) нет

В) да

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

Д) используете эту возможность;

Е) не используете.

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

Б) под любым предлогом избегаете этого;

В) звоните без колебаний;

Е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

Б) молча переживаете;

Г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

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

В) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

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

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

Б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

В) вежливо просите их перестать разговаривать;

Е) молча терпите

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

Б) глотаете про себя обиду;

Д) даете ему отпор

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

Б) очень трудно; не знаю что сказать;

В) легко;

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

17. Умеете ли вы торговаться:

А) да

Б) нет

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

Б) да

Д) нет

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

Б) не знаете, что сказать в ответ;

Д) благодарите за похвалу;

Е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

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

А) устный

Б) письменный

В) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «А» - 3 балла, «Б» - 0 баллов, «В» - 5 баллов, «Г» - 2 балла, «Д» - 4 балла, «Е» - 1 балл. Определите общую сумму.

Оценка менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе,

12-32 балла – низкая уверенность в себе,

33-60 баллов – средний уровень уверенности в себе,

61-72 балла – высокая уверенность в себе,

Более 72 баллов – очень высокий уровень уверенности в себе.

После обработки обсуждаются полученные результаты, в ходе которых каждый участник принимает решение: в какой мере ему следует использовать инструкцию «как стать уверенным в себе».

## Позитивное отношение к своему Я

Цель: развитие мотивации к позитивным изменениям личности; развитие умения выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; формирование умений работать в группах.

Задание. Разделите предложенные чувства на группы.

Внимание, безразличие, равнодушие, симпатия, антипатия, доверие, вражда, дружба, ненависть.

У нас получилась шкала добрых - злых чувств.

Упражнение «Спектр эмоций»

Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. (Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.)

- 1.«Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
- 2.«Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
- 3.«Может быть, ты мне поможешь?»
- 4.«Пошёл прочь, а то ударю!»
- 5.«Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
- 6.«Какой ты способный!»
- 7.«Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
- 8.«Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
- 9.«Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

Вопрос. Что делать если вами овладела сильная эмоция?

Если вами овладела сильная эмоция:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что её не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

6. Ситуация-проба «Экстремальные ситуации»

Представьте себя в следующих ситуациях:

- на вас напала группа бандитов;

- ваш дом ограбили;
- вы заразились опасной болезнью;
- вы поссорились с другом навсегда.

Задание. Опишите предположительно, какие эмоции и чувства вы испытали бы.

Цели: Эта игра предназначена для более старших детей. Они здесь могут обратиться к волнующим их вопросам в настоящем, могут вспомнить прошлое или заглянуть в будущее. В конце игры опыт воображаемого путешествия используется как основа для творческого сочинения.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку, по возможности — аудиокассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Я приглашаю вас сейчас в одно воображаемое путешествие. Закройте глаза и три раза сделайте глубокий вздох...Представь себе, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами... Прямо перед тобой дверь... На ней написано: "Прошлое". Ты читаешь надпись. Осмотри дверь получше, но не открывай пока ее... (20 секунд.) Теперь передвинься немного и взгляни на другую стену... Там ты видишь дверь, на которой написано: "Настоящее". Осмотри внимательно эту дверь, но пока не открывай и ее... (20 секунд.) Теперь снова немного отойди и увидишь третью дверь, на ней надпись: "Будущее". Присмотрись внимательно и к этой двери, тоже не открывая... (20 секунд.) Повернись еще последний разок и увидишь четвертую дверь... Там написано: "Неизвестное". Осмотри внимательно последнюю дверь... Подумай немного о том, что могло бы быть за каждой из этих дверей. (30 секунд.)

