

Главное управление образования
и молодежной политики Алтайского края

Алтайский краевой центр диагностики и консультирования

**Особенности формирования жизнестойкости
и совладания с трудными жизненными и стрессовыми
ситуациями несовершеннолетних в образовании**

Методическое пособие

**Барнаул
2014**

УДК 37.032(075.9)
ББК 88.834я77

*Печатается за счет средств подпрограммы 5
«Молодежная политика в Алтайском крае»
государственной программы Алтайского края
«Развитие образования и молодежной политики
в Алтайском крае» на 2014-2020 годы»*

Главное управление образования и молодежной политики Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

Под редакцией
к.хим.н., профессора Ю.Н. Денисова

Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.

Рецензенты:

Труевцев Д.В., к.пс.н., доцент, заведующий кафедрой клинической психологии ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет»

Черепанова М.И., к.п.н., доцент кафедры психологии коммуникаций и психотехнологий ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет»

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций, создавшаяся социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

Предлагаемое пособие представляет собой сборник, в который вошли материалы по теории и технологии формирования жизнестойкости, по развитию жизнеутверждающих установок обучающихся в образовательном процессе, информация о деятельности центра по данному направлению.

Пособие, прежде всего, ориентировано на педагогов-психологов образовательных организаций, но также будет интересно и социальным педагогам, учителям, классным руководителям, администрации учреждений.

Оглавление

Введение	4
Часть 1. Феномен жизнестойкости. Причины и факторы суицидального поведения	
1.1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, факторы формирования	8
1.2. Возрастные аспекты феномена жизнестойкости Условия формирования жизнестойкости детей и подростков	17
1.3. Факторы суицидальных рисков в подростковой и молодежной среде	23
Часть 2. Направления деятельности педагога - психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся	
2.1. Модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся	31
2.2. Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся на разных возрастных этапах	41
2.3. Этапы системной психолого-педагогической деятельности педагога-психолога с педагогическим коллективом по профилактике суицида среди обучающихся	51
2.4. Организация просветительской работы педагога-психолога с родителями обучающихся	56
Часть 3. Организация психологической помощи подросткам, пережившим попытку суицида	
3.1. Психологические технологии групповой и индивидуальной работы с подростками, пережившими суицид	60
3.2. Алгоритм действий психологов в образовательном учреждении в ситуации совершенного суицида (рекомендации, разработанные специалистами Центра экстренной психологической помощи МГППУ)	70
Часть 4. Психологический практикум	
4.1. Программа занятий с учащимися 7-9-х классов «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»	72
4.2. Притчи для групповой и индивидуальной работы с детьми	96
4.3. Проективные методики в индивидуальной и групповой работе	106
4.4. Упражнения для снятия эмоционального стресса	128
4.5. Материалы для проведения родительских собраний	140
Список использованной литературы	162
Приложения	167

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2008, Н.А. Логинова, 2001).

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровьесбережения населения страны и, в первую очередь, детей. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровьесберегающих технологий.

Вместе с тем, проблема профилактики подростковых и молодежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. Российские показатели уровня суицида в несколько раз превышают среднемировые. Особенно стремительно растет число самоубийств среди подростков и молодежи.

Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоубийств, тревожные тенденции не исчезают.

Противостоять этому процессу может пересмотр педагогических технологий и методик в работе с детьми в части воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, разработка соответствующего комплекса воспитательных и образовательных мер в образовательных учреждениях.

Основная цель работы – это комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовательной организации.

В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций, и особо - трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Н.В. Тарабрина, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, М.Ш. Магомед-Эминов, К. Муздыбаев, Ю.А. Александровский, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедев и другие. Но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов.

Существующие в стране практики работы в направлении профилактики суицидального поведения ориентированы в большинстве своем на акцентировании внимания родителей и обучающихся на проблеме суицида, вызывая тем самым излишний интерес к данной теме и ставящие под вопрос эффективность и безопасность такой профилактики.

Практически отсутствуют программы, направленные на формирование жизнеутверждающих установок у ребенка. Размыто само понятие «жизнестойкость». Между тем, сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнестойкой личности обнаружил их явную симметричность (табл. 1).

Таблица 1

**Сравнительный анализ характеристик
«суицидальной» и жизнестойкой личности [23]**

Характеристики «суицидальной» личности	Характеристики жизнестойкой личности
Низкий уровень развитости волевых качеств: слабый самоконтроль, неразвитые навыки целедостижения (Я. Силард, 1987; Н.И. Бережная, А.Г. Пасичный, 1988; Н.В. Конончук, 1983 и др.)	Высокий уровень развитости волевых качеств (С. Кобаса, С. Мадди, 1979, 1990; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; В.К. Калинин, 1989; В.И. Селиванов, 1974)

<p>Патология смысловой регуляции: деформация мотивации и целеполагания; структурная упрощенность смысловой сферы; искаженность представлений о смысле жизни, обедненность целевой структуры деятельности; неустойчивость ценностей и целей в жизни; сниженный контроль по отношению к собственной жизни (<i>В. Франкл, 1979; И.П. Павлов, 1999; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, В.А. Тихоненко, 1978, 1986; Д.А. Леонтьев, 2003 и др.</i>)</p>	<p>Оптимальная смысловая регуляция (<i>И.П. Павлов, 1999; Д.А. Леонтьев, 2003; В. Франкл, 1979; С. Мадди, 1990; Е.С. Мазур, 1983; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; Г.В. Михайлов, М.Ф. Секач, О.Д. Привалова, 2003; Г. Крайг, 2001</i>)</p>
<p>Недостаточная социальная компетентность; деструкции когнитивных структур; неполноценность ориентировки в реальной ситуации (<i>А. Линаарс, 1988; А. Бек, 1990; Р. Марис, 1981; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986; Н.В. Конончук, 1983; Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова, 1989</i>)</p>	<p>Развитая социальная компетентность; норма развития когнитивных структур; полноценность ориентировки в реальной ситуации (<i>М. Тышкова, 1987; С. Миллер, 1989; В.И. Журавлев, 1976; С. Мадди, Д. Хошаба, Мадди, 1996; Г. Крайг, 2001; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; Г.В. Михайлов, М.Ф. Секач, О.Д. Привалова, 2003</i>)</p>
<p>Неадекватность самооценки (<i>А. Бек, 1990; Шапиро, 1975; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко, 1978; В.В. Нечипоренко, 1991; Ю.М. Антонян, 1995 и др.</i>)</p>	<p>Адекватность самооценки (<i>С. Кобаса, С. Мадди, 1979, 1990; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; А.Г. Маклаков, 2001; Г. Крайг, 2001</i>)</p>

<p>Неблагополучие коммуникативной сферы: нарушения в системе контактов, затрудненность коммуникаций (А. Линаарс, 1988; А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко, 1978; И.В. Лазарева, 1999 и др.)</p>	<p>Благополучие коммуникативной сферы (У. Бауман, 1992; С. Мадди, 1990; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; А.Г. Маклаков, 2001; Г. Крайг, 2001)</p>
<p>Инфантильность: потребность в симбиотических отношениях, эмоциональная зависимость (Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, 1990; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986 и др.)</p>	<p>Самостоятельность (С. Мадди, Д. Хошаба-Мадди, 1996; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; Г. Крайг, 2001)</p>
<p>Непереносимость фрустрации (А. Линаарс, 1988; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986; Н.И. Бережная, А.Г. Пасичный, 1988; М.В. Горская, 1994; Антонян, 1995 и др.)</p>	<p>Устойчивость к фрустрации (М. Тышкова, 1987; П. Беккер, 1995; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; И.Н. Грызлова, 1984; А.Г. Маклаков, 2001 и др.)</p>

Для профилактики суицида особенно важно своевременно увидеть, оценить и раскрыть косвенные признаки суицидального поведения. Поэтому многие исследователи суицида подробно изучают данный вопрос.

Экспериментальное исследование, проведенное Книжниковой С.В., выявило высокую степень корреляции между перечисленными компонентами жизнестойкости. Эти компоненты вполне поддаются диагностике и формированию педагогическими методами, средствами в образовательном процессе. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов, средств формирования и коррекции каждого из перечисленных компонентов жизнестойкости.

ЧАСТЬ 1. Концептуальные основания системы профилактики суицидального поведения в образовательном учреждении посредством формирования жизнестойкости обучающихся

1.1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования

Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди (1996) психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека.

Понятие «hardiness» (анг. *крепость, выносливость*) или жизнестойкость используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Жизнестойкость подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околэкстремальный и экстремальный характер.

Исследования жизнестойкости ведутся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России данная проблема является относительно новой. До сих пор не существует термина полностью идентичного понятию жизнестойкости С. Мадди.

Наиболее близкими к нему в отечественной психологии являются понятия: стилевые закономерности, субъектность, смысл жизни, жизнотворчество, жизнеспособность, личностно-ситуационное взаимодействие, самореализация личности, самоотношение и авторство жизни (табл.2).

Таблица 2

Определение и операционализация феномена жизнестойкости в работах отечественных психологов [58]

Автор	Определение	Компоненты
Д.А. Леонтьев (2002)	Жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой	Убеждения в готовности справиться с ситуацией;

	преодоления личностью заданных обстоятельств, а, в конечном счете, мерой преодоления личностью самой себя	интересы, открытость новому
Л.А. Александрова (2003)	Жизнестойкость – <i>интегральная способность</i> , лежащая в основе адаптации личности	Блок <i>общих способностей</i> , куда включаются: базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как вектор, организующий активность человека; блок <i>специальных способностей</i> навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, саморегуляции
С.В. Книжникова (2005)	Жизнестойкость личности не столько система убеждений, сколько <i>интегральная характеристика личности</i> , позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития	Базовые компоненты: оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения
Е.И. Рассказова (2005)	Жизнестойкость – <i>ресурс</i> , направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей - на поддержание активности сознания	Мотивационная направленность
Р.И. Стецишин (2008)	Жизнестойкость является <i>личностно-психическим ресурсом</i> , формирующимся	Контроль, предметное содержание мышления, что проявляется в

	в процессе персон - и профессиогенеза личности и позволяющему человеку помогающей профессии противостоять развитию профессионально - личностной дезадаптации	конкретизации и непосредственной реализации плана действий; направленность на задачу. <i>Служение</i> , как мощная мотивирующая тенденция жизненной активности
Т.В. Наливайко (2006)	Жизнестойкость является наиболее <i>общей интегральной характеристикой личности</i> , представляющей собой паттерн смысложизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер	Личностно значимые смыслы, самоотношение (психологический компонент), способность их реализации, стилевые характеристики (деятельностный компонент), природные свойства. «Жизнестойкость, опираясь на некоторые <i>природные свойства личности</i> , в большей степени проявляется как интегративное качество <i>создавать личностно значимые смыслы</i> в жизни и <i>реализовывать их</i> в контексте социальной ситуации»
С.А. Богомаз (2008)	Жизнестойкость следует рассматривать как <i>системное психологическое свойство</i> , возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности	Особое сочетание установок и навыков. Оптимизм, удовлетворенность, самоэффективность
М.В. Логинова (2010)	Жизнестойкость – это сложное структурированное	Эмоциональная устойчивость, пластичность, активность,

	<p><i>психическое образование, определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию готовности управлять системой повышенной сложности</i></p>	<p>экстравертированность, склонности к предметно-ориентированному копингу</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Таким образом, в работах отечественных исследователей отмечается, что жизнестойкость личности является:

- определенным ресурсом, потенциалом (что может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией;

- является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями;

- интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: включенность, контроль, принятие риска.

1. Включенность – важная характеристика в отношении себя и окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Этот компонент также предполагает принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом.

2. Контроль мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщенная позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, но как естественного явления, как результат действия своего или других людей. Субъект уверен, что любую

трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

3. Вызов помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающей человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Способ реагирования человека на стресс при выраженных показателях:

- *при высоком уровне включенности* – возрастает потребность в контакте с другими людьми;
- *при высоком уровне контроля* – велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности;
- *при высоком уровне вызова* – велико стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Чем более развита жизнестойкость, тем больше вероятности, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания. Жизнестойкость больше связана не столько с оптимизмом, сколько с реализмом. Можно сказать, что жизнестойкость – это особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности.

Под жизненно важными навыками понимается комплекс поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Таблица 3

Выделяются следующие жизненные навыки

(Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных):

<i>Навык</i>	<i>Характеристика</i>
<i>Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности</i>	Способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Являются базой для формирования чувства собственного достоинства

<i>Навыки позитивного общения</i>	Способность взаимодействовать с окружающими. Помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье
<i>Навыки самооценки и понимания других</i>	Способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознавая возможность принять людей такими, какие они есть. Позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми, в том числе и в тех случаях, когда людям необходима помощь и забота, например с теми, кто зависит от поддержки других (инвалиды, наркоманы в период лечения, больные СПИДом)
<i>Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями</i>	Осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей
<i>Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях</i>	Способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях. Знание об источниках стресса в жизни, о его влиянии на личность
<i>Навыки продуктивного взаимодействия</i>	Способность конструктивно и цивилизованно выстраивать отношения с другими людьми. Позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значимых результатов
<i>Навыки самостоятельного принятия решений</i>	Способность принимать конструктивные, взвешенные решения. Человек, обладающий этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом
<i>Навыки решения проблемных ситуаций</i>	Помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению сложных жизненных проблем и нестандартных ситуаций
<i>Навыки работы с информацией</i>	Способность объективно анализировать, систематизировать и умело использовать информацию любого вида. Эти навыки позволяют человеку легко и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации

<i>Навыки творчества</i>	Способность нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Создатели концепции считают, что *жизненные навыки* – основа психосоциальной компетентности, которая заключается в способности человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Это способность сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова – это основа физического, умственного, социального благополучия. Развитие психосоциальной компетентности, считают авторы, может считаться одной из важнейших педагогических задач. И эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков [42].

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории жизнестойкости, поэтому важно понимать факторы и условия, которые влияют на ее формирование.

1. Влияние социальной среды

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни (Е. Шаплавская, И. Плотка, 2009), значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: *семье и организации педагогической деятельности (образовательному процессу)*.

По мнению Л.С. Выготского, *социальная ситуация* оказывает решающее влияние на развитие ребенка: *влияние языка, система отношений с взрослыми и сверстниками*. В более позднем возрасте от социального контекста воспитания ребенка зависит процесс формирования образа мира (А. Хоменко, 2011).

К. Вехерт считает, что ребенок нуждается в определенном избытке положительного социального опыта школы (*создание определенных ситуаций успеха*), рассматривая его как одно из условий формирования жизнестойкости.

Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей образовательной организации (педагогического коллектива) и родителей

(И.А. Хоменко, 2011). Одним из таких ресурсов может стать резилентность.

К. Вехерт, разводит понятия «резилентность» и «жизнестойкость», рассматривая первое как один из аспектов второго. Резилентность – это средство для развития, формирования жизнестойкости, а потому его можно считать системообразующим в структуре жизнестойкой личности. Жизнестойкость, в свою очередь, является основой для жизнестворчества (Д.А. Леонтьев), которое можно определить как деятельность человека по созданию собственной жизни.

Существует много точек зрения относительно факторов, влияющих на формирование резилентности, параметров, по которым она может измеряться, сензитивных периодов её формирования. Важным же является только одно – как влияют условия, в которых растёт и обучается ребенок (*способы воспитания и обучения, отношение к ребенку как к «субъекту-объекту», характеристика опыта, получаемого ребенком в разных видах деятельности* и т.д.), на формирование его резилентности и – далее – жизнестойкости.

II. Влияние культурной среды

Роль культурной среды в развитии жизнестойкости человека связана с созданием значимых ценностей, идеалов, которые являются сначала внешней, а затем и внутренней опорой в решении жизненных задач. Чтобы включить ценности и идеалы в свои внутренние опоры человеку вначале необходима *возможность к ним приобщиться*, чтобы появились условия для полноценного развития его личности (С.Л. Рубинштейн, 2004).