Реши теперь, какую дверь тебе хотелось бы открыть... Когда ты будешь готов, подойди к двери и ты заметишь, что она не захлопнута. Открой ее... Почувствуй поток воздуха, который идет из открытой двери. Какой температуры воздух, как он пахнет? Если ты сейчас хочешь изменить свой выбор, то снова закрой эту дверь и иди к другой... Если ты верно нашел дверь, то аккуратно проходи туда. Найди маленький фонарь, которым ты сможешь пользоваться, если понадобится. Ты можешь везде походить и делать все, что тебе захочется... Насладись этими приключениями в течение следующих пяти минут. Возможно, это время покажется тебе довольно долгим, зато его вполне достаточно, чтобы успеть сделать все, что тебе хочется. (5 минут.) Все, время истекло, пора возвращаться назад в класс. Простись со всем, что увидел. Когда я досчитаю до конца, будь уже снова здесь, отдохнувший, бодрый и внимательный. Десять... девять... восемь... и т. д. Осмотрись теперь в помещении. Хотел бы ты кому-то из нас рассказать, что ты пережил за дверью?Теперь вы можете описать, что вы нашли за выбранной вами дверью. Возможно, ваши заметки будут выглядеть как рассказ о сне, возможно — как история или, может быть — как документальный репортаж. Для этого у вас есть двадцать

минут. Потом Вы можете давать детям возможность снова "открывать двери", например, чтобы "предвидеть" какие-то вещи: историческое событие или новые технологические перевороты.

Анализ упражнения:

— Насколько отчетливо ты видел картинки в месте, которое выбрал себе?

— Как ты себя ощущал при этом?

— Что было самым интересным для тебя?

— Какую дверь ты выбрал?

— Узнал ли ты при этом что-нибудь важное?

— Какая история понравилась тебе больше других?

Игра «Кораблекрушение»

Эта игра помогает детям представить и смоделировать свое поведение в экстремальной ситуации. Проанализировав это, ребята могут переносить деятельность на реальные сложные жизненные ситуации, на сложности взаимоотношений, на взаимоотношения в семье и т. д.

Продолжительность игры - 30 минут.

Ребятам на группы потребуется лист писчей бумаги.

ХОД: Проходит деление воспитанников на группы. Необходима помощь ведущему.

Каждой группе дается инструкция: «Представьте, что в результате кораблекрушения все жители созданного на прошлом занятии Королевства попали на необитаемый остров. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача - создать себе условия, которые могли бы вас всех удовлетворить.

Вы можете:

- освоить остров, организовав в нем хозяйство,
- наладить на нем социальную жизнь,
- установить правила и нормы совместной жизни.

Среди групп детей происходит обсуждение. Результатом эффективности работы является то, что дети начинают представлять возможности реальной жизни, когда очень многое зависит именно от них самих. Ребята приходят к выводу о том, что рано или поздно многое им придется решать самим. Младшие подростки учатся планировать свою деятельность, доказывают логичность выбранной деятельности, кроме того научаются приходить к единому мнению, тем самым - вести переговоры. Ребята обосновывают свое решение, проигрывают эту вымышленную ситуацию в реальной действительности, и просто, учатся фантазировать, но реально.

- Для того, чтобы работа в группе в целом и по группам шла продуктивно, необходимо:
- создать в группе атмосферу доверия;

- развивать навыки общения, которые способствуют открытости, честности, ответственности за чувства и убеждения;

- планировать игры так, чтобы они способствовали принятию решений и развитию других жизненно необходимых умений;

- предлагать учащимся простые модели работы, близкие и понятные им.

### **Методика “Что у меня на сердце”**

Детям раздаются вырезанные сердечка из бумаги. “Ребята, иногда вы слышите, как взрослые говорят, что у них легко стало на сердце, или у меня тяжело на сердце”. Давайте, определим с вами, когда может быть на сердце тяжело и легко и с чем это может быть связано. Для этого на одной стороне сердечка напишите причины, когда у вас на сердце тяжело, и причины, которые позволяют сказать, что у вас на сердце легко.

Это упражнение позволяет узнать причины переживаний ребенка и пути их преодоления.

### **Методика "Остров невезения"**

Педагог объясняет воспитанникам следующее: “Получена радиограмма «SOS» с острова «Невезения». Люди, живущие на этом острове, страшно невезучие. Детям не везет в учении, взрослым – в работе. У нас с вами есть возможность помочь детям. На лист бумаги, который лежит перед вами, необходимо написать предметы, которые мешают жить детям весело и счастливо. Эти предметы вы определяете сами”.

Данная методика помогает воспитателю исследовать мотивационную сферу воспитанников, с целью создания благоприятной атмосферы в группе.