Содержания культуры – *идеалы, смыслы и ценности* – могут наделять жизнь смыслом. Отчуждение (уход в себя) проявляется в неспособности людей распознавать смыслы и ценности как возможности, существующие в реальных ситуациях (В. Джеймс, 1902).

Каждая культура наполнена образами, которые могут становиться духовной опорой; в каждой культуре существуют *традиции, которые дают чувство стабильности людям*, проникнутым данной культурой. Так, русская народная сказка является своеобразным проводником в мир культурных ценностей и традиция, а также своеобразным руководством к действию, так как в ней заложены характерные для данной культуры модели поведения

(множество норм и правил – как трансляция «успешных» способов поведения) (А.Н. Фомина, 2012).

М.А. Панфилова (2013) выделяет следующие условия формирования антисуицидального (жизнестойкого) поведения:

1. Место обитания - сельская местность, удаление от крупных городов. Патриархальный, сложившийся поколениями уклад. Сплочённость людей. Малая степень ориентации на потребление и товарное перепроизводство.

2. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуациям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.

3. Принятие себя, самооценку, адекватная самооценка и уровень притязаний.

4. Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.

5. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.

6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.

7. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (родитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться переживаниями.

8. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (потребность в ласке и т.п.).

9. Толерантность и доброжелательность к окружающим (принятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска виноватых).

10. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.

11. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке.

12. Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.

13. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, развивать себя.

14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролировать импульсы, спонтанные реакции).

15. Чувство юмора.
16. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).
17. Концепция самоубийства как табу на религиозной или иной основе.
18. Хороший аппетит, сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, ограничение или исключение вредных для организма продуктов и пр.).
19. Опрятность и эстетика во внешнем виде.
20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

1.2. Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспитание, влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитанием своего характера.

Зная механизмы развития психологических структур можно обратить внимание на сензитивные периоды в развитии того или иного психологического свойства, связанного с проявлением жизнестойкости, отметить различные проявления феномена жизнестойкости в разных возрастных периодах. Это может быть использовано в разработке развивающих программ для детей и подростков. Подрастающему человеку важно показать его *возможности*, помочь их *осмыслить*, выбрать именно для себя *должное*, сформулировать *цель*, а уже затем это приводит к *действию* в выбранном направлении [58].

Общие качества жизнестойких детей:

1. *Высокая адаптивность*. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе
2. *Уверенность в себе*. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

3. *Независимость.* Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

4. *Стремление к достижениям.* Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

5. *Ограниченность контактов.* Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности [24].

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создает развивающую среду, способствующую активизации психологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, установок, норм, форм отношений и деятельности.

Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему различные стратегии совладания с трудностями, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими, развить коммуникативную компетентность.

Ребенок формирует установку на активное взаимодействие с миром, на включение в ситуации преодоления трудностей, регулирует свои эмоции (значимыми компонентами развития жизнестойкого поведения является формирование локуса «Я могу», что опосредуется оптимальным для возраста развитием привычек, навыков) [58].

Исследования, проведенные С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского развития. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначенности; недостаток вовлеченности в

различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском возрасте необходимо развитие:

навыков интеллектуальной деятельности: позитивный анализ трудных ситуаций жизни; ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса; расширение кругозора, внутренней культуры.

коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику.

навыков совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; волевые усилия.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смысло-строительства» [64].

Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами:

- развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу»;
- совместная деятельность со значимым взрослым [36];
- чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития». Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность [4].

Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом и юношеском возрасте отражают самосознание и ценностные ориентации.

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

- самоанализ, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей;

- рефлексия собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;

- желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние – «резервы души», «чувство уверенности»).

При недостаточной развитости смысловой сферы подростков, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными действиями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка.

В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

Поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. В процессе взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью [35]. Снятие агрессивного самоутверждения возможно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающую эмоциональную напряженность.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает *развитие ценностных установок*.

У подростков на уровень самых *значимых ценностей* выходят «жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов», «твердая воля» - как некая заданность культурного идеала восприятия жизни.

Временная перспектива необходимая молодому человеку для собственной самореализации (связана с развитием мотивационной сферы). В подростковом возрасте содержание временной перспективы определяется двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения – родителей, сверстников [15]. У подростков из «группы риска» временная перспектива менее сформирована, присутствует чувство «укороченного будущего» [51].

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита *смысловая саморегуляция*, связанная со смыслопорождением, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

Таблица 4

**Возможные возрастные особенности
реагирования детей на кризисную ситуацию**

Дошкольный возраст	
<i>Симптомы</i>	<i>Помощь</i>
Беспомощность и пассивность	Обеспечение поддержки, отдыха, комфорта, хорошее питание, возможность играть, рисовать
Генерализованный страх	Восстановление защиты со стороны взрослых
Тревожная привязанность (цепляется за взрослого, отказывается оставаться один)	Обеспечение постоянной заботы и ухода
Поведенческая регрессия (сосание пальца, энурез, лепетание)	Не ругать, перетерпеть эти временные явления
Расстройства сна	Поощрение рассказов о том, что снится; посидеть с ребенком перед сном
Недостаточность вербализации - элективный мутизм, повторяющиеся проигрывания случившегося	Помощь в вербализации общих чувств, жалоб того, что беспокоит ребенка. Дать возможность проиграть травматические события

Соматические жалобы	Помощь в идентификации испытанных во время события телесных ощущений, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Младший школьный возраст	
Поглощенность собственными действиями во время события	Помощь в выражении скрытых переживаний события, чувств, мыслей по поводу происшедшего
Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями	Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог, беспокойства
Пересказы и проигрывание события	Дать возможность говорить и играть, объяснить, что чувства и реакции ребенка нормальны
Нарушения сна	Поддержка в рассказах о снах, выражении чувств
Забота о своей безопасности, безопасности других	Помочь поделиться беспокойством, тревогами, успокоить реалистической информацией
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Забота о других жертвах и их семьях	Поощрение конструктивных действий
Подростковый возраст	
Взгляд со стороны, стыд, вина, страх	Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным	Помощь в осознании своих чувств в понимании того, что способность переживать такой страх – признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников
Посттравматические срывы (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)	Помощь в понимании того, что такое поведение попытка заблокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения

Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей
Отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями	Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Отслеживание состояния
Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование идентичности	Связать изменения установок с влиянием травмы

В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль).

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, особенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Однако нельзя переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значение внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмоциональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций.

Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости у подростков и юношей представлены в Приложение 1.

1.3. Факторы суицидальных рисков в подростковой и молодежной среде

Для определения возможностей превенции суицидального поведения подростков необходимы знания о причинах, *факторах* суицидального поведения.

А.А. Султанов, изучая причины суицидального поведения у практически здоровых подростков и юношей, выделил три основные группы факторов:

- 1) дезадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний;
- 2) конфликты с семьей, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения;

3) алкоголизация и наркотизация как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой ее реализации [18].

А.Г. Амбрумова с коллегами, обследовав детей, подростков и юношей с суицидальным поведением, выделили следующие причины самоубийств у лиц в возрасте до 18 лет: дисгармоничные взаимоотношения в семье, конфликты со сверстниками, алкоголизм, наркомания, токсикомания, болезни и объективные физические дефекты, нежелательная беременность, материальное неблагополучие, фанатизм и рок культура, сочетанные причины, не установленные причины.

А.Е. Личко к числу наиболее частых факторов суицидов среди подростков относит: потерю любимого человека; состояние переутомления; уязвленное чувство собственного достоинства; разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков; отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко (1978) к внутриличностным факторам повышенного суицидального риска у подростка относят:

- 1) акцентуации характера, преимущественно эпилептоидного и циклоидного типа;
- 2) сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам;
- 3) неполноценность коммуникативной сферы;
- 4) неадекватность самооценки личностным возможностям;
- 5) отсутствие или утрату установок, определяющих ценности жизни.

Таблица 5

**Специфика суицидального поведения подростков
(по Е.М. Вроно, Н.А. Ратиновой, 2001)**

Типы аутоагрессивного поведения	Категории анализа				
	Характер взаимоотношений в семье	Система воспитания	Акцентуация	Особенности пубертатного кризиса	Успешность школьной адаптации
Самоповреждения	Резко неблагоприятны, асоциальные и антисоциальные семьи.	Бессистемность воспитательных воздействий Жестокость, неадекватные	Эпилептоид. Сила и ригидность аффективных процессов	Патологическое течение криза. Раздражительность	Низкая успеваемость. Нарушения дисциплины

	Скандалы	наказания. Избиения			Конфликтность
Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом	Конфликтные семьи. Отсутствие культуры взаимоотношений	Педагогическая несостоятельность. Несистематические наказания. Применение физической силы. Отсутствие поощрения	Истероидность, возбудимость аффективная ригидность	Менее грубое протекание криза	Конфликты с учителями. Низкая успеваемость. Прогулы. Отрицательное отношение к учебе
Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией	Эмоциональная нестабильность. Требование не соответствуют возможностям. Не учитываются потребности и интересы детей	Несистематический и противоречивый характер воспитания. Задабривание, подкуй, унижительные запреты	Истероидность, демонстративность, капризность, лживость, обидчивость. Манипуляторы	Завышенная самооценка. Конфликты с детьми и взрослыми. Неудовлетворенные претензии на лидерство	Завышенная самооценка. Конфликты с детьми и взрослыми. Неудовлетворенные претензии на лидерство
Суициды с мотивацией самоустранения	Эмоциональная, нестабильность и напряженность. Но внешне благополучны. Скрытые конфликты	Противоречивый характер, создание благоприятного впечатления о семье без учета личностных особенностей детей	Эмоционально-лабильный; неустойчивый; сензитивный. Инфантилизм. Несамостоятельность. Пассивность. Конформность. Низкая стрессовая толерантность. Тревожность. Заниженная самооценка.	Неврастенические симптомы; эмоциональная неустойчивость + повышенная утомляемость + заострение сензитивных черт	Старательность, исполнительность, но безынициативность. Тревожность и неуверенность в себе, как следствие - страх неудачи, стресс, болезненное переживание неудач
Группировки. Асоциальная направленность группы	Постоянное проявление агрессивных поведенческих реакций		Злоба, обида	Самопорезы, самоожоги с заведомо неопасной локализацией	Постоянно практикуемая форма поведения
Конфликты со	В середине младшего	Обида на сверстников,	Аффект	Разнообразны. Может	Если проблема не

сверстниками. Неудовлетворенность своим положением в группе. Завышенные притязания. Обидчивость	пубертатного периода	взрослых, родителей. Доказательство правоты. Отомстить обидчику		быть переигран	разрешена, то вероятно угроза повторения
Неустойчивость положения смена лидерства на более низкий статус.	Средний пубертат Часто меняют референтные группы	Страх разоблачения, наказания, обида Привлечение внимания. Разрыв любовной связи	Предсуицид долгий	Способы, не приносящие ущерба внешности. Часто - переигранный суицид	Закрепляется как средство достижения своих целей.
Низкий статус. Внушаемость. Конформность, как следствие - подчиняемость	Уже в начале младшего пубертата	Ломка жизненных стереотипов. Угроза наказания. Повышенная ответственность	Эмоциональная неустойчивость. В принципе - страх смерти	Различные способы	Невысокий риск повторения попытки

Суицидальное поведение у подростков бывает демонстративным, аффективным и истинным. По другой классификации выделяют следующие типы суицидального поведения подростков: преднамеренное, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и демонстративное (В.Т. Кондрашенко, 1988).

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков (А.Н. Моховиков, 2001):

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- боязнь позора, насмешек или унижения.
- страх наказания, нежелание извиниться.
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

К особенностям суицидального поведения в молодом возрасте относятся (И.Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова, 1978):

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

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

4. В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых. Их сравнительная характеристика приведена в таблице 10.

Признаки депрессии у детей и подростков
(А.Н. Моховиков, 2001)

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание
Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, отреагирование в действиях	Прогулы в школе

О предстоящем самоубийстве нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки.

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой...»; «Я не могу так дальше жить...».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой...»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться...».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: в еде – есть слишком много или слишком мало; во сне – спать много или мало; во внешнем виде – стать неряшливым; в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками (однокурсниками); проявлять раздражительность; угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Ситуационные признаки.

1. Человек может решаться на самоубийство если:

- социально изолирован (не имеет друзей и не имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом);

- ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки суицида;

- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически настроен по отношению к себе.

Внешние и внутренние условия облегчают возникновение суицидального поведения, но не определяют его. Действительными причинами, «запускающими» суицид являются внутренние мотивы.

В различных ситуациях могут действовать разные мотивы суицидального поведения: протест; месть; призыв (внимания, помощи); избежание (наказания, страдания); самонаказание; отказ (от существования).

Смысл суицидов «протеста» заключается в непримиримости, в желании наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.

Суть суицидального поведения типа «призыва» в том, чтобы активизировать реакцию окружающих, вызвать своей смертью их сочувствие, сострадание. При суицидах «избежания» смысл заключается в устранении себя от непереносимой угрозы личностному или биологическому существованию.

Самонаказание можно определить как протест во внутреннем плане личности при своеобразной оппозиции «двух Я»: «Я-судьи» и «Я-подсудимого». При суициде «отказа» цель и мотив поведения почти совпадают, а потому смысл самоуничтожения можно характеризовать как «полную капитуляцию».

Основными «инструментами» педагогов-психологов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от сверстников (друзей, родственников, учителей-предметников), данные медицинской документации.

Родителей должно насторожить: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Педагогам следует обратить внимание на: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (притом, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах предметных тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Сверстники могут заметить: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесные ключи), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

Часть 2. Направления деятельности педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся

2.1. Модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и профилактику суицидального поведения обучающихся

Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся (далее – Типовая модель) была разработана авторским коллективом под руководством д.пс.н., проф. Н.Ю. Синягиной, и к.пс.н., доцентом О.И. Ефимовой, которая предлагает два вектора психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся:

- общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнь школы и предупреждение их школьных трудностей и социальной дезадаптации);

- специальная профилактика (выявление и сопровождение всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне).

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся в рамках Типовой модели обозначены: научно-методическое, информационно-аналитическое, диагностическое, коррекционно-развивающее, профилактическое, консультационное, просветительское, социально-диспетчерское.

Научно-методическое направление

Задача – создание междисциплинарной (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственной (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура) системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.

Содержание:

- обеспечение взаимосвязи психолого-педагогической науки и школьной практики;
- организация экспериментальной деятельности;

- апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся;
- обучение педагогов и психологов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

Формы реализации:

- конференции, мастер-классы, семинары и т.п.;
- публикации педагогического коллектива в научно-методических изданиях;
- разработка и апробация новых диагностических, профилактических и коррекционных программ;
- творческие отчеты педагогического коллектива;
- курсы повышения квалификации по проблеме профилактики детской суицида;
- занятия в «Школе для родителей».

Информационно-аналитическое направление

Задача – психологическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся на основании данных мониторинга, наблюдений за психофизиологическим и эмоциональным состоянием учащихся и педагогов, за эффективностью учебно-воспитательных мероприятий, в том числе и с использованием компьютерных технологий и возможностей Интернета.

Содержание:

- постоянный мониторинг психолого-педагогического статуса каждого ученика школы:
- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
- систематизация психолого-педагогических материалов;
- сбор, накопление, анализ и обобщение психолого-педагогической информации.

Формы реализации:

- ведение базы данных по всем возрастным категориям учащихся;
- хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
- ведение документации психолого-педагогической службы;

- планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
- обеспечение участников образовательного процесса необходимыми документами и информацией учебного и справочного характера.

Диагностическое направление

Задача – получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых методик для экспресс - выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательных учреждений.

Содержание:

- диагностика особенностей личности и поведения ребенка;
- диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
- диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;
- диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

Формы реализации:

- обследование дошкольников на этапе поступления в школу с целью выявления уровня развития, страхов, тревог, психологических проблем личности, сформированности предпосылок к участию в учебной деятельности;
- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
- мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;
- диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую;
- мониторинг адаптации учащихся к обучению в следующей ступени;
- мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.

Коррекционно-развивающее направление

Задача – обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения: ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

Содержание:

- коррекция межличностных отношений в классах;
- содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;
- формирование социально-поведенческих навыков;
- реализация специальных психолого-педагогических программ сопровождение детей, входящих в группу особого психологического внимания: «Учимся ценить жизнь!», «Здоровый образ жизни!», «Избавимся от страхов и тревоги», «Победим свои фобии», «Помоги себе сам», «Каждый друг другу психотерапевт» и др.;
- коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

Формы реализации:

- тренинговая работа с учащимися;
- развивающие занятия;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
- консультации ребенка и родителей.

Профилактическое направление

Задача – предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у подростков и молодежи.

Содержание:

- формирование ценности жизни и здоровья;
- ориентирование школьников на здоровый образ жизни;
- пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- формирование и развитие коммуникативных навыков.

Формы реализации:

- лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;
- мастер-классы, тренинги для педагогов и родителей;

- мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды;
- индивидуальные беседы с учениками, педагогами, родителями.

Консультационное направление

Задача – оказание помощи учащимся, педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся.

Содержание:

- консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений с взрослыми и сверстниками;
- консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;
- консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

Родитель также является и субъектом, и объектом превенции, поэтому система профилактических мероприятий строится с учетом психологических и социальных возможностей семьи.

Формы реализации:

- групповые консультации (по плану);
- консультации по запросу.

Просветительское направление

Задача – повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Содержание:

- распространение психологических знаний;
- формирование психологической культуры.

Формы реализации:

- педагогические советы;
- психолого-педагогический консилиум;
- родительские собрания;
- тематические вечера;
- дискуссионные клубы;
- классные часы.

Социально-диспетчерское направление

Задача – обеспечение получения детьми, их родителями и педагогами социально-психологической помощи, выходящей за рамки компетенции школьной психологической службы с целью предупреждения возникновения проблем развития личности, профилактики рискованного поведения, организации помощи ребенку и его семье в решении актуальных задач социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами и родителями).

Содержание:

- мониторинг социально-психологических проблем учеников, родителей и педагогов;
- организация междисциплинарного (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственного взаимодействия (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура), поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными, психотерапевтическими учреждениями окружного (городского) уровня с целью профилактики детского суицида и рискованного поведения подростков и молодежи.

Необходимой составляющей целостной системы профилактики суицидальных рисков выступает целенаправленная педагогическая деятельность на уроках учителей-предметников (особенно учителей гуманитарного цикла), предполагающая опосредованное педагогическое воздействие на обучающихся и организация междисциплинарного взаимодействия.

Форма реализации: направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем.

Важным преимуществом Типовой модели является ее предельно обобщенный характер, что позволяет наполнять ключевые направления превенции конкретным содержанием, в зависимости от характеристик образовательной среды реальной школы.

Методы и приемы работы

Диагностические: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс - выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

Психотехнологии личностно-ориентированной терапии: индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами).

Реабилитационные психотехнологии (тренинги): транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

Организационные: педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы.

Информационные: памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты. ИКТ.

Необходимо предусмотреть использование современных образовательных технологий, для этого:

- оснастить диагностический комплекс программными компьютерными методиками;
- предусмотреть возможность использования релаксационного оборудования;
- обеспечить функционирование сервера (сети Интернет) в образовательном учреждении;
- обеспечить службу психолого-педагогического сопровождения типографско-издательским комплексом (для изготовления и тиражирования раздаточного материала, бланков, буклетов и брошюр).

Помимо функционального разделения на направления психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, Типовая модель предусматривает разделение на *самостоятельные этапы* в соответствии с периодами школьного обучения, к которым «привязываются» наиболее полные и системно организованные процессы психолого-педагогического сопровождения. Каждый цикл такого сопровождения имеет определенную структуру, алгоритм реализации, включающий в себя этапы постановки, уточнения и решения задач сопровождения и решает частные задачи сопровождения, применяя необходимые формы, методы и технологии.

Постановка проблемы определяется как запросом к службе сопровождения со стороны самого ребенка, педагога или родителей относительно некой ситуации или психического состояния ученика, так и результатами мониторинга или другого диагностического

обследования школьников по диагностической программе. Задача специалистов сопровождения – определить состояние психолого-педагогического статуса ребенка в данный момент с точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков и предпосылок суицидального поведения.

Запрос, полученный от педагогов и родителей, должен пройти определенную «психологическую обработку», проверку на обоснованность, прежде чем перейдет на следующий уровень – *уточнение проблемы*. Задача *этого уровня* – уточнить суть проблем, возникших у ребенка, найти их скрытые причины, и предполагает применение методов беседы, анализа продуктов деятельности, изучения социальной ситуации развития ребенка, проведение углубленной психодиагностики, а также сбор дополнительной информации от педагогов, классного руководителя, родителей, необходимой для уточнения психологического статуса ребенка.

Уточнение проблемы предполагает решение принципиально важной для сопровождения задачи – определение целостного школьного статуса ребенка, обобщение и синтезирование информации о нем, а формой организации обобщающей работы выступает *психолого-педагогический консилиум*, роль которого – определить риск суицидального поведения и утвердить меры его преодоления, а также обсудить путь и стратегию *решения проблемы*, которая предусматривает ряд мероприятий психолого-педагогической направленности, носящих **развивающий характер** (если у ребенка не выявилось выраженных проблем развития личности) или **коррекционно-формирующий** (при наличии таких проблем).

С.В. Книжникова считает, что профилактика суицидального поведения осуществляется в несколько этапов: диагностический, формирующий, диагностический [23].

На первом этапе (*диагностическом*) определяется уровень развитости компонентов жизнестойкости подростков. Первоначально осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков. Учителям предоставляются сведения о сущности суицидальных явлений, ошибочных суждениях о самоубийствах, о способах диагностики и предупреждения суицидального поведения, о педагогических возможностях предупреждения самоубийств, о способах первичной

педагогической профилактики аутоагрессии на основе формирования жизнестойкости.

Далее педагогов необходимо ознакомить со сведениями о компонентах жизнестойкости; совместно разрабатывается программа педагогической профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости в условиях образовательного учреждения.

После разработки программы классными руководителями, педагогом-психологом и социальным педагогом проводятся родительские собрания, на которых в беседе с родителями обсуждается возможность развития компонентов жизнестойкости детей. Необходимо отметить, что истинная цель (предупреждение суицидального поведения) не оглашается, дабы избежать небезопасного обсуждения суицидальных тем (зачастую родители подробно рассказывают детям обо всем, что происходило на собрании). На родительском собрании предоставляется информация о жизнестойкости и ее компонентах; от родителей получается согласие на участие их детей в программе по развитию жизнестойкости.

На классных часах с подростками проводится беседа о важности жизнестойкости для личностного развития и жизненного благополучия. Беседу проводит классный руководитель, педагог-психолог и социальный педагог. Необходимо получить согласие детей на их участие в программе по развитию жизнестойкости. Истинная цель программы также не обсуждается.

После получения согласия подростков на участие осуществляется диагностика компонентов жизнестойкости. Данные диагностики заносятся в индивидуальную и групповую карты-характеристики.

Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с подростком и его родителями.

Формирующий этап включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на развитие компонентов жизнестойкости. Таким образом, проводится серия **классных часов**:

– *«Жизнестойкий человек, как им стать?»* Подробно обсуждается сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизнестойкого поведения художественных героев, деятелей науки, искусства, спорта;

– *«Как успешно общаться и налаживать контакты»*. Классный руководитель представляет подросткам информацию о сущности и

способах развития коммуникативных способностей и умений, педагог-психолог проводит коммуникативный тренинг;

– «*Учимся принимать решения*». Классный час в виде семинара, на котором обучающиеся обмениваются информацией о социальной активности, компетентности, социальной смелости и решительности, о необходимости их нравственной направленности; педагог-психолог предлагает способы развития данных характеристик.

– «*Мои жизненные планы*». Обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни, обучающиеся упражняются в постановке тактических и стратегических жизненных целей, в выборе средств их достижения, обучаются технике жизненного анализа.

– «*Хорошо ли быть уверенным в себе?*» Проводится в форме диспута. Обсуждаются позитивные и негативные стороны завышенной самооценки; педагог-психолог проводит тренинг уверенности в себе.

– «*Зачем быть социально-компетентным человеком?*» Рассматривается сущность социальной компетентности, обучающиеся выполняют упражнения на ее развитие, обучаются способам поиска и использования социальной информации.

– «*Умеете ли Вы отдыхать?*» Обучение подростков релаксационным приемам.

– «*В чем ценность жизни?*» Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов, жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.

– «*Как успешно преодолевать трудности?*» Представляется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации.

В ходе занятий подчеркивается необходимость нравственной направленности формирования жизнестойкости. Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости, акцентируя внимание детей на примерах жизнестойкости членов семьи. На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазвития, в которой отражаются материалы мероприятий и самонаблюдения за формированием компонентов жизнестойкости.

Третий этап (*диагностический*) посвящен повторной диагностике компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опять заносятся в карты-характеристики, обработка которых позволяет проследить динамику жизнестойкости.

2.2. Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся на разных возрастных этапах

Психолого-педагогическая диагностика, направленная на профилактику суицидальных намерений обучающихся, может иметь два вектора:

1. Исследование суицидальных намерений,
2. Диагностика компонентов жизнестойкости.

Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями отражаются в его поведении. Суицидальные «маркеры» (табл. 7) можно выявить на основе наблюдения, беседы, диагностических методик, изучения документов (рисунков, выдержек с персональных страничек сайтов, предпочитаемых фильмов, песен и т.п.).

Таблица 7

Суицидальные «маркеры»

Методы	Маркеры (Может не быть ни одного из этих признаков)
Наблюдение	Резкое изменение поведения: Замкнутость, возбужденность, черты максималистского поведения, частые конфликты с любым окружением, высокий уровень эгоцентризма, сложность общения со сверстниками, изоляция, отверженность сверстниками, признаки апатичности, вялости, бессоницы
Беседа	Зацикленность на проблеме: эффект «тоннельного восприятия», «черно-белое» восприятие мира, мотивы несчастной любви, «меня никто не понимает», высокий уровень притязаний при неустойчивой самооценке и самоотношения, нестерпимая психологическая боль от проблемы (инцидента, конфликта), обсуждение способов суицида, желание отомстить обидчикам.
Анкетирование	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. В анамнезе имел место развод.

	<p>Анкетирование. Характеристика личности</p> <p>А) волевая сфера личности Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений: решительность/ настойчивость/ сильно выраженное желание достичь цели</p> <p>Б) эмоциональная сфера личности: болезненное самолюбие/ ранимость/ доверчивость/ эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)/эмоциональная неустойчивость/ импульсивность/эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов/бескомпромиссность</p>
Тестирование	<p>Опросник PEN (Г. Айзенк, С. Айзенк) симптомокомпоненты: нейропсихическая лабильность, психотизм (18 баллов и выше) экстраверсия (менее 7 баллов)</p> <p>Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В) симптомокомпоненты: Невротичность 17; Спонтанная агрессивность 13 Депрессивность 14; Эмоциональная лабильность 14)</p> <p>Тест «Дом. Дерево. Человек»: симптомокомпоненты: Незащищенность. Тревожность. Недоверие к себе. Чувство неполноценности. Враждебность. Конфликт (фрустрация). Трудности в общении.</p> <p>Цветовой тест отношений А.М. Эткинда симптомокомпоненты: Желтый, черный в начале цветового ряда Красный, черный в начале цветового ряда Зеленый, черный в начале цветового ряда Синий, черный в начале цветового ряда Серый, коричневый, черный в начале цветового ряда, на 1- 4 месте.</p> <p>Опросник школьной тревожности (Филлипс)</p>

В целях профилактики суицидальных рисков обучающихся в образовательной организации уместно использовать методы диагностики, направленные на исследование компонентов жизнестойкости. К ним относятся: проективные тесты, опросники, наблюдение, беседа, интервью, диагностические игры.

Выбор методик определяется в соответствии с возрастом обучающихся. В младшем школьном возрасте целесообразно использование проективных методик, т.к. выявление личностных

особенностей с помощью опросников в этом возрасте малоинформативно. Применительно к подростковому возрасту хорошо зарекомендовали себя тесты и опросники.

К *проективным тестам* можно отнести *методику «Дождь в сказочной стране»*.

Авторы данной методики Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов разработали процедуру, выявляющую эмоциональное реагирование человека на действие символического стрессогенного фактора, в этом случае – дождя. Методика исследует способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам.

В каких ситуациях психологу необходима информация о способности ребенка к противостоянию негативным влияниям?

Во-первых, в ситуациях, когда необходимо составить прогноз социальной адаптации ребенка или подростка (например, для выпускников школ, учебно-воспитательных учреждений); оценить, имеет ли подросток ресурсы для того, чтобы самостоятельно преодолеть трудности.

Во-вторых, в ситуациях, когда психологу необходимо составить индивидуальную программу социальной адаптации ребенка или подростка. В этом случае оценка способности к противостоянию «трудным ситуациям» позволит сформировать перспективные задачи психологической коррекции.

Применение этой процедуры совместно с другими тестами позволяет психологу ответить на следующие вопросы:

1. Каким образом изучаемый отреагирует на ситуацию стресса?
2. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функционировать в среде, вызывающей беспокойство?
3. Может ли тестируемый успешно планировать свое поведение в ситуациях, вызывающих беспокойство?
4. Какие виды защиты (например, отрицание, отступление) он использует в трудных для него ситуациях?

Авторы методики утверждают, что до 8 – 9 лет рисунки на эту тему являются малоинформативными.

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным

воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования (см. раздел «Психологический практикум»).

Показать *возможности сказки* как инструмента психодиагностики межличностных (диадных) отношений, стратегий поведения диады в трудных ситуациях позволяет *методика «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»*.

Проведение диагностики с помощью сказки возможно без стимульного материала. Для проведения методики необходимы два человека, которые будут вместе сочинять сказку, и психолог - слушающий или ведущий протокол. Время и место не существенны. Сказка выгодно отличается тем, что это почти экспресс-диагностика, позволяющая за короткое время выявить характер межличностных отношений в диаде. Кроме того, сказка помогает наладить контакт между клиентами и психологом, что особенно важно для дальнейшей работы.

Диагностика межличностных отношений с помощью сказки может широко применяться в семейных консультациях, для диагностики межличностных отношений, для выявления причин межличностных конфликтов. Кроме того, надо отметить особое удобство методики в работе с детьми, в частности, в паре ребенок – родитель (см. раздел «Психологический практикум»).

Тесты и опросники хорошо себя зарекомендовали применительно к подростковому возрасту. Предлагаемые ниже тесты

позволяют исследовать компоненты жизнестойкости, которые являются ее составной частью.

Диагностика волевых качеств.

Методики: 1) «Самооценка силы воли» (Н.Н.Обозов), 2) «Самооценка волевых качеств» (Н.Е.Стамбулова). Данные тесты рекомендованы к использованию в работе с подростками исследователем волевой сферы Е.П.Ильиным. Данные тесты измеряют такие волевые качества, входящие в структуру жизнестойкости, как целеустремленность, терпеливость, выдержку, решительность, самостоятельность. Данные диагностики волевых качеств могут быть дополнены педагогическим наблюдением классного руководителя.

Диагностика эмоциональной устойчивости (неустойчивости), специфики самоконтроля, социально-психологической адаптированности (дезадаптированности), самооценки, эмоционального комфорта.

Методики: 1) «тест Кеттелла (16-PF)», 2) психологической адаптации К. Роджерс, Р. Даймонд», 3) «Тест нервно-психической адаптации». В тесте Кеттелла нужно обратить внимание на шкалы: адекватность самооценки, замкнутость-общительность, эмоциональная устойчивость, социальная смелость, уровень самоконтроля, напряженность. На основании двух других тестов делается вывод о специфике социально-психической адаптации подростка. Методики широко распространены, доступны для педагогов, надежны, валидны и достоверны, просты в обработке. Данные тестирования могут быть также дополнены педагогическим наблюдением.