### **Релаксация «Путешествие на облаке»**

«Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Путешествие начинается...Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер освежает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну, как можно, более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.»

**Упражнение «Письма гнева»** (коррекция негативного отношения по отношению к окружающим)

Попросить ребенка написать письмо человеку, который вызывает у него злость и неприятие. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, общается с ним. После того как ребенок напишет письмо, спросить его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.д. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание.

Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

### **Упражнение «Кто Я?»**

Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

1. Я...

2. Я...

3. Я... И т.п.

Посмотрите, как и кем вы себя представляете.

На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

### **Упражнение «Образ жизненного пути»**

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни встает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают существование внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности, происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, человек становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных обстоятельств. Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников антистрессового занятия.

1. Как можно представить стиль, в котором вы живете?

2. Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути? После того как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ. Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый

образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

### **Упражнение «Проблема»**

Упражнение направлено на снижение значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10–15 минут.

1. Займите удобную позу, закройте глаза.
  2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.
  3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.
  4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.
  5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу планету Земля с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.
  6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о всей нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...
  7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.
- После выполнения данного упражнения люди обычно делятся своими впечатлениями: «Я смог успокоиться, когда почувствовал, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным Космосом!»

Это хорошо. Размышления в ходе упражнения были для этого человека полезными. Проблема, реально существующая у него, перестала быть такой огромной, как ему казалось раньше. По-видимому, преувеличение значимости своей проблемы подавляло его и мешало выработать

разумное решение. «Я удивлен тем, что проблема вообще перестала для меня существовать! Когда я смог почувствовать необъятность и вечность Космоса, в конце упражнения при повторном возвращении к своей проблеме я не смог ее сформулировать».

Такой результат свидетельствует о том, что проблема этого человека была вызвана его утомлением и внутренним напряжением. Как только он немного отдохнул и успокоился в ходе размышлений, предлагаемых в данном упражнении, проблема действительно перестала для него существовать.

«Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумал о том, сколько людей населяет нашу страну и вообще нашу планету и сколько людей, действительно страдающих!» Для этого человека полезным было размышление о том, что он не один в своем страдании. Он подумал о том, что у многих людей есть еще более тяжелые проблемы, и почувствовал свое единство с этими людьми. В то время ему удалось понять, что в жизни могут быть еще более сложные ситуации, нежели та, которую он переживает. «Мне так было хорошо в Космосе! И совсем не хотелось на Землю!»

Такое отношение к упражнению показывает, что человек стремился просто успокоиться за счет внутреннего дистанцирования от проблем, временного ухода в мир грез и фантазий. На какое-то время это ему поможет, но возвращаться в реальность и решать свои проблемы все равно нужно.

«У меня ничего не изменилось. Моя проблема осталась для меня такой же значимой, как и в начале упражнения. Та формулировка проблемы, которая была вначале, осталась и в конце. Я точно так же сформулировал проблему после возвращения из Космоса».

Такой результат говорит о многом.

Во-первых, этот человек настолько поглощен своей действительно сложной проблемой, что размышлений о других людях и Космосе в течение нескольких минут для него явно недостаточно.

Во-вторых, вполне возможно, что он уже справился со своей проблемой собственными силами, и выполнение психотехнического упражнения было для него не так важно.

В-третьих, возможно, ему нужны другие средства снятия напряжения. И это — нормально. Нет средств, которые помогают всем и всегда.

### **Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)**

Цель: выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования

Инструкция. Прочитайте внимательно каждую группу высказываний (всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для вас, — 0, 1, 2 или 3. Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

Текст опросника.

1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.

1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.

3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1. У меня иногда бывает такое настроение.

2. У меня часто бывает такое настроение.

3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.

1. У меня иногда бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.

1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. Я боязлив(а) не более обычного.

1. Я боязлив(а) несколько более обычного
2. Я боязлив(а) значительно более обычного.
3. Я боязлив(а) намного более обычного.

11. Хорошее меня радует, как и прежде.