Выявление депрессии, агрессивных и аутоагрессивных тенденций: 1) шкала депрессии детей и подростков М. Ковач, 2) шкала агрессии Басса-Пери, 3)-методика на выявление и предупреждение самоубийств (В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, А.А. Кучер), 4) проективные методики (рисунки на свободную тему, «Мое настроение», метод незаконченных предложений, игра «Волшебная страна чувств»).

Диагностика умений преодолевать трудности и способностей переносить фрустрацию.

Методики: 1) тест «Умение преодолевать трудности», 2) методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В. Секач)

Оценка коммуникативной и социальной компетентности.

Методики: тест коммуникативной и социальной компетентности Фитискина Н.П.

Оценка склонности к отклоняющемуся поведению.

Методики: склонность к отклоняющемуся поведению (СОП).

Выявление сформированности суицидального поведения.

Методики: 1) диагностика самочувствия, активности, настроения (опросник «САН»), 2) методика диагностики депрессивности, 3) методика «Карта настроения», 4) диагностика душевной боли (Э. Шнейдман). Данные методики не содержат вопросов о самоубийстве, но фиксируют признаки потенциального суицида.

Диагностика смысловых структур личности.

Методики: тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев). С помощью этого теста определяется наличие или отсутствие жизненных целей подростка, особенности оценки подростком своей жизни (эмоциональная насыщенность, удовлетворенность жизнью, результативность), локус контроля – Я (позиция «Я – хозяин жизни»), локус контроля – Жизнь (позиция «Жизнью можно управлять»).

Данные комплексного диагностического обследования дополняются сведениями педагогического наблюдения классных руководителей, педагога-психолога, социального педагога.

Результаты опроса, данные наблюдения и сведения о наличии в жизни подростка тяжелых обстоятельств могут быть зафиксированы в индивидуальной и групповой картах-характеристиках.

Завершается диагностика индивидуальным обсуждением результатов измерений жизнестойкости с подростком и его родителем.

Далее составляется программа, направленная на развитие компонентов жизнестойкости (Приложение 2).

По окончании формирующего этапа имеет смысл провести повторную диагностику компонентов жизнестойкости с помощью тех же самых методик. Результаты также необходимо занести в карты характеристики, обработка которых позволит проследить динамику жизнестойкости.

Таблица 8

Индивидуальная карта-характеристика

Ученицы (ка) « _____ » класса СОШ № _____

Фамилия, имя _____ лет

№	Оцениваемые параметры		Степень выраженности/развитости							
			Слабая				Средняя			
1	Волевые качества									
2	Персональные характеристики		<i>ярко выражено</i>	<i>выражено</i>	<i>неярко выражено</i>	<i>развитие</i>	<i>неярко выражено</i>	<i>выражено</i>	<i>ярко выражено</i>	
(/)		Замкнутость	3	2	1	-	-	-	-	Общительность
(/)		Эмоциональная неустойчивость	3	2	1	-	-	-	-	Эмоциональная устойчивость
(/)		Низкий самоконтроль	3	2	1	-	-	-	-	Высокий самоконтроль
(/)		Расслабленность	-	-	-	-	1	2	3	Напряженность
(/)		Адаптивность	-	-	-	-	1	2	3	Деадаптивность
(/)		Принятие себя	-	-	-	-	1	2	3	Неприятие себя
(/)		Принятие других	-	-	-	-	1	2	3	Неприятие других
(/)		Эмоциональный комфорт	-	-	-	-	1	2	3	Эмоциональный дискомфорт
(/)		Внутренний контроль	-	-	-	-	-	1	2	Внешний контроль
(/)		Эскапизм	3	2	1	-	-	-	-	Сознательное решение проблем
3	Поведенческие проявления					<i>Ярко выражено</i>	<i>Выражено</i>	<i>Неярко выражено</i>	<i>Не выражено</i>	
		Инфантильность (/)				3	2	1	-	
		Внушаемость (/)				3	2	1	-	
		Отсутствие жизненного реализма (/)				3	2	1	-	
		Дефекты смыслопонимания ценностей жизни (/)				3	2	1	-	
	Неумение использовать				3	2	1	-		

		жизненный опыт (/)					
		Привычка к провокации		3	2	1	-
		Самообвинение (/)		3	2	1	-
		Нарушения в системе контактов (/)		3	2	1	-
		Низкий групповой статус (/)		3	2	1	-
		Неадекватная самооценка (/)		3	2	1	-
4	Коммуникативные способности (/)	<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>		<i>Выше среднего</i>	<i>Высокий</i>
		3	2	1		-	-
5	Социальная компетентность (/)	<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>		<i>Выше среднего</i>	<i>Высокий</i>
		3	2	1		-	-
6	Нервно-психическая адаптация (/)	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		<i>Высокий</i>		
		3	1		-		
7	Сниженность САН (/)	<i>Выражена</i>	<i>Неярко выражена</i>		<i>Отсутствует</i>		
8	Уровень субъективного одиночества (/)	<i>Ярко выражена</i>	<i>Выражена</i>	<i>Неярко выражена</i>		<i>Отсутствует</i>	
		3	2	1		-	
9	Умение преодолевать жизненные трудности (/)	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>		<i>Высокий</i>		
		3	2		1		
10	Душевная боль (/)	<i>Ярко выражена</i>	<i>Выражена</i>	<i>Неярко выражена</i>		<i>Отсутствует</i>	
		3	2	1		-	
11	Сниженное настроение (субдепрессия (/)	Отсутствует	<i>Незначительное</i>	<i>Значительное</i>		<i>Субдепрессия</i>	
		-	1	2		3	
12	СЖО	Цели в жизни		Наличие целей - Отсутствие целей (/)			
		Восприятие процесса жизни		Интересная, наполненная смыслом – Бессмысленная, неинтересная) (/)			
		Результативность жизни		Удовлетворенность – неудовлетворенность (/)			
		Локус контроля – Я		«Я – хозяин жизни» - «Я не контролирую свою жизнь» (/)			
		Локус контроля – Жизнь		«Человеку дано контролировать жизнь» - Фатализм (/)			
13	Акцентуации (13)	Типы: демонстративный (/), педантичный (/), застревающий (/), возбудимый (/), гипертимный (/), дистимный (/), тревожно-боязливый (/), циклотимный (/), аффективный (/), эмотивный (/)					

14	Склонность к отклоняющемуся поведению (14)		<i>Ярко выражена</i>	<i>Неярко выражена</i>	<i>Отсутствует</i>
		Аддиктивная (/)			
		Аутоагрессивная (/)			
15	Неблагоприятные обстоятельства (15)				

Инструкция к заполнению карты-характеристики

По результатам тестирования определяется уровень развития той или иной характеристики. В карту заносится результат оценивания компонента жизнестойкости: количество полученных баллов (внутри первой части скобок (/), во вторую часть заносится результат повторного тестирования, а также соответствующий этому количеству баллов уровень развития исследуемой характеристики (обводится в кружок или подчеркивается).

По окончании тестирования подсчитывается общее количество присвоенных баллов (соответствующих уровням развития компонента жизнестойкости), по которому можно определить уровень жизнестойкости обучающегося. Чем больше количество баллов, тем менее развита жизнестойкость и наоборот.

Примечание:

- (1) – волевые качества диагностируются с помощью теста «Самооценка волевых качеств» (Н.Е. Стамбулова)
- (2) – персональные характеристики выявляются с помощью теста Кеттелла (16PF-Form C)
- (3) – поведенческие проявления диагностируются с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (Р. Даймонд, К. Роджерс)
- (4) – коммуникативные способности и навыки диагностируются с помощью коммуникативного опросника
- (5) – социальная компетентность диагностируется с помощью методики самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (Л.Г. Лаптев, В.Ф. Перевалов, М.В. Секач)
- (6) – нервно-психическая адаптация (анкета НПА)
- (7) – сниженность САН (опросник САН)
- (8) – уровень субъективного одиночества (методика УСО)
- (9) – умение преодолевать трудности (тест умений переносить фрустрацию)
- (10) – душевная боль (опросник Э. Шнейдмана)
- (11) – сниженное настроение (тест настроения)

- (12) – смысловжизненные ориентации (методика СЖО Д. Леонтьева)
 (13) – акцентуации выявляются с помощью опросника Шмишека (подростковый вариант), подчеркиваются наиболее выраженные из них и рядом с каждым типом вписывается количество баллов
 (14) – склонность к отклоняющемуся поведению (опросник СОП)
 (15) – подробно описываются трудные жизненные ситуации подростка (инвалидность, смерть или тяжелая болезнь близкого человека, неблагополучие в семье и т.д.)

Таблица 9

Групповая карта-характеристика

Ф И О	Волевые качества				Смысловая регуляция			Социальная компетентность	Полноценность ориентировки в реальной ситуации	Адекватность самооценки	Коммуникативные характеристики			Переносимость фрустрации	Независимость, самостоятельность	Трудные жизненные ситуации	Социально-психологическая адаптированность	Примечания
	Самообладание	Целеустремленность	Терпимость	Выдержка	Осознанность жизни	Ценность жизни	Наличие жизненных целей				Принятие ответственности за свою жизнь	Коммуникативные способности	Обширность социальных контактов					
1																		
2																		

Таблица 10

Бланк педагогического наблюдения

Показатели суицидального риска	-2	-1	0	1	2	Показатели жизнестойкости
Низкий уровень развития волевых качеств						Высокий уровень развития волевых качеств
Патология смысловой регуляции						Оптимальная смысловая регуляция
Недостаточная социальная компетентность						Развитая социальная компетентность

Деструкции когнитивных структур						Норма развития когнитивных структур
Неполноценность ориентировки в реальной ситуации						Полноценность ориентировки в реальной ситуации
Неблагополучие коммуникативной сферы						Благополучие коммуникативной сферы
Инфантильность						Самостоятельность
Непереносимость фрустрации						Устойчивость к фрустрации
Тяжелые жизненные обстоятельства						Жизненное благополучие

Инструкция к заполнению

На шкале «-2; -1; 0; 1; 2» необходимо отметить наиболее часто проявляющийся показатель жизнестойкости у обучающегося. Таким образом, в одной строке может находиться лишь один значок:

- «-2» – ярко выражен показатель суицидального риска;
- «-1» – не ярко выражен показатель суицидального риска;
- «0» – промежуточное состояние оцениваемого показателя;
- «1» – не ярко выражен показатель жизнестойкости;
- «2» – ярко выражен показатель жизнестойкости.

На основании преобладания показателей суицидального риска или жизнестойкости, делаются соответствующие выводы. Данные бланка педагогического наблюдения соотносятся с данными диагностики компонентов жизнестойкости.

2.3. Этапы системной психолого-педагогической деятельности педагога-психолога с педагогическим коллективом по профилактике суицида среди обучающихся

Педагог-психолог *при работе с педагогами* стремиться к решению следующих задач:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование информации в работе;

- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);

- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной

профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;

- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными **формами работы** педагога-психолога с педагогами являются:

массовые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум;

групповые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум, беседы, анкетирование, тренинг, семинар-практикум с элементами психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование, элементы психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

особой формой работы с педагогами является создание и распространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах реализации педагогической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических знаний возрастных особенностей обучающихся на разных этапах обучения.

Требования к педагогам, осуществляющим профилактику суицидального поведения

Применительно к профилактике суицидального поведения это означает иметь системные представления о:

- о сущностной характеристике суицидального поведения;
- о возрастных особенностях суицидального поведения;
- о факторах и ситуациях суицидального риска;
- о способах, формах, которыми информирует ребенок окружающих о намерении суицида;
- о том, какой должна быть первичная экспертная оценка суицидального поведения;
- о маркерах суицидального состояния;
- о способах совладания с проблемной ситуацией и тех ресурсах, которыми располагает сам ребенок;

- о ресурсах, которые может использовать сам педагог в качестве поддержки детей;
- о видах профилактики (первичная, вторичная, третичная);
- о возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

Организация **взаимодействия педагогов** по раннему выявлению группы риска по суицидальному поведению среди учащихся предполагает следующее:

Классный руководитель

Своевременно выявляет и ставит на внутришкольный профилактический учет обучающихся, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Совместно с педагогом-психологом и социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группа риска по суицидальному поведению обучающихся.

Осуществляет контроль за жилищно-бытовыми условиями семей находящихся в социально опасном положении, обучающихся находящихся в грудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Своевременно выявляет несовершеннолетних, проживающих у родственников, в других семьях без отсутствия на то законных оснований (оформление временной опеки). Информирует администрацию образовательной организации, органы опеки и попечительства о данных фактах.

Систематически организует посещение на дому, рейды, обходы с целью выявления несовершеннолетних детей, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Осуществляет постоянное педагогическое наблюдение (контроль) за поведением обучающихся этой категории.

Своевременно информирует и привлекает необходимых специалистов (медицинских работников, социальных работников и органов профилактики) для проведения консультаций с детьми и родителями, оказания им адресной помощи.

Информирует учителей-предметников о детях, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе и проводит

совместное наблюдение за психоэмоциональным состоянием и поведением несовершеннолетних.

Социальный педагог

Подробно изучает социально-педагогические характеристики классов и индивидуальные характеристики обучающихся, подготовленные классным руководителем при составлении социального паспорта образовательной организации, проводит собеседования с классными руководителями.

Совместно с педагогом-психологом и классным руководителем составляет индивидуальный план работы по выявлению группы риска по суицидальному поведению обучающихся.

Участствует в работе методического объединения классных руководителей для своевременного получения информации об учащихся и их семьях (выявление личностных и семейных проблем).

Составляет картотеку учащихся, попадающих в «группу риска» и семей, с которыми необходима постоянная социально-педагогическая и психологическая работа (социальный патронаж).

Использует различные формы работы с родителями в целях их информирования и просвещения (родительские собрания, консультирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.).

Организует социально-педагогическое и психологическое сопровождение пострадавшего и оказание необходимой помощи (коррекция детско-родительских отношений, индивидуальная работа с каждым членом семьи, коррекция особенностей поведения и общения с участниками образовательного процесса, предотвращение агрессивного поведения и межличностных конфликтов и т.д.).

В системе воспитательной работы школы со всеми участниками образовательного процесса ведет просветительскую работу по предотвращению суицидального поведения подростков.

Педагог-психолог

Проводит психологическую диагностику в целях выявления высокой тревожности, депрессивного состояния, дезадаптации и т.п.

Выявляет группы риска по суицидальному поведению среди учащихся с целью оказания своевременной и комплексной помощи ребенку в разрешении возникшей сложной ситуации.

Совместно с классным руководителем, социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группы риска по суицидальному поведению обучающихся.

Проводит индивидуальные консультации и коррекционные занятия, направленные на формирование у учащихся жизненно важных навыков (позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях).

В целях повышения компетентности и ответственности информирует родителей, проводит практикумы и тренинги (родительские собрания, консультирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.)

Оказывает психологическую помощь ребенку, не оставляет его одного, без наблюдения взрослых до разрешения ситуации и приведения ребенка в адекватное психологическое состояние.

Распространяет российские, краевые «Телефоны доверия» горячей линии.

Учителя-предметники

Информируют классного руководителя о выявленных психоэмоциональных состояниях, поведении обучающихся, реализуют индивидуальный подход, учитывая возрастные особенности, создают безопасную атмосферу в группе.

Осуществляют постоянное педагогическое наблюдение (контроль) за поведением обучающихся этой категории во время учебного процесса.

Разрабатывают и внедряют в образовательные программы, направленные на формирование у детей и подростков коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, умения разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

Осуществляют информационно-просветительскую деятельность (конференции, деловые игры, проектная деятельность) на темы особенностей подросткового возраста, психологии отклоняющегося поведения среди детей и подростков, причинах и признаках подростковых суицидов, неформальных молодежных течений, взаимодействия семьей и др.). Желательно использование совместных форм деятельности (педагоги-учащиеся, педагоги-родители, сверстник-сверстнику).

2.4. Организация просветительской работы педагога-психолога с родителями обучающихся

Только при системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов, возможно предотвратить суицид среди детей и подростков.

Педагог-психолог при *работе с родителями* стремится к решению следующих **задач**:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере детского и подросткового суицида;
2. Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
3. Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Формы работы с родителями:

массовые – семинары, лекции;

групповые – семинары, лекции; беседы, анкетирование;

индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование;

особой формой работы с родителями является создание и распространение информационно-методических материалов.