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
2. У меня часто бывает теперь это чувство.
3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

1. Теперь иногда бывает.
2. Оно часто бывает у меня.
3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2. Я часто так думаю.
3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24. Желания умереть у меня не бывает.

1. Это желание у меня иногда бывает.
2. Это желание у меня бывает теперь часто.
3. Это теперь постоянное мое желание.

25. Я не плачу.

1. Я иногда плачу.
2. Я плачу часто.
3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26. Я не чувствую, что я раздражителен(на).

1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.
2. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а), (в голове мало мыслей).
3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

29. Я не потерял(а) интерес к другим людям.

1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

30. Я принимаю решения, как и обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

32. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3. Теперь я почти совсем не сплю.

34. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. Мой аппетит не хуже обычного.

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. Мой вес остается неизменным.

1. Я немного похудел(а) в последнее время.
2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел(а).

37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40. Я чувствую боль, как и обычно.

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной было такое много раз.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами):

1–9 — депрессия отсутствует либо незначительна;

10–24 — депрессия минимальна;

25–44 — легкая депрессия;

45–67 — умеренная депрессия;

68–87 — выраженная депрессия;

88 и более — глубокая депрессия.

## Занятия для педагогов

### Семинар «Профилактика суицида среди подростков»

Россия занимает второе место в мире по числу самоубийц. За один день в нашей стране в среднем кончают жизнь самоубийством 108 человек. Легко подсчитать, что за год около 40 000 человек добровольно уходят из жизни. Если учесть так же все неудавшиеся по той или иной причине суицидальные попытки, то эта цифра, очевидно, многократно увеличится.

Все чаще совершают акт суицида дети и подростки. Когда нам, взрослым людям, становится по - настоящему страшно? Скорее всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью.

Следует серьезно относиться к любым, даже шутливым, заявлениям о желании закончить жизнь. Ведь по статистике семь из десяти подростков, перед тем как уйти из жизни, делились с родственниками и знакомыми своими суицидальными планами, но их слова не были приняты всерьез. Многие в детстве с удовлетворением думают: «Вот умру и тогда посмотрю, как вы все будете плакать на моей могиле». У некоторых детей эта ситуация прокручивается только в воображении, а другие воплощают свои фантазии в реальность. «Мысленный суицид характерен для каждого ребенка, который обижен чем-то на кого-то», но ребенок не считает, что умрет насовсем. В его волшебном мире нет места реальной смерти. Подростку собственная жизнь не представляется слишком большой платой за то, чтобы отомстить обидчику, доказать свою правоту, добиться справедливости или продемонстрировать смелость и героизм.

Что касается способов самоубийств, то предпочтения дети отдают сильнодействующим таблеткам: они считают, что так им будет не больно. Кто-то становится самоубийцей в силу любопытства, и испытывают действия снотворных или успокаивающих препаратов на себе. Второе место занимают перерезанные вены. Некоторые предпочли выброситься из окна. Самым непопулярным способом самоубийства у детей является «петля на шею», но этот опыт уже также стремительно распространяется.

Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в цветущем возрасте?

Ученицу едва спасли – напилась таблеток. Оказывается, мать отругала ее за то, что та скатилась до четверки по сочинению.

Сережа рос в благополучной семье, родители – из интеллигенции. Способный к точным наукам мальчик увидел, что против его фамилии, накануне экзаменов, стоит жирная точка. Учительница, ожидая от него лучших результатов, не ставила отметок. Узнав об этом, родители вечером с ним крупно поговорили. Ты, мол, нас позоришь. Утром отец вынул его из петли мертвым.

Подростковый возраст со страхом ожидают практически все родители. Ведь именно этот отрезок от 12 до 16 лет издавна именуют «взрывоопасным», ранимым, трудным, кризисным и

даже судьбоносным. Период между детством и юностью, когда приходит влюбленность, но еще никто из них не знает, что это такое. Когда меняется фигура, но все они стесняются своей красоты, потому что не знают хорошо это или плохо.

Возрастная драма толкает подростка к конфликту со взрослыми, уходу от них, к сплочению с себе подобными, ориентированности на их оценки.

Дети со слабой нервной системой, не находя понимания среди близких, выражают свой кризисный возраст в суицидальных попытках.