Работа педагога-психолога с родителями содействует оптимизации межличностных взаимоотношений в образовательной и детско-родительской среде, повышает уровень психологической просвещённости родителей, улучшает детско-родительские отношения и социальную адаптацию обучающихся. Психолог активно включается в родительские собрания, а также организует их.

Формы родительских собраний

«Лекторий» способствует повышению педагогической культуры родителей, их психолого-педагогической компетентности в семейном воспитании, профилактике суицида среди детей и подростков.

«Диспут, дискуссия» – обмен мнениями по проблемам, которые позволяют включить родителей в обсуждение важнейших проблем, опираясь на накопленный опыт.

«Аукцион». Собрание проходит в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме в игровой форме. Например, формирование самостоятельности. Педагог дает понятие – самостоятельность. Совместно с родителями он анализирует, почему так важно развивать его у ребенка, затем предлагает родителям поделиться советами, своим опытом, какие игры, приемы можно

использовать для его формирования. Все происходит в виде игры и за каждый совет даются фишки (т.е. советы продаются за фишки).

«Семинар–практикум». На собрании могут выступать учитель, родители, психолог и другие специалисты. Совместно с родителями происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть как педагог, так и родители, приглашенные специалисты. Подготавливается небольшое теоретическое сообщение, затем родителям предлагается рассмотреть жизненные ситуации, сделать их анализ.

«Душевный разговор». Собрание рассчитано не на всех родителей, а лишь на тех, чьи дети имеют общие проблемы (в общении со сверстниками, агрессивность и др.). Например, ребенок–левша.

С родителями проводится анкетирование, чтобы глубже узнать особенности их детей. И установить точно какая степень леворукости у ребенка: слабая или выраженная. Проблема обсуждается со всех сторон, могут приглашаться специалисты. Родителям даются рекомендации по особенностям развития такого ребенка. Родителям предлагаются различные задания для леворуких детей, для того чтобы развить моторику обеих рук. Обсуждаются психологические проблемы, связанные с леворукостью.

«Мастер – класс». Собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в области воспитания детей. Собрание имеет подготовительный этап: педагог предлагает нескольким родителям провести маленький урок – поделиться своим жизненным опытом. Родители дают практические советы. В конце собрания подводится итог, и родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на стенде «Копилка родительского опыта».

«Ток – шоу». Собрание такой формы подразумевает обсуждение одной проблемы с различных точек зрения, детализацией проблемы и возможных путей ее решения. На ток–шоу выступают родители, педагоги, специалисты. Все позиции совместно обсуждаются. Родители сами определяют пути решения проблемы.

«Вечера вопросов и ответов». Предварительно родителям дается задание продумать, сформулировать наиболее волнующие их вопросы. В ходе обсуждения их со специалистами, другими родителями подобрать оптимальные пути их решения.

На родительских собраниях нетрадиционной формы можно использовать следующие **методы активизации родителей**.

«Мозговой штурм». Метод коллективной мыслительной деятельности, позволяющий достичь понимания друг друга, когда общая проблема является личной для целой группы.

«Реверсионная мозговая атака или Разнос». Этот метод отличается от «мозгового штурма» тем, что вместо отсрочки оценочных действий предлагается проявить максимальную критичность, указывая на все недочеты и слабые места процесса, системы, идеи. Этим обеспечивается подготовка решения, направленного на преодоление недостатков.

«Список прилагательных и определений». Список прилагательных определяет различные качества, свойства и характеристики объекта, деятельности или личности, которые необходимо улучшить. Сначала предлагаются качества или характеристики (прилагательные), затем они рассматриваются каждое в отдельности и решается, каким путем можно улучшить или усилить соответствующую характеристику.

«Коллективная запись». Каждый из участников получает записную книжку или лист бумаги, где сформулирована проблема и даются информация или рекомендации, необходимые для ее решения. Родители независимо друг от друга, определяют наиболее важные для них рекомендации, заносят в записную книжку. Затем записи передаются педагогу, он суммирует их, и группа проводит обсуждение. После этого приема можно использовать «мозговой штурм».

«Запись на листах». При обсуждении проблемы каждый из родителей получает листы бумаги для заметок. Педагог формулирует проблему, остальные предлагают возможные решения. Каждое предложение записывается на отдельном листе.

«Эвристические вопросы». К ним относятся семь ключевых вопросов: Кто? Что?, Где?, Как? Чем?, Когда? (Почему?).

Последовательно вытягивая смешанные и нестандартные вопросы и отвечая на них, родители видят нестандартные пути их решения. Решение проблемных задач семейного воспитания побуждает родителей к поиску наиболее подходящей формы поведения, упражняет в логичности и доказательности рассуждений. Для обсуждения предлагаются подобные проблемные ситуации: Вы

наказали ребенка, но позже выяснилось, что он не виноват. Как вы поступите и почему именно так?

Ролевое проигрывание семейных ситуаций обогащает арсенал способов родительского поведения и взаимодействия с ребенком. Дается, например, такое задание: проиграйте, пожалуйста, как вы будете устанавливать контакт с плачущим ребенком, и др.

Тренинговые игровые упражнения и задания. Родители дают оценку разным способам воздействия с ребенком и формам обращения к нему, выбирают более удачные, заменяют нежелательные конструктивными (вместо «Почему ты опять не убрал свои игрушки?» – «Я не сомневаюсь, что эти игрушки слушаются своего хозяина»). Или родители должны определить, почему неконструктивны такие слова, обращенные к ребенку: «Меня не устраивают твои «хочу», мало ли, что ты хочешь!», «Что бы ты без меня делал(а)?», «Как ты можешь поступать так со мной!» и др. Анализ родителями поведения ребенка помогает им понять мотивы его поступков, психические и возрастные потребности.

Обращение к опыту родителей. Педагог предлагает: «Назовите метод воздействия, который более других помогает вам в налаживании отношений с сыном или дочерью?» Или: «Был ли подобный случай в вашей практике? Расскажите о нем, пожалуйста», или: «Вспомните, какую реакцию вызывает у вашего ребенка применение поощрений и наказаний» и т.п. Побуждение родителей к обмену опытом активизирует их потребность анализировать собственные удачи и просчеты, соотносить их с приемами и способами воспитания, применяемыми в аналогичных ситуациях другими родителями.

Игровое взаимодействие родителей и детей в различных формах деятельности способствует приобретению опыта партнерских отношений.

Предложенные методы предоставляют родителям возможность моделировать варианты своего поведения в игровой обстановке. Когда родитель в игре моделирует собственное поведение, его взгляд на воспитательную проблему расширяется.

Часть 3. Организация психологической помощи подросткам, пережившим попытку суицида.

3.1. Психологические технологии групповой и индивидуальной работы с подростками, пережившими суицид

Суицид, совершенный учащимся образовательной организации, затрагивает всех субъектов образовательной среды: учащихся; родителей; педагогов; администрацию; других сотрудников учреждения. В связи с этим организация деятельности педагога-психолога образовательной организации по оказанию психологической помощи должна строиться таким образом, чтобы взаимодействовать со всей системой в целом. Также следует осуществлять межведомственное взаимодействие при необходимости оказания медицинской, правоохранительной, социальной, информационной и других видов помощи.

В ситуации совершенного суицида/риска суицида основные направления работы педагога-психолога в учреждении заключаются в своевременном выявлении суицидального риска, превентивных мерах, кризисном вмешательстве.

I. Превентивные меры

Превенция суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска.

На этапе возникновения антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения подростки чаще обращаются к друзьям, и намного реже к учителям, школьным психологам. Обучение учащихся умению распознать сверстников группы риска может помочь им оказать именно ту помощь, в которой они нуждаются, дает знания о факторах суицидального риска, о том, как звонить в кризисный центр или горячую линию и как порекомендовать другу/подруге обратиться к консультанту.

Учащимся необходим форум, где они могут получить информацию, задать вопросы, узнать о том, как можно помочь себе и другим в случае навязчивого повторения мыслей о суициде. К сожалению, только приблизительно 25% учащихся рассказывают взрослым, если у их друга/подруги возникла идея суицида. Однако тщательно продуманные и подготовленные презентации консультантов в учебных аудиториях могут помочь увеличить эти цифры.

Программы предотвращения самоубийств, действующие на базе школы, решают, с учетом степени суицидального риска, следующие задачи (Guo B, Harstall C.2002):

- программы предотвращения самоубийств, рассчитанные на подростков **группы высокого риска**, направлены на снижение факторов риска (депрессия, чувство безнадежности, стресс, беспокойство и гнев) улучшение психологической адаптации, снижают вероятность развития антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения, улучшают идентификацию своего «Я».

- просветительские программы по проблеме самоубийств рассчитаны на общий контингент школьников, педагогов, родителей. Позволяют повысить осведомленность о причинах развития суицидального поведения, способах совладания и тех ресурсах, которые можно использовать в качестве поддержки.

Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер

1. Профилактические мероприятия: психологическое просвещение, тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях в образовательной организации.

Индивидуальная и групповая работа с учащимися включает: планирование и проведение *тренингов в группе, индивидуальные консультации* с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, проработки позитивного будущего, формирования позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует также организация *группового обсуждения* темы с использованием, например, методики «Ценить настоящее», цикла занятий «Позитивное мышление», «Работа с эмоциями», обучение саморегуляции. Пониманию и предотвращению проблемы способствуют также показ и обсуждение фильмов в школьном кино-кафе.

Совместная деятельность с классными руководителями

В целях повышения психологической компетентности педагогов (классных руководителей) необходимо проводить на педагогических советах информирование учителей: о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в образовательном учреждении, возможностях получения помощи (для всех субъектов

образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

С целью оценки психоэмоционального состояния детей можно посоветовать родителям применять «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» Тарабриной Н.В.

Для родителей: планировать выступление на родительских собраниях с целью информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье, об имеющихся психологических службах.

2. Диагностика суицидального риска

Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями отражаются в его поведении. Суицидальные «маркеры» можно выявить на основе наблюдения, беседы, диагностических методик, изучения документов (рисунков, выдержек с сайтов персональных страничек, предпочитаемых фильмов, песен и т.п.).

II. Кризисное вмешательство при высоком риске суицида

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся педагог-психолог образовательной организации:

1. Информировует о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, классного руководителя, родителей).

2. Согласовывает с ними дальнейшие действия. Осуществляет кризисную психологическую помощь подростку с суицидальными намерениями. При необходимости, согласовывает свои действия с другими специалистами.

Во время общения с подростком и его социальным окружением психологу важно:

Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.

Не осуждать, не конфронтировать.

Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.

Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.

Поощрять полную откровенность.

Больше слушать, чем говорить.

Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь».

Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.

Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.

Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.

Получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.

Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.

Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.

Доверительно побеседовать с преподавателями, родителями и другими специалистами (школьный учитель или психолог), дать им понять, что ребенку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.

Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, психолог должен донести до родителя необходимость консультации детского психиатра.

Целью эффективной психологической помощи является лучшее понимание личностью собственного «Я», выявление конфликтующих эмоций, повышение самоуважения, изменение неадаптивного поведения, тренировка умения успешного разрешения конфликтов и более активное общение со сверстниками.

Индивидуальные формы работы

При индивидуальной форме работы, направленной на оценку состояния при аутоагрессии деструктивного характера эффективным методом работы может быть *беседа*, которая проводится по следующим этапам (табл.9).

Таблица 11

Этапы проведения беседы

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства»	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий,	«Преодоление исключительности ситуации»,

	которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

В целях оценки травматических переживаний детей при проведении индивидуальной беседы (с 8-го класса), возможно применение полуструктурированного интервью О. Фатхи . «Диагностика и коррекция детей и подростков при посттравматическом стрессовом расстройстве». Непосредственное общение между психологом и ребенком во время интервью дает предпосылки для возникновения взаимного доверия, безопасности и эмоционального принятия.

Для учащихся средней школы (с 1-го по 7-е классы) можно применить проективный тест «Несуществующее животное» (рисунок цветными карандашами, варианты: молча или с вопросами психолога).

Для учащихся начальной школы можно применить диагностическую методику Бетенски Мала «Что ты видишь?».

Проективные методики, методы арттерапии, игровые упражнения также позволят более полно оценить степень включенности в ситуацию, меру переживания и степень суицидального риска учащихся.

Необходимо помнить о том, что на третьи сутки, как правило, наступает психологическое и физическое истощение у людей, переживших травматическое событие, поэтому психологическую работу необходимо планировать с учетом динамики состояния пострадавших.

При выраженности, длительности или стабильности перечисленных выше болезненных проявлений, возникших в ответ на травматическое событие, необходимо индивидуальное психологическое консультирование подростка (по его запросу, запросу родителей или администрации школы).

Индивидуальная работа с подростком, совершившим суицидальную попытку в постсуицидальный период. В этот период времени консультирование должно быть сфокусировано на оценку наличия суицидальных намерений и их снижении (болезненных фантазий о смерти, неприятии, враждебности, потере и наказании), а также на стабилизацию ситуации.

При работе с несовершеннолетними для более полной адаптации подростка не только в школе, но и семье более эффективным является семейное консультирование.

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, психокоррекцию сна, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

При оказании экстренной психологической помощи горяющему ребенку, оказывая поддержку, и планируя коррекционную работу с ним – помнить об этапах нормального горевания.

В беседе психолог использует различные приёмы (М.А. Панфилова, 2013).

Основная задача: сориентировать суицидента на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Тактика беседы:

Психолог принимает решение клиента, не критикует, не отговаривает, а пытается помочь человеку разобраться в правильности решения, чтобы избежать ошибки, которую не исправить: «Давайте не будем спешить, Вы всегда успеете это сделать, всё в ваших руках». Тон терапевта: спокойный, без интонации давления и нравоучения;

Приёмы:

1. *Выслушивание* – самый первый и главный приём. На просьбу объяснить причину данного решения человек выплёскивает весь жизненный негатив. Он выговаривается, ему становится легче. Сам пытается найти способы выхода из ситуаций.

2. *Банализация* (снятие синдрома исключительности). У многих людей такие же проблемы и у многих витают такие же мысли, однако они не думают претворять их в действие. Но говорят об этом только смелые люди. Человеку необходимо знать, что он не одинок со своими мыслями.

3. *Эстетический подход*. Необходимо рассказать, как он будет выглядеть в случае того или иного вида самоубийства. В каждом случае самоубийства образно описать внешнюю негативную сторону без эмоциональных слов, используя медицинские факты. Например: повесится – голова набок, язык высунут и пр.

4. *Взгляд из будущего на ситуацию* (обесценивание ситуации в масштабах жизни).

Каждый человек оглядываясь назад может вспомнить как страдал из-за какой-то незначительной ситуации. Просмотрев прошлые записи из своего дневника даже сентиментальная девушка смеётся над причинами своих слёз и страданий. Если посмотреть на происходящее из будущего, хотя бы спустя год, два, то возможно по-другому предстанет картина сегодняшних невзгод.

А если представить нас в масштабах космоса, то мы даже не песчинки, мы меньше атома, и наши невзгоды по сравнению с мировыми катастрофами – дуновение холодного ветерка.

5. *Взвешивание*. У каждого человека бывает период, когда всё плохо, сплошные неудачи. Но были в жизни периоды, когда было по-другому, было и хорошее в жизни (успех, институт, поездка, встречи и пр.). Предлагается положить на одну чашу весов всё неприятное, что сейчас происходит, на другую – всё хорошее что было.

6. *Использование опыта решения проблем.* Конечно, когда много проблем трудно их решить, особенно все сразу. В определённом периоде у каждого человека бывают сложности. И не всё получается, например, не сразу получалось научиться читать, плавать и пр., не за один день, но эти задачи решались.

Значит, у каждого человека есть опыт решения проблем. Давайте, попробуем им воспользоваться.

7. *Метод констатирования.* Когда человеку плохо, ему кажется, что с его проблемой невозможно справиться. Однако люди справлялись и с самыми тяжёлыми переживаниями. Предлагается рассмотреть проблемы друг их людей, которые справились с «невозможным». Примеры приводятся с учётом возрастных и личностных особенностей клиента.

8. *Приём структурирования* (рациональная терапия). Вместе с клиентом психолог ищет способы, варианты решения проблем. Клиент определяет степень возможности использования каждого варианта (по 10 баллам). Затем необходимо провести ранжирование. Если клиент отрицает наличие любых вариантов, психолог совершает рационализацию и оценку с отрицательным знаком (что больше всего не подходит для решения?–10..., Чуть меньше? и т.д.). Предлагается начать с наиболее предпочитаемого или менее отвергаемого варианта.

9. *Доведение до абсурда* (провокационный метод).

Необходимо клиенту предложить представить, что это свершилось, он покончил жизнь самоубийством. «Однако мир остался прежнем, ничего не изменилось, так же встаёт солнце, люди улыбаются, пьют твои любимые напитки, отдыхают на природе, в твоих любимых местах... Вспоминая о тебе, смогут только удивиться, что ты лишил себя всего этого?..

10. *Позитивное будущее* (терапия надеждой).

Человеку свойственно надеяться на лучшее. Переживание трудностей – временное явление, проходят и холода, наступает весна, лето... А что можно сделать в будущем: куда-то поехать, познакомиться с интересными людьми, начать заниматься тем, о чём мечталось в детстве, найти выгодную работу и пр. Выносится предположение о сегодняшних страданиях во имя чего-то будущего. Прошедший испытание получает награду.

11. *Помощь другим.* Погружённость в эгоистичность и мазохизм, характерна для страдающего человека. Его необходимо вырвать из одиночества, переключить на заботу о других людях, о детях, которые нуждаются в помощи. Забота о ком-то слабом, может наполнить смысл

жизни клиента. Благодарные взгляды детей, больных создают позитивный эффект.

Однако это вводится осторожно, постепенно: сначала на небольшой отрезок времени, под наблюдением или с участием психолога, чтобы не спровоцировать чувство вины.

12. *Расширение круга интересов.* Необходимо расширять круг общения клиента, нельзя его оставлять одного. Постепенно включают его в группы общения, в кружки, в секции. Подбирают ему литературу, читают рассказы, смотрят фильмы, где герои в трудных ситуациях находят силы, справляются с горем, находят мужество и всё заканчивается успешно. Позитивное окончание в таких произведениях обязательно.

Предлагаемые приёмы используются с учётом личностных особенностей клиента, динамики беседы. Они имеют терапевтическую и диагностическую задачу. В беседе может проявиться особенность пресуицида.

Здесь важно определить, как далеко человек зашёл в своих мыслях о смерти.

Если на вопрос, как он представляет своё ближайшее будущее, начинается перечисление того, что нужно сделать (разобраться, с кем-то встретиться, отдать долги и т.п.) – до суицида ещё есть время. Если же в ответе звучит, что человек не видит завтрашнего дня, всё в тумане или во мраке, то состояние опасное. Когда человек не принимает какие-либо решения и считает, что только уход его из жизни может всё изменить или прекратить, то необходимо уточнить существует ли план, как и когда он собирается его реализовывать?

В пресуициде человек амбивалентен, что затрудняет распознавание действительных намерений.

Полученная информация может определить степень риска. Если существует острая ситуация и уход из жизни единственное решение:

1) необходима экстренная помощь специалистов по суициду (психиатров, психотерапевтов), с использованием медикаментозного и психотерапевтического лечения; возможна госпитализация или сопровождение близких людей; желательно подключать к помощи нескольких коллег и специалистов (для соконсультирования и разделения ответственности).

Человек в острой ситуации пресуицида может иметь план ухода из жизни или воспользоваться случайными доступными средствами. Интенсивность личностной реакции может ускорить процесс в пресуициде.

2) Нельзя человека в таком состоянии выпускать из кабинета без принятия определённых мер: позвонить близким людям, в кризисный центр, в неотложную психиатрическую помощь и др. Звонки, действия психолога желательно протоколировать, обозначать время, имена специалистов.

Групповая форма работы

Встреча с классом, в котором произошёл суицид

Педагог-психолог в первую очередь осуществляет первичную диагностику психофизиологического состояния учащихся. Он проводит встречу с классом, в котором произошёл случай (при необходимости может быть проведена беседа в нескольких классах):

Беседа с детьми позволяет:

- Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни как для самого человека, находящегося в кризисном состоянии, так и его окружения.

- Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий (абсолютный хаос в порядок). Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

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

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его. Часто ребята приходят сами, считая, что им нужна помощь психолога. За этим решением могут быть скрыты различные страхи: оставаться одному, спать без света, приходиться в то место, где был совершен

суицид, плохое самочувствие, чувство вины, раскаяние, подавленное настроение и др. Часть же обращений ребят направлено на получение консультаций по вопросам непонимания, одиночества, низкой самооценки. Психолог должен уметь развести заявленные проблемы на связанные с конкретной травматической ситуацией или кризисными проявлениями ребят.

3.2. Алгоритм действий психологов в образовательном учреждении в ситуации совершенного суицида (рекомендации, разработанные специалистами Центра экстренной психологической помощи МГППУ)

1. Установление контакта психологов с ответственными лицами, сбор информации, оценка ситуации.

На этом этапе психолог взаимодействует с администрацией, классным руководителем, социальным педагогом, родителями; оценивает ресурсы по выявлению группы риска и оказанию экстренной психологической помощи. Психолог или администрация ОУ могут самостоятельно инициировать обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи.

В случае поступления запроса специалистам других организаций, психологи центров также, в первую очередь, взаимодействуют с администрацией ОУ, далее осуществляют взаимодействие со всей системой ОУ, устанавливая контакт, собирают предварительную информацию о ситуации, о состоянии учащихся, о группах, задействованных в данной ситуации (дети, родители, учителя), о предпринятых мерах, уточняют запрос, определяют совместно с администрацией и психологом ОУ антикризисный план (действий) с каждой группой, осуществляют психологическое сопровождение субъектов образовательной среды в кризисной ситуации. При проведении следственных мероприятий на территории ОУ необходимо психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.

Взаимодействие с классным руководителем, социальным педагогом включает в себя получение необходимой предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, сбор анамнеза,

информации о степени включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений, организация встречи с учащимися, подготовка к встрече с родителями.

В целях локализации распространения слухов психологу необходимо осуществлять грамотное взаимодействие с журналистами, в т.ч. совместно с администрацией ОУ подготовить информацию по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ.

В случае необходимости психолог участвует в психологическом обеспечении траурных мероприятий (на кладбище), что даст возможность специалисту оценить как психологическое состояние участников церемонии, так и ближайшее внешкольное окружение погибшего.

2. Выявление группы риска и оказание экстренной психологической помощи

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

Возможные реакции на суицид:

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

Часть 4. Психологический практикум

4.1. Программа занятий с учащимися 7-9-х классов «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»

Пояснительная записка

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Козлов В.В., Конторович В.А., Крукович Е.И., Махнач А.В., Поливанова К.Н., Ромек В.Г. и др.).

Однако, вопросы об эмоциональной и личностной устойчивости подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стал предметом научного анализа. Между тем, в психолого-педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, агрессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Вместе с тем, существует проблема разработки адекватных возрастным особенностям подростков и возможностям педагога (который не может проводить психологическую консультацию) систем групповых и индивидуальных занятий с учащимися.

Данная программа и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Таблица 12

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК		
1	Личные психологические зоны риска подростка.	2
2	Возрастные особенности как факторы риска.	2
3	Психологические признаки опасности.	2
ТРЕНИНГ НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ		
4	Самопрезентация и организация группы.	2
5	Вопросы-ответы.	2

6	Ассоциации в парах.	2
7	«Мои проблемы».	2
8	«Я могу уверенно ответить».	2
9	«Я не такой, как все, и все мы разные»	2
10	«Стоп! Подумай! Действуй!»	2
11	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.	2
12	Основы саморегуляции.	2
13	Программа защиты от стресса.	2
14	Формулирование целей.	2
РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ		
15	Главные цели и определение временных границ.	2
16	Оценка ресурсов и препятствий.	2
17	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.	2
18	Как преодолевать тревогу	2
19	Ценить настоящее.	2
20	Жизнь по собственному выбору.	2
	ВСЕГО:	40

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подростковый возраст является наиболее чувствительным периодом для развития аддиктивного поведения. Стремление к познанию, к новизне, желание взрослости и признания, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным — все это при неблагоприятно сложившейся ситуации может привести подростка к употреблению наркотических веществ, алкоголизму, вовлечению в секту, к выработке устойчиво асоциального поведения. Специфика подросткового периода развития человека является предпосылкой для определения этого возраста как наиболее опасного в плане приобщения к наркотикам. В связи с этим возрастает необходимость подробнее рассмотреть психологические особенности подросткового возраста.

Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других его названиях: «переходный», «трудный», «критический», в которых зафиксирована сложность и важность происходящих процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – 13-15 лет. Характерна для подростков полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость);
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении и желание уединиться;
- развязность в поведении и застенчивость;
- романтизм и цинизм, расчетливость;
- нежность, ласковость и жестокость.

В связи с тем, что подросткам бывает достаточно трудно открыто заявить о потребности в помощи в трудной жизненной ситуации, целесообразно перед набором детей в группу для занятий по данной программе предложить всем желающим поработать с психологом и ответить на вопросы анкеты, позволяющей вывить последствия критической или стрессовой ситуации, а также особенности ее проживания.

По результатам анкеты психолог выделяет детей, которым требуется помощь специалистов (психолога, невропатолога, психиатра, социального работника и др.) и рекомендует состав группы детей, которая может безопасно заниматься с педагогом.

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя блоками:

- первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций;
- вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации;
- третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Программа состоит из четырех блоков:

- информационного;

- тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций;
- занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Информационный блок

Занятие № 1.

«Личные психологические зоны риска подростка»

Познание подростками своих возрастных особенностей и совместное выделение с ними наиболее опасных психологических ловушек.

В процессе занятий обсуждаются следующие специфические особенности подростка: социальная активность, состоящая в восприимчивости норм, ценностей и способов поведения мира взрослых; эмоциональная неустойчивость; стремление быть взрослым с принятием прав взрослого человека и отрицанием ответственности; реализация потребности быть взрослым через подражание внешним признакам поведения старших, наиболее легким в воспроизведении; высокая референтность группы сверстников; формирование новой субъективной реальности; изменение представлений о мире и о себе; нигилистическое отношение к ценностям прошлого и, как следствие, отсутствия признания и самореализации, психологические срывы.

Занятие № 2.

«Возрастные особенности как факторы риска»

Учащиеся обсуждают возрастные особенности, которые им необходимо отслеживать для понимания механизмов собственных психологических зацепок.

Подростковый возраст характеризуется рядом особенностей, позволяющих определить его как наиболее сензитивный для формирования аддиктивного поведения, в том числе наркотической зависимости. Среди них:

- эгоцентрическая доминанта интересов;
- установка на большой масштаб при низкой субъективной значимости текущих целей;
- тяга к сопротивлению;
- желание познания и стремление к неизвестному;
- слабое целеполагание и др.

Занятие № 3.

«Психологические признаки опасности»

Изучение психологических особенностей сверстников, употребляющих наркотики или склонных к этому. Рассмотрение собственных факторов риска. Обсуждение приведенных черт. Составление совместно с детьми списка причин, способствующих началу асоциального, в то числе и наркотического поведения.

Подростки, употребляющие наркотики или склонные к этому отличаются, согласно научным исследованиям, следующим:

- постоянным присутствием легкой депрессии;
- беспокойством;
- подозрениями в том, что никто их не воспринимает всерьез;
- нарциссизмом или эгоцентризмом;
- частыми размышлениями над собственной индивидуальностью, независимостью и свободой мыслей и слова;
- трудностями в обычном общении с окружающими.

Выделяются также и личностные черты подростка, которые могут стать причиной наркомании:

- эмоциональная незрелость,
- неполноценная психосексуальная организация,
- садистские и мазохистские проявления,
- агрессивность и нетерпимость,
- слабые адаптационные способности,
- склонность к регрессивному поведению,
- неспособность к межличностному общению с партнером и т.д.

Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях

Занятие № 4.

«Самопрезентация и организация группы»

Следующий этап семинара-тренинга – выбор форм обращения для группы. Группа сама решает, какую форму обращения друг к другу она предпочитает. Это первое групповое решение. Необходимо выслушать мнение каждого, аргументы за и против. Голосовать нельзя. Если кто-то не согласен, его можно только переубедить, или группа должна найти другие решения.

Проведение процедуры самопрезентации можно варьировать. Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться, и предлагает качества, которые помогают и мешают ему в общении. Последние можно заменить ответами на вопросы: «за что

Вас ценят близкие», «что Вам в себе больше нравится», «назовите главные свои черты» и т.п.

Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказал сосед. Зачастую, уже на этом этапе участники сталкиваются с определенными трудностями. Участники тренинга с неуверенным поведением и заниженной самооценкой испытывают затруднения при необходимости публичного выступления. Необходимо отметить и то обстоятельство, что большинство участников не слушают выступления других, думая о том, что сказать самому.

Обсуждение задач тренинга.

Члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга. Задача тренера – доброжелательно выслушать, не оценивая и не осуждая, не удивляясь и не обесценивая. После этого группа готова начать работу.

Занятие № 5.

«Вопросы-ответы»

Участники получают листки с вопросами и ходят в свободном броуновском движении, встречаясь, кто с кем хочет. При встрече каждый имеет право задать два вопроса и должен на два вопроса ответить, только кратко. Замысел: не устраивать теоретические дискуссии, а почувствовать по ответам индивидуальные особенности человека.

Все встали в один общий круг, присмотрелись, к кому хотели бы подойти, какие темы-вопросы хотели бы ему задать.

По окончании задания в общем кругу свободный обмен впечатлениями и ответы на вопросы ведущего:

– Кому чаще задавался какой-то один вопрос? Какой?

– А кто чаще сам задавал один «любимый» вопрос? Какой? Почему?

– Кому было нелегко отвечать на некоторые вопросы? Какие?

– Кто встречался с яркими, неожиданными ответами?

– Кто запомнился? Кого бы Вы могли отметить?

Занятие № 6.

«Ассоциации в парах»

Участники садятся в парах напротив друг друга. Ведущий дает задание: "Сейчас под спокойную тихую музыку сосредоточьтесь на человеке напротив Вас... Подумайте, какие воспоминания, мысли, образы он вызывает в Вашей памяти? Сейчас, без разговоров, Вы

будете записывать на листках в столбик все то, что напоминает Вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, животные, птицы и все то, что подскажет Вам фантазия. Итак, любые свободные ассоциации...

Через 3 мин. участники обмениваются листками. Читают и рассказывают партнеру, какие ассоциации понравились, какие не очень, какие показались интересными, а какие непонятными.

Занятие № 7. *«Мои проблемы»*

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться (здесь лучше привести конкретные примеры). Значит, много в наших руках». Участникам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а потом рассказать о них

Данное упражнение создает у каждого участника ощущение близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

Упражнение. «Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания».

Ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Он предлагает сделать при этом следующее: нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Минута молчания».

Упражнение начинается с короткого обсуждения вопросов ведущего: «Как люди смотрят друг на друга? Боятся ли взгляда? Почему? А как вы смотрите на других людей? Взгляд – вариант вторжения или доброжелательный интерес? А кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать в центре внимания всей группы?» Задача «испытуемого»: сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течение одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое душевно-психологическое состояние и в то же

время думать о том человеке, на которого сейчас смотришь: какой он? Чем интересно мне его лицо? Что я вижу в нем?

Задача группы: в полной тишине рассматривать лицо человека в центре внимания, почувствовать динамику его психологического состояния: какие чувства и переживания были в начале, чуть позже. Минута в полной тишине. Если «испытуемый» не выдерживает внимания и смеется, ведущий должен раскрыть причину смеха. Как правило это смущение, желание «спрятаться», разрядка психологического напряжения.

Задача ведущего в обсуждении раскрыть причину возникающего психологического напряжения: все мы (но в разной степени) зависим от оценки, мнения других людей, от того, что подумают и «как посмотрят». Это сказывается даже, когда мы не знаем, положительно или отрицательно нас оценивают, «хорошо» или «плохо» о нас думают: а вдруг все-таки «плохо»?! Наиболее подвержены влиянию этой зависимости и наиболее неуверенно в ситуации повышенного внимания чувствуют себя люди с заниженной, неустойчивой самооценкой (самоуважением). Способ преодоления?