Типичными ошибками в воспитании детей являются:

Гипопротекция, когда у ребенка повышена свобода действий. Его поступки не контролируются. Родители ничего не знают о своем ребенке, где и с кем он проводит время, чем увлекается. Родители формально выполняют свои функции. В результате ребенок вынужден искать необходимые ему ценности и нормы вне семьи.

Гиперпротекция, когда в основе воспитания лежит повышенный контроль над ребенком. В подобной системе воспитания полностью игнорируется личность ребенка. Вследствие чего происходит резкое падение адаптивных способностей личности: конфликты со сверстниками, беспомощность, потребительская позиция. А у многих подростков такой тип воспитания, наоборот, вызывает бурный протест, ведущий к обострению взаимоотношений с родителями и различным нарушениям поведения.

«Кумиры» семьи и «опекаемые» живут в благожелательной атмосфере. Целью родителей становится удовлетворение всех потребностей ребенка, его желания спешно выполняются. Ребенок становится эгоистичным, всегда желает быть в центре внимания, все получать с легкостью, без особого труда. Эти дети не имеют опыта отрицательных переживаний, и они беспомощны перед любыми психотравмирующими ситуациями. При столкновении с реальными жизненными трудностями они оказываются не в силах с ними справиться, демонстрируя свой протест в суицидальных попытках.

«Отвергаемые» подростки испытывают постоянное эмоциональное отторжение со стороны окружающих, лишены психологической поддержки, страдают от одиночества. Многие с детства являются жертвами жестокого обращения со стороны родителей, с суровыми расправами за мелкие проступки и непослушание, что вызывает их страх перед родителями, ожесточение. Для таких детей суицидальные действия – это снятие психического напряжения, вызов несправедливому обществу.

Вундеркиндам родители стремятся дать широкое образование, развить его, чаще всего мнимые способности. Ребенок постоянно занят, куда-то спешит. Он лишается возможности участвовать в детских играх, общаться со сверстниками. У него протест против такого режима. Загруженность способствует развитию истощаемости нервной системы и тревожности.

Колоссальные цифры российской статистики объясняются доступностью алкоголя в нашей стране. Рюмка водки или стакан вина – вот тот катализатор, который заставляет от мыслей о самоубийстве перейти к его совершению. В последние годы психоактивные вещества стали более доступны, а их воздействие приводит к тому, что у подростков появляется кураж, и они более расположены к риску, чем в трезвом состоянии. Часто в момент совершения самоубийства жертва находится под действием алкоголя или наркотиков.

Эксперты отмечают, что значительно реже жизнь самоубийством заканчивают дети, которые ведут активный образ жизни – занимаются спортом, танцами или увлекаются живописью. Когда ребенок постоянно чем-то занят, у него меньше времени задумываться о проблемах, а тем более, об уходе из жизни. Поэтому очень важно понять, чем ребенок хочет заниматься и устроить его в секцию или кружок, где у него будет возможность заниматься интересным делом. Любому ребенку из любой семьи в любой стране в первую очередь нужна родительская любовь. Уверенность в том, что кто-то любит его совершенно бескорыстно. Каждый ребенок может вырасти очень хорошим человеком, если до него будет кому-то дело!

## АНКЕТА

### (шкала безнадежности Бека)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

- 01 Верно Неверно Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
- 02 Верно Неверно Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
- 03 Верно Неверно Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
- 04 Верно Неверно Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
- 05 Верно Неверно У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
- 06 Верно Неверно В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
- 07 Верно Неверно Будущее представляется мне во тьме

- 08 Верно Неверно Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
- 09 Верно Неверно У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
- 10 Верно Неверно Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
- 11 Верно Неверно Всё, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости
- 12 Верно Неверно Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
- 13 Верно Неверно Когда я заглядываюсь в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
- 14 Верно Неверно Дела идут не так, как мне хочется
- 15 Верно Неверно Я сильно верю в своё будущее
- 16 Верно Неверно Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что – либо хотеть
- 17 Верно Неверно Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
- 18 Верно Неверно Будущее представляется – мне расплывчатым и неопределенным
- 19 Верно Неверно В будущем ждет больше хороших дней, чем плохих
- 20 Верно Неверно Бесплезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что вероятно, я не добьюсь этого

Со временем процесс проведения тестирования значительно упростили. В настоящее время определить уровень депрессии по шкале Бека очень просто. Опросник выдается пациенту, и он самостоятельно заполняет все пункты. После чего он сам может просмотреть результаты теста, сделать соответствующие выводы и обратиться за помощью к специалисту.