Осознанное наблюдение за собой, за своими мыслями, чувствами, ощущениями (так называемая «рефлексия»), особенно в жизненно сложных в этом контексте ситуациях, а также повышение самооценки, тренировка взора в любых доступных для этого ситуациях.

Занятие № 8.

«Я могу уверенно ответить».

Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»

Каждому члену группы предлагается демонстрировать в предлагаемой гипотетической ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. При выполнении данного упражнения необходимо учитывать, что невербальное поведение говорит о нашем состоянии не меньше, чем вербальное.

Ведущий просит у группы обратной связи относительно агрессивного, уверенного и неуверенного поведения каждого участника.

«Спасибо, мне это не нужно!»

Навыки уверенного поведения, полученные в процессе выполнения предыдущих упражнений, суммируются и отрабатываются в ролевой игре «Спасибо, мне это не нужно!». Участники моделируют предложенные ведущим и имеющиеся в

личном опыте ситуации, в которых под различными предложениями предлагается употребление алкоголя или наркотика. В процессе проигрывания этих ситуаций участники тренинга отрабатывают варианты уверенного и эффективного поведения, направленного на противостояние негативному влиянию социального окружения.

Занятие № 9.

«Я не такой, как все, и все мы разные»

Участникам предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются и затем рассматриваются участниками. Ведущий обращает внимание на различие в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же.

Затем листки вновь перемешиваются, и каждому предлагается вновь найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать и почему. Затем делается вывод о том, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощущения своей ценности. Вопросы для обсуждения: «Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства?»

Занятие № 10.

«Стоп! Подумай! Действуй!»

Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком. После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут карточку «Стоп!» На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников – обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо отказаться и записать свои.

Затем берется вторая карточка «Подумай!» На ней записаны три возможные реакции. Члены микрогруппы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги участники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого проводится общее обсуждение. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стой! Подумай! Действуй!» для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Занятие № 11.

«Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха»

Ведущий ставит вопросы: «В чем и как проявляется наша зависимость от мнения окружающих? От мнения близких людей? От оценки значимых для нас людей? Как все-таки на практике преодолевать эту зависимость? Какие вы можете назвать методы, способы и приемы?» Короткое обсуждение вариантов ответов.

Ведущий сообщает о существовании так называемого «Тренинга нестандартных поступков», заключающегося в выполнении любых действий привлекающих внимание, эпатирующих, вызывающих недоумение, даже изумление окружающих на улице, в транспорте. Смысл в том, чтобы преодолеть существующий здесь барьер, особенно вначале разрешить окружающим думать о себе, что угодно: «Ну да, есть еще больные люди...» Поймать это состояние независимости от мнения и оценки других людей. Участникам предлагается обсудить плюсы и возможные минусы этого тренинга. Дается домашнее задание: нестандартные поступки, не вредящие окружающим.

Занятие № 12.

«Основы саморегуляции»

Одним из ведущих качеств, обеспечивающих резистентность подростков к трудным жизненным ситуациям, являются навыки саморегуляции и самостоятельности, в том числе самостоятельности мышления.

Техники расслабления могут изучаться сами по себе и могут быть составной частью других приемов. Применяются не только как средство повышения устойчивости к стрессам, но и в целях формирования защиты или восстановления душевного равновесия.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона участниками предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

Занятие № 13.

«Программа защиты от стресса»

Ведущий знакомит участников с простой, но эффективной программой защиты от стресса, составленной Н. Самоукиной и состоящей из 4 шагов:

1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание).
2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...)
3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности:
 - Переберите вещи, полейте цветы, заварите чай...
 - Поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы.
 - Посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они думают).
 - На 2-3 минуты опустите руки под холодную воду.

Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию

Подростки согласно современным исследованиям не столько обладают слабой волей, сколько не имеют направленности своей активности, нуждаются в помощи при развитии аналитического мышления и умения прогнозировать и ставить цели. Именно эти умения являются целью последнего блока программы.

Занятие № 14.

«Формулирование целей»

На начальном этапе работы по развитию временной перспективы основной задачей ведущего является формирование соответствующей мотивации для последующих занятий.

На следующем этапе работы – формулирования целей – используются следующие упражнения и техники.

1. Участникам предлагается, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. При этом предлагается следовать следующим правилам:
 - формулировать свои мечты в позитивных терминах;
 - быть предельно конкретными; стараться составить ясное представление о результате;

- формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;

- спроецировав в будущее последствия сегодняшних целей, подумав, не нанесут ли они ущерб другим людям.

На этом этапе можно воспользоваться и другим эффективным приемом – рисунком. Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сценаристом, режиссером и директором картины. Начать работу над фильмом необходимо с портрета героя, при этом это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать.

2. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и определить, в какой временной сетке, вы работаете. Хотите ли Вы все то, о чем писали, иметь уже завтра или ваши цели относятся к отдаленному будущему. Важно иметь ясное представление о первом и последнем шагах.

Занятие № 15.

«Главные цели и определение временных границ»

Теперь из всего того, о чем писали участники, необходимо выбрать четыре самые важные на этот год цели – то, что в случае реализации доставит самое большое удовольствие. Нужно выписать эти цели.

Участникам предлагается написать, почему они точно уверены, что это для них так важно. Выписанные основания отличают простой интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если человек знает, почему нечто так важно для него, то он найдет, как к этому прийти.

Когда составлен список из четырех главных ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, т.е. уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели человеку;
- насколько цель этически, «экологически» чиста.

При необходимости вносятся изменения.

Занятие № 16.

«Оценка ресурсов и препятствий»

Составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают. Участники описывают то, что у них уже есть – это могут быть черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п. Для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполняло бы силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что человек имеет.

На данном этапе участникам предлагается вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это обязательно должно быть какое-то важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из вышеперечисленных ресурсов они тогда использовали максимально эффективно. Необходимо припомнить 3–5 таких случаев, записать их, зафиксировать на бумаге.

После этого необходимо описать, каким человеком участники должны были бы быть, чтобы достигнуть свои цели. Например, более собранными, дисциплинированными или, наоборот, более раскованными и спонтанными. Нужно заполнить такими записями о себе страницу.

Осознание препятствий

Участникам предлагается в нескольких тезисах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас. Нужно ответить на вопросы о конкретных помехах и ограничениях. У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, личные стратегии, ведущие к поражению, но если они будут осознаны, то он может избавиться от этих ограничений.

Для каждой из четырех выбранных целей составляется черновик пошагового плана для ее достижения. Необходимо начать с конечного результата, а потом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое нужно сделать, чтобы ее достичь. В любом варианте пошаговый план достижения цели должен включать сегодняшний день.

Перечисленные упражнения позволяют участникам сделать первый, но очень важный шаг, осознать то, чего они хотят, описать этот процесс, как в конечном результате, так и на начальных стадиях, определить, какие стороны личности помогают, а какие мешают.

Занятие № 17.

«Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»

Задача следующего шага – разработка собственной стратегии достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Этими людьми могут быть те, кого участники хорошо знают, а могут быть просто известные личности. Необходимо записать имена трех–пяти человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху.

После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать Вам совет. Записывается основная идея того, что они скажут. Необходимо писать первое, что придет в голову. Далее нужно вспомнить случай из своей жизни, когда переживался абсолютный успех. Закрыв глаза и представив себе это предельно ярко, обратить внимание на то, где помещается эта картинка, а также на ее размер, точность и качество, на движения, звуки, переживания, которые ее создают. Затем необходимо подумать о целях, которые участники записали, и создать внутреннюю картину будущего при достижении этого результата. Мысленно поместив эту картинку в то же место, что и предыдущую, необходимо постараться сделать ее того же размера, яркости, раскрашенности, отмечая при этом возникающие чувства.

Внутренний план дня как препятствие чужому влиянию.

Необходимо мысленно нарисовать свой идеальный день. Это может быть как мысленный рисунок, так и реальный, на котором могут быть отражены: кто с Вами, чем Вы заняты, когда и как проснулись, что и как происходит вплоть до самого вечера, что Вы будете чувствовать, ложась в постель.

Участники описывают свое идеальное окружение. При этом необходимо акцентировать значение места, не ставя никаких ограничений.

В конце выполнения программы ведущий отмечает, что, сначала выполнять эти упражнения не очень просто, но потом это становится легче и интереснее. Кроме того, если человек не задает собственной программы достижения результатов, к которым стремится, то кто-то другой сделает это за него, включив его в свой план. Это может быть план и распространителя наркотиков.

Занятие №18. **«Как преодолевать тревогу»**

Цели и задачи: обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, расширение функциональных возможностей, формирование необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»

Ход занятия. **Беседа психолога с учащимися на тему «Смысл жизни»**

Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни – чувствовать себя нужным и близким людям. Максим Горький

Игра «Цепочка ценностей»

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их по приоритету и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

«ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК» А. Лопатин

Вопросы и задания:

Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители о смысле жизни?

Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?

Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?

Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается?

Можете ли вы увлечь своим делом других людей?

Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

Рисунок «Золотой цветок»

Нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком.

Кто-то хочет мудрым стать, Кто-то – звездочку достать, Кто-то – крылья обрести, Кто-то – сквозь огонь пройти! Кто-то хочет на лугу Ласково кивнуть цветку. Кто-то в капельке дождя разглядеть спешит себя. Кто-то хочет всем планетам Подарить цветов букеты. Кто-то хочет на луне Помолится в тишине.

Цель у каждого прекрасна, Каждый хочет, это ясно, Жить, надеясь и любя, Чтобы обрести себя.

К чему в жизни вы стремитесь? Чем цель отличается от мечты?

Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели? Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей?

Как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться?

Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь?

Должна ли работа быть смыслом жизни для человека?

Какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?

Какие из перечисленных целей, кажутся вам самыми важными для вашей жизни: хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней.

Занятие №19.

«Ценить настоящее»

Цель: помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Оборудование: у каждого учащегося чистый листок бумаги.

Ход занятия.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар – жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке – почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога – оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу Вас посередине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «жить не хочется». (Ведущий пишет на доске).

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.)

А теперь попробуйте представить разные причины когда, человеку не хочется жить. Случаи, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например облака.

Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. Зачитывается 1 часть.

«Тик-так. Тик-так. Тик-так». Это часы? Ах, нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает также тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас?

Сейчас ... тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права, даже от дворового пса пользы больше. Надо же сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно-то Я всего лишь болван - художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру. Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, так, чтобы краски не зря пропали.

Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (зачитываются понравившиеся фразы). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как Вы думаете, что он нарисует? Какие краски будет использовать (Дети высказывают свои предположения) зачитывается 2 часть.

Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее за ее бортом Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.

Правда, ее очень мало осталось, – этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот

вчерашний нищий, который кланчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я. Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет. Тик-так, тик-так. Тик. Тишина.

Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему?

Я предлагаю Вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка», (по желанию учащиеся читают свои рассказы). Зачитывается 3 часть.

Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру пахло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то,... Что же это было? Это было желание жить.

Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это ... Это же сердце поет. Мое сердце вместо привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе».

Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Человек, нашел себя. Солнышко согрело его. А музыка звучала и звучала.

Ведущий: Как бы Вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?

Вернемся к началу нашего занятия, итак, «жить не хочется», зачеркнем частицу не (если на доске, можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте их намного больше. От нашего круга рисуем много-много линий-лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Пусть каждому человеку в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается.

Лучший день – сегодняшний. Будем же счастливы сегодня!
Здесь и сейчас!

Занятие № 20.

«Жизнь по собственному выбору»

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост.

Материалы: гуашь, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

I. Разминка «Доброе животное»

Ребята, нас с вами девять человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед – выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед. Спасибо.

II. Упражнение «Рыба для размышления»

Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» – вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх – это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

III. Коллаж «Мой герб»

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу – 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. *Обсуждение.*

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться свои и мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

IV. Упражнение «А что дальше?»

Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?

Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?

Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам, прежде всего, надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности – массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову вперёдстоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам...

Откройте глаза. Спасибо. Наше занятие подошло к концу.

V. Рефлексия

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось и что не понравилось?

Игра «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?»

Цели и задачи:

- актуализировать процесс социального самоопределения;
- способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем;
- помочь овладеть навыками групповой дискуссии.

Оборудование. Бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

ХОД ИГРЫ

I. Вступление. Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков, юношества.

II. Приглашение к игре

1. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.

2. Формирование команд (по 5–7 человек). Предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные способы деления на команды.

3. Объяснение правил игры.

а) «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)

б) В течение 5–10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным.

в) Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

г) Подведение итогов игры.

Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?»

III. Заключение. Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

- Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно?

Обсуждение: учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скука, обида, вина и др.

- А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром?

Обсуждение: учащиеся называют беспокойство и тревогу.

- Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах в школе школьник испытывает тревожность?

Обсуждение: перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением – при ответственных ситуациях.

- А можно ли себе помочь при повышенной тревожности?

Обсуждение: можно, только нужно научиться этому.

Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная (звучат записи). При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз (учащиеся выполняют задание психолога).

Способ 2. Вам известно, что «От улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица – попеременно растягивая мимические мышцы лица (выполняется упражнение). А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревожность, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги сосредотачивается на тои, как он выглядит со стороны. Такие цели, как: «я должен очень хорошо выступить», «Я должен выступить, во что бы то ни стало» еще больше повышают ответственность.

А как лучше ставить цель?

Обсуждение: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «сейчас я буду петь» и др.

Способ 4. Лучше выступите на сцене, у доски, если заранее отрепетируете свое выступление. Представьте, что все происходит по-настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться?

Обсуждение: чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабления.

При соответствующих ситуациях достаточно человеку вспомнить это состояние и дать телу «Команду»: я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд. И медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах?

Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.

4.2. Притчи для групповой и индивидуальной работы с детьми

Притча о жизни – знай себе цену

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал:

- Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

- Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, – и, немного подумав, добавил: – Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.

- С... с удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.

- Хорошо, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем.

- Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже

золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.

- Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он. – В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.

- Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! – отозвался Мастер. – Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

- Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пятидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.

- Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.

- Садись сюда, – сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может только истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

Притча «Есть проблема? Нет проблем!»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент.

- Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

Притча о жизни – разноцветная реальность

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу:

- Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его:

- Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришься – ведь в комнате очень много вещей синего цвета».

И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.

Притча о царе Давиде

Когда царь Давид почувствовал, что он скоро умрет, он позвал к себе своего сына, будущего царя Соломона.

- Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, - сказал Давид. – Что ты думаешь о мире?

- Везде где я был, - ответил Соломон, я видел много несправедливости, глупости и зла. Не знаю, почему так устроен наш мир, но я очень хочу его изменить.

- Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?

- Нет, отец.

- Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую историю.

Давным-давно, когда мир был юн, землю населял один-единственный народ. Правил этим народом Царь, имя которого время

не донесло до нас. Было у него четверо детей – их имена тоже канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и завещал им нести людям Справедливость, Мудрость, Добро и Счастье.

Несправедливость – сказал он, возникает из-за того, что человек относится к миру очень пристрастно. Чтобы стать справедливым, человек должен избавиться от власти чувств и вести себя так, как будто мир существует независимо от него. "Мир существует, а я не существую" – только этот принцип может взять за основу справедливый человек.

Глупость – продолжал он, возникает потому, что человек судит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полностью познать мир. Расширяя свои знания, человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истину не в мире, а в самом себе. "Я существую, а мир не существует" - этим принципом руководствуется мудрец.

Зло – сказал Царь, появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда ради своих целей он вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем больше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. "Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире" - вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец – Несчастье испытывает тот человек, которому чего-то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир - ему не может чего-либо не хватать. «Мир существует, и я существую. Весь мир растворен во мне» – вот формула Счастья.

Притча от Шалвы Амонашвили

Один из правнуков Адама, запутавшись в лабиринте жизни в поиске пути к Создателю, взмолился:

- Господи, дай мне лестницу, чтобы хоть чуть-чуть приблизиться к Тебе!