Шкала безнадежности Бека является одним из чаще всего используемых опросников для прогнозирования суицида, который заполняется самостоятельно. Она состоит из 20 пунктов, каждый из которых оценивается по принципу «верно — неверно». Таким образом, теоретически сумма баллов колеблется от 0 до 20, испытуемые с суммой 10 баллов и выше подвержены высокому риску суицида. Тем не менее, даже при сумме 17 баллов и выше чрезвычайно высока вероятность ложной позитивной оценки.

#### **Методика определения степени риска совершения суицида**

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем, ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим

поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор необходимой информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Квалифицированную помощь в более глубоком изучении человека могут оказать медицинские работники. Проводя амбулаторные приемы, постоянно общаясь с пациентами, врач имеет возможность систематически наблюдать за их поведением, определять психологические особенности и выявлять причины тех или иных отклонений в поведении. Многие нужные сведения можно получить из общения с родителями, близкими и друзьями, одноклассниками и сослуживцами потенциального суицидента.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним необходимо отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора следует поставить 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, то +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.

Нулем 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 — риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В том случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование индивида. Для правильного определения степени риска суицида необходимо точно соблюдать все указанные условия. Результаты изучения целесообразно записывать в рабочую тетрадь, блокнот по определенной системе. Важно систематически накапливать факты

и анализировать их, придать этой работе целенаправленный характер. При самой хорошей организации не рассчитывайте на быстрый успех. Несомненно одно: хорошее знание человека позволит сразу распознать неладное в его поведении, найти приемлемые формы душевного контакта, оказать профилактическое воздействие и помощь.

### **КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ**

Изучаемые факторы:

#### **I. 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 неопределенности, ожидания. 12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений. 13. Продолжительный служебный конфликт. 14. Подобный конфликт имел место ранее. 15. Конфликт, отягощенный 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.

#### **II. 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. Напряженность 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 фаторов	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	0

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида, которая может быть получена в процессе наблюдений за подростком

К трудной жизненной ситуации или ситуации риска, провоцирующей подростков на совершение суицида относятся:

1. ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;

2. разрыв отношений или смерть значимого человека;

3. конфликтные отношения в семье;

4. запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;

5. серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;

6. нежелательная беременность, аборт, его последствия;

7. серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;

8. серьезная физическая болезнь.

Педагоги могут наблюдать следующие изменения:

1. изменение внешнего вида;

2. самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;

3. ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;

4. частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);

5. резкие и необоснованные вспышки агрессии;

6. рисунки на темы смерти на последних страницах предметных тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Сверстники могут наблюдать следующие изменения:

1. самоизоляция, прерывание дружбы;

2. резкие перепады настроения, несвойственные ранее;

3. повышенная агрессивность;

4. самоповреждающие действия;

5. постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самообвинения, интерес к способам самоубийства;

6.внезапное изменение внешнего вида;

7.утрата обычных интересов и т.п.

Родители могут наблюдать следующие изменения:

1.изменение настроения, питания, сна;

2.изменение отношения к своей внешности;

3.уход от контактов в семье, самоизоляция;

4.интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и т.п.);

5.отсутствие мотива к достижению чего-либо;

6.нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение числа прогулов);

7.серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

#### Что можно сделать для того, чтобы помочь (Памятка)

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой 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 безнадежности 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 несерьезности 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 серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский

шаг вперед, 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 нелюбим, 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 чем 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 чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается 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 живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое

замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь 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 задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь 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 приведет к подобной мысли, если у человека ее 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 дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» 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, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать беспокойность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями.

Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более не нужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас». Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды. Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

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

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение семей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам.

Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал

суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи, семейный врач может назначить ему препараты для снижения интенсивности депрессивных переживаний.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, финансируемые из национальных или региональных фондов, которые предоставляют различные виды помощи за низкую цену. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень личностно, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на

актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспосабливаются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса. Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества. Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

#### **«Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)»**

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

5. Вам определенно не везет в жизни.
6. 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 обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя 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 путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные 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, повинуясь первому порыву.

#### Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см.

Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1 (ключ)

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

#### Содержание субшкальных диагностических концептов

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

2. Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

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

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

5. Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

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

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

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

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

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / –	Номер утверждения	+ / –
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	

8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	

### **Шкала тревоги Спилбергера**

#### Назначение методики

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

#### Теоретические основы

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной

тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

#### Процедура проведения

#### Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

#### Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление средне - группового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

#### Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
	1	2	3	4		1	2	3	4
№№					№№				
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	3	2	1	4
3	1	2	3	4	23	3	2	1	4
4	1	2	3	4	24	3	2	1	4

5	4	3	2	1	25	4	3	2	1
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	4	3	2	1
9	1	2	3	4	29	4	3	2	1
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	4	3	2	1
12	1	2	3	4	32	4	3	2	1
13	1	2	3	4	33	4	3	2	1
14	1	2	3	4	34	4	3	2	1
15	4	3	2	1	35	4	3	2	1
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	4	3	2	1
18	1	2	3	4	38	4	3	2	1
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	4	3	2	1

## Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей

относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

### Шкала тревоги Спилбергера

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

«Суждения»

пп	Суждение	Ни когда	Почти никогда	Ч асто	Почт и всегда
	Я спокоен	1	2	3	4
	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
	Я внутренне скован	1	2	3	4
	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
	Я расстроен	1	2	3	4
	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
	Я встревожен	1	2	3	4
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
1	Я уверен в себе	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
	Я взвинчен	1	2	3	4

4					
5	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
6	Я доволен	1	2	3	4
7	Я озабочен	1	2	3	4
8	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
9	Мне радостно	1	2	3	4
0	Мне приятно	1	2	3	4

#### Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

#### Суждения

п.п	Суждение	Ни когда	Почт и никогда	Ч асто	Поч ти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4

5					
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
0	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
1	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
2	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
3	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
4	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
5	У меня бывает хандра	1	2	3	4
6	Я бываю доволен	1	2	3	4
7	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
8	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
9	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

0					
---	--	--	--	--	--

### **«Жить или не жить (подростковый суицид)»**

Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах за последние годы количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

### **«В поисках истины»**

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно. По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить шесть основных причин суицида.

### **«Безответная любовь»**

Десятилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над "малолеткой". Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа. К счастью, девочка отделалась переломами ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

### **«Нет сил бороться»**

Вике 13 лет, но разговаривает она как взрослый, умудренный опытом человек, который многое пережил в жизни. К психологу Вику привела учительница, которая случайно нашла "предсмертную" записку девочки. Оказывается, Вика уже давно задумывалась о самоубийстве и готовилась к этому событию. Папа Вики военный и семья два раза в год переезжала с одного места на другое. Девочке было очень трудно налаживать отношения с новыми одноклассниками, а как только у нее появлялись подруги, они опять меняли местожительства. В результате девочка замкнулась в себе, она перестала сближаться с людьми (зачем ведь скоро опять переезжать). Мама радовалась, какая у них тихая и послушная дочь. Целыми днями сидит

дома и читает, а не слоняется по улице. А Вике такая жизнь надоела, и у нее не было сил идти наперекор обстоятельствам.

#### **«Всем назло»**

Из предсмертной записки двенадцатилетней Ольги С. "В моей смерти виновата Оксана П. из 9 "А" класса. Она мне завидует и всем рассказывает про меня неправду. Мальчишки ей верят, и я не хочу так жить". Ольга выбросилась с четвертого этажа. Девочка осталась жива, но на протяжении двух лет она была прикована к инвалидному креслу. Сейчас Ольга заново учиться ходить. Она понимает, что тот поступок был безрассудным и ничего не решил. По своей глупости девочка потеряла два года, а соперница Оксана по-прежнему живет и радуется жизни. Кстати, как потом призналась Ольга психологу, все, что тогда рассказывала Оксана, было чистой правдой.

#### **«Обратите на меня внимание»**

Игорю десять лет. Он очень хочет жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел - сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама воспринимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

#### **«Я никому не нужен»**

Из предсмертной записки Маши Н. (11 лет): "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мамочка, я тебя очень люблю и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в

личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного. К счастью, Машу удалось откачать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

### **«Тревожный звонок»**

Психологи выделяют несколько типов детей, которые склонны к суицидам. Вот основные тревожные сигналы, на которые родителям следует обратить внимание. У ребенка нет друзей, он практически ни с кем не общается и с родителями не бывает откровенен. Малыш привык все свои проблемы решать самостоятельно и никому не доверяет. Даже, когда очень больно или страшно он не плачет. Ребенок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться, проявляйте к нему нежность. Пусть малыш видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же ребенок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх, жалеют друг друга. Ребенка ничего не интересует. На любой вопрос у него один ответ "Мне все равно". Он может хорошо учиться, но без стремления. Он может выполнять все просьбы взрослых, потому что своих желаний у него просто нет. Такой ребенок равнодушно относится ко всему: к еде, к учебе, к развлечениям и к окружающим. Ему даже безобразничать не хочется. Кстати, родителям в этом случае иногда кажется, что у них идеальный ребенок. Это опасное заблуждение. У подростка должны быть хоть какие-то увлечения. нравятся они вам или нет, это уже другой вопрос, но именно хобби поддерживает в человеке желание жить. Поэтому постарайтесь чем-нибудь заинтересовать ребенка. Только не навязывайте ему кружки и секции на свой вкус. Предлагайте различные варианты, а он пусть выберет увлечение по душе. Вас должно насторожить, когда малыш любит болеть и постоянно придумывает себе страшные болезни. При этом он демонстрирует, что ему легче, только когда вы рядом. Родители постепенно привыкают к "придуманным" болезням и не обращают на них внимания. И тогда подросток переходит к более отчаянным поступкам. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства не с целью свести счеты с жизнью, а лишь поугаать родителей. Они изначально не собираются умирать. А надеются таким образом привлечь на себя внимание вечно занятых взрослых. К сожалению, иногда скорая не успевает вовремя и "смерть понарошку" становится реальностью. Поэтому постарайтесь не забывать о том, что у вас есть ребенок, даже когда очень заняты. Регулярно демонстрируйте ему свою любовь и заботу, а не только когда малыш болен. И самый тревожный симптом, это когда ребенок часто представляет, как всем будет плохо, если он умрет. Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь

последней каплей для отчаявшегося ребенка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Дети, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их достаточно часто. Сначала это была лишь фантазия. Но когда слишком часто о чем-то размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной. И постепенно фантазия приобретала все более реальные черты. В результате любой пустяк может послужить толчком к этому страшному поступку. Поэтому, если вы заметили у подростка такие фантазии, не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Здесь без опытного детского психолога не обойтись.

#### **«Кто виноват?»**

"Виноваты в первую очередь родители". Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере. Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И именно родители воспитывают эту уверенность в своих силах. Но необходимо не потерять тонкую грань между самостоятельностью и отчуждением. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже взрослым (не говоря о детях) в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разбор полетов отложите на потом, когда малыш немного успокоится и сможет более спокойно мыслить. Нельзя смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение - "ничего". Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому дяде. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и его очень любят.

#### **Литература**

1. «Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста». Питер. Санкт - Петербург 1999 год.

2. «Профилактика суицидального поведения» Л. И. Адамова.
3. «Суицид. Общие теории и предотвращение» Alan L . (перевод Брежнева).
4. «Ранняя диагностики терапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков» М. Г. Усов.
5. Современные подходы профилактики, предупреждения и коррекции суицидального поведения, депрессивных состояний, эмоциональных срывов у воспитанников детских домов. / Авт.-сост. Н.Л.Остроухова.- Ставрополь:2012.-140с.
6. Интернет ресурсы.