И услышал голос:

- Найдёшь её в первом встречном!

- Кто этот встречный? – спросил правнук Адама.

- Наречён он Мною Учителем! – сказал голос. Встретился правнук Адама с человеком старым и сказал:

- Учитель, дай мне лестницу, чтобы приблизиться к Создателю!

- Ты – правнук Адама и сам тоже Адам, названный так в честь своего прадеда?

- Да, – ответил правнук Адама, – меня тоже зовут Адам!

- Следуй за мной! – сказал Учитель.

И повёл он правнука Адама по лабиринтам жизни. Путь преградил им бушующий огонь. Учитель пять лет учил правнука Адама, как пройти через огонь, и, наконец, сказал:

- А теперь иди!

- Огонь ведь сожжёт меня! – возмутился правнук.

- Огонь сожжёт не тебя, а страх в тебе, и ты обретёшь смелость.

И прошёл правнук Адама через огонь и обрёл смелость.

Пошли дальше, и вот другая преграда: болото, у которого не было видно края.

Учитель пять лет учил, как нужно пройти через болото, и сказал:

- Иди! – Болото же без края и затянет меня! – воскликнул правнук.

- Но ты обретёшь волю и терпение, в которых почерпнёшь великую силу!

И правнук Адама, который сам был тоже Адамом, прошёл через болото и обрёл волю и терпение. Пошли дальше, и опять преграда: непреодолимая стена.

- Как мы через стену переберёмся? – спросил правнук Адама у Учителя.

- Садись на этот камень, подумай и поищи способ! – ответил Учитель.

Сел на камень правнук Адама и палкой стал чертить на песке свои мысли и соображения. А Учитель ходил вокруг начертанного, то и дело стирая его ногой. Тогда ученик начинал всё сначала. Так прошло пять лет.

- Нашёл выход! – воскликнул он наконец. - Можно в стене высечь ступеньки и постепенно подняться вверх!

- Значит, разум твой расширяется. Так высекай ступеньки в стене!

- Но я могу упасть и разбить себе голову!

- Возможно. Но взамен обретёшь предупредительность!

И они преодолели стену. А там перед ними сразу три пути.

- По какому пути идти? – воскликнул правнук Адама.

- А ты спроси у своего сердца и выбирай! – сказал Учитель.

Правнук Адама погрузился в себя. Пять лет он задавал вопрос сердцу своему: «Скажи мне, какой путь выбрать? » Наконец твёрдо сказал Учителю:

- Надо идти по среднему пути!

Значит, ты научился говорить со своим сердцем! В конце пути перед ними возникли высокие ворота. Учитель открыл их, и правнук Адама увидел за воротами другой лабиринт жизни, более сложный и запутанный.

- Дальше пойдёшь сам! – сказал Учитель.

- Как?! – удивился правнук Адама. - Я шёл с тобой двадцать лет, чтобы получить лестницу для приближения к Создателю! А там лабиринт, где я могу запутаться и потеряться!

- Ты сам уже лестница и для себя, и для других. А более высокие ступеньки ищи в любом встречном, ибо каждый для тебя будет Учителем, и сам будешь для каждого Учителем.

- Тогда дай мне напутствие!

- Запомни:

Вера в Творца будет собирателем твоих сил.

Любовь ко всему станет вершиной твоей лестницы.

Сердце твоё будет обителью твоей мудрости.

Так живи.

Притча о цели в жизни

Мудреца спросили:

- Можешь ли ты объяснить, какова цель жизни человека?

- Не могу, – ответил он.

Тогда его спросили:

- А в чём хотя бы смысл жизни?

- Не знаю, – ответил мудрец.

- А что тогда знает о жизни твоя мудрость?

Мудрец улыбнулся:

– В жизни не так важны цель и смысл. Главное – ощущать её вкус. Ведь лучше есть пирог, чем рассуждать о нём.

Притча от Авы Ардо «Правильная жизнь»

Трое юношей пришли к великому Учителю.

- Учитель, – сказали они, - хотим мы жизнь прожить правильно.

Что нам нужно для этого делать?

Улыбнулся Учитель в ответ. Достал из ящика три сухих листочка. Положил он эти три листочка перед тремя юношами.

- Три сухих листика перед вами лежат. В трёх листиках этих сила великая сокрыта. Первый лист – знание. Второй лист – счастье. Третий лист - вечность. Какой лист каждому из вас достанется, с тем вам и жизнь правильную проживать.

Подозвал Учитель к себе первого юношу.

- Выбирай, – говорит он, – лист. Но прежде, скажи мне, какой хочешь ты, чтобы тебе достался лист.

- Хочу счастье получить. Жизнь счастливую прожить желаю.

Выбрал первый юноша лист. Учитель повертел в руках лист и говорит:

- Знание тебе досталось. В знаниях твой путь.

Вздыхнул печально первый юноша, да что поделывать, раз уж такая жизнь ему выпала.

Подошёл к столу второй юноша.

- Хочу знание получить, но не дано мне этого уже, – опечалился он.

Выбрал второй юноша из двух листков один. Учитель вновь повертел лист в руках, сказал:

- Счастье тебе выпало. Счастливую жизнь ты проживёшь.

Подошла очередь третьему юноше к столу подходить. Да ведь выбора ему не осталось.

- Хотел я всегда вечность обрести во всём, – сказал третий юноша. - Так что моё желание с судьбой моей объединились.

Прошло много лет. Вновь пришли к Учителю трое уже не юношей, а стариков. Учитель пред ними уж юношей казался.

- Ну, как прожили свою жизнь? – спросил их Учитель.

- Прожили, - ответили старики. - Жаль, только не так прожили, как хотелось бы.

Подошёл первый старик к Учителю.

- Выпало мне знание, хотя счастья я хотел.

- И много ль ты знаний постиг? – спросил его Учитель.

- Много. Чего бы ни касался я, где бы ни был, на чтобы ни глядел, чем бы ни занимался – во всём знание искал и находил его.

- А когда знание обретал, счастлив был?

- Ещё как! – воскликнул первый старик. - Счастливей меня не было на этом свете.

- Значит, прожил ты такую жизнь, какую хотел, – подытожил Учитель.

Подумал первый старик, что и впрямь счастье-то с ним бок о бок шло всю его жизнь. Благодарно поклонился он перед Учителем.

Подошёл к Учителю второй старик.

- Прожил я жизнь счастливую, – сказал он, - а хотел знания обрести.

- И много счастья ты повидал да перечувствовал? – спросил второго старика Учитель.

- Много. Столько счастья одному человеку выпадает редко. Всё мне было в радость, всё красотой, светом сияло. На всё глазами счастливыми смотрел я.

- А счастье знанием тебя одаривало? – спросил Учитель.

- Конечно! - воскликнул старик. - Счастье одаривало меня великим знанием мира прекрасного, солнца светлого, неба голубого, свободы бескрайней. Много я познал, глазами счастливца на мир глядя.

- Значит, и ты прожил жизнь, о какой мечтал, - подытожил Учитель.

Задумался второй старик, что ведь Учитель правду говорил. Благодарно склонился он перед Учителем.

Подошёл к Учителю третий старик.

- Выпала мне по воли случая Вечность, – сказал старик Учителю. - Так с тем я и прожил свою жизнь, что на всё смотрел так, будто это навсегда со мной останется. Отныне даже смерть не сможет отнять у меня всё мною познанное, перечувствованное, счастьем наполненное.

- Значит, и ты прожил жизнь, о какой мечтал, – довольно проговорил Учитель. - Пришли вы ко мне втроём с одной целью – жизнь прожить правильную. У каждого из вас жизнь была своя, а прожили вы её все одинаково. Вечность всем вам в итоге дана.

Задумались старики и впервые поняли, что и вправду жизни их схожи оказались.

А Учитель вновь достал из коробки три сухих листочка, на стол их положил и сказал:

«Знание – Счастье – Вечность» – это и называется правильная жизнь.

Притча о жизни – ценности жизни

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Прodelав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили, что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили факт - полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

Теперь, – обратился мудрец к ученикам, – я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

Также и в жизни – если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

Поэтому обращайтесь внимание, прежде всего, на важные вещи – находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями - только они имеют цену, все остальное – лишь песок.

Притча от Владимира Тарасова

Мало иметь цель, надо уметь её держать.

Ребенок просит поиграть с ним. Ужели отложить до тех пор, пока вырастет? Работу надо закончить, иначе материал придёт в негодность. Да долг надо вернуть сегодня, срок настал, значит надо отправлять в путь. Мало ли дел у человека?! До цели ли тут?!

Артист в цирке несёт чашечку кофе. Спотыкается, падает, кувиркается. Что уж там осталось от хрупкой чашечки?! Но вот он

встал и показывает нам: и чашечка на блюдечке цела, и кофе не расплескалось. Это его профессия. Он умеет это делать.

Надо уметь держать цель, как чашечку кофе, много разных событий, да неудач. Но вот он поднялся, и вот она цель. С ней всё в порядке.

Восемь ног паука несут его маленькое тельце не в разные стороны! Кто знает путь, умеет держать и цель.

4.3. Проективные методики в индивидуальной и групповой работе

Проективная методика «Дождь в сказочной стране»

Организация процедуры тестирования:

Материалы: лист белой бумаги формата А4.

Инструкция: «Нарисуйте дождь в сказочной стране»

Время рисования: обычно 20–25 минут.

После рисования психолог организует обсуждение.

Примеры вопросов психолога:

Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?

Как относятся к дождю жители сказочной страны?

Что дает дождь жителям сказочной страны?

Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь...»

Психологический анализ рисунка. Цель психологического анализа рисунков «дождливой серии» – понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Таблица 13

Психологический анализ рисунка

Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране»	Информативность признаков
Эстетика рисунка	Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно
Сюжет рисунка	Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищено; в которой восстанавливает свои силы
Образы рисунка	Образы рисунка символизируют либо наиболее

	гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность
Цвет	При раскрашивании преимущественно используются предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования.

Проективная методика «Карта сказочной страны»

Авторы методики Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов предлагают использовать проективный рисунок «карта сказочной страны» для исследования индивидуального образа цели. Методика может использоваться как диагностическая и психотерапевтическая и позволяет клиенту осознать собственные желания и цели, проанализировать собственную систему ценностей, найти внутриличностные ресурсы и «проблемные зоны». Методика актуальна и для проработки травматического опыта, так как в этом случае человек зачастую не может определиться с собственными желаниями, целями и жизненными ориентирами.

Желательно применять данную методику, начиная с возраста младшего подростка (примерно с 10–11 лет).

Авторы методики предлагают различные варианты образов цели, формируемых различными группами потребностей (см. таблицу).

Таблица 14

Образы цели, формируемые различными группами потребностей

<i>Группа потребностей</i>	<i>Образ цели</i>
Психофизиологические потребности	Приобретение чувства сытости, ощущений телесного комфорта и сексуального удовлетворения
Потребность в безопасности и защите	Достижение чувства комфорта и защищенности. Отдых, спокойствие
Потребность в принадлежности и любви	Достижение ситуаций, в которых можно испытать ощущения, что ты принят, понят, любим, почитаем
Потребность в самоуважении	Приобретение ощущений собственной силы, уверенности, ума, способностей, возможностей. Переживание чувства нужности, востребованности
Потребность в знаниях	Переживание ощущения постижения нового, важного; приобретение чувства ясности, понятности, объяснимости явлений; проживание ощущения соприкосновения с истиной
Эстетические потребности	Переживание ощущения красоты и гармонии
Потребность в самоактуализации, личном совершенствовании	Переживание чувства внутренней гармонии, выполненного долга, реализованности собственных талантов и возможностей

Итак, все потребности продуцируют образ цели, связанный с переживанием определенного состояния – состояния удовлетворенности. Именно оно является показателем того, что цель достигнута. Для каждой группы потребностей – свое состояние удовлетворенности.

Понятно, для того чтобы прийти к цели, необходимо построить программу ее достижения. При этом, чем ниже стоит определенная потребность в иерархии, тем легче построить программу. Поэтому многие люди ограничивают себя реализацией образов цели, сформированных первыми тремя группами потребностей.

Образ цели авторы методики сравнивают с айсбергом. Его видимая часть – это осознаваемый образ цели. Невидимая часть айсберга – неосознаваемый образ цели и связанный с ним способ ее достижения.

Методика исследования

В возрастном промежутке от 10 до 15 лет с помощью данной методики можно решить следующие задачи:

1. Накопить данные об индивидуальной динамике процесса формирования образа цели. Обследуя подростка многократно, можно увидеть, изменяется у него образ цели или является устойчивым. На основании этих данных можно составить прогноз относительно перспектив его психологической коррекции, сформулировать задачи психологической работы с ним.

2. Оценить эффективность психологической и воспитательной работы в учебном или коррекционном учреждении. Например, при «первом срезе», до проведения планируемых воспитательных или психологических мероприятий, было установлено, что у большинства подростков образ цели относился к первым трем группам потребностей (психофизиологические потребности, потребность в безопасности, потребности в принадлежности и любви). При «втором срезе», после проведения психологических или воспитательных мероприятий (спустя год-два), оказалось, что у большинства подростков образ цели связан с более высокими потребностями (например, потребностью в знаниях). Это является важным показателем эффективности используемых воспитательных или психологических программ.

В выпускных классах использование данной методики эффективно для сбора текущей информации о состоянии образа цели. Эта информация необходима для того, чтобы составить прогноз относительно социальной адаптации по окончании школы и при необходимости, в случае неблагоприятного прогноза, составить программу психологической коррекции образа цели.

Процедура тестирования

Материалы: лист белой бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция: Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть

указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны.

Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком

входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то, как будто бы, совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

Психологический анализ. Семь ключей от «Карты сказочной страны»

1. Энергия рисунка

Энергия рисунка – это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

2. Местоположение «флажка цели»

Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример – «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Еще пример – «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о

том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких – об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей (таблицу потребностей и соответствующий образ цели можно еще раз посмотреть в начале этой статьи).

3. Расположение «флажка цели» относительно центра карты

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

По горизонтали

Левая, «женская» часть – символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть – символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская» часть – символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

По вертикали

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реализацию планов. Землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, – перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

4. Характер маршрута

Теперь область наших исследований – маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

- Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких

людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой – это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

- Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1) «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты).

Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2) «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» – в верхней.

Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела.

3) «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» – в нижней.

Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

4) «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» – в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

5) «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» – в левой.

Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

6. Урок-путешествие

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается.

Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

7. Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологический анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

Безусловно, для определения таких задач требуются опыт и навыки психологического анализа рисунков.

Методика «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»

Цель методики – показать возможности сказки как инструмента психодиагностики межличностных (диадных) отношений, стратегий поведения диады в трудных ситуациях.

О методике

Особенность данного метода заключается в том, что он позволяет обследовать одновременно *пару людей*, сделать выводы о динамике их отношений и личности каждого. Используемая *процедура* предельно проста: испытуемым дается стандартная проективная инструкция: «Сочините вместе сказку», – никаких наводящих комментариев. Сочиняемый текст и особенности процесса взаимодействия партнеров заносятся в протокол.

Соответственно, диагностическую информацию можно получать из двух источников:

1. Непосредственно из содержания сказки (сочиненный текст).

2. Из характера межличностного взаимодействия испытуемых в процессе сочинения.

В обоснование можно сказать следующее. В ходе сочинения сказки двумя людьми возникают индивидуальные проекции рассказчиков (в сказке находят отражение смысловые образования клиентов), но в большей степени актуализируется именно межличностная проекция (совместное семантическое пространство), так как люди, оказавшись вместе и занимаясь общим делом, невольно взаимодействуют так же, как это они делают в большинстве других ситуаций. Характер их отношений переводится на метафорический язык сказки – в сюжет вводятся типичные формы поведения и те затруднения, которые свойственны для данной диады в обыденной жизни. Сказка выступает как своеобразный экран, на который рассказчики проецируют свои отношения. Но экраном служит не только текст, но и сама ситуация совместной работы: то, как они общаются друг с другом в повседневной жизни, отражается на процедуре совместного сочинения сказки.

Если люди находятся в противоречиях, часто конфликтуют, то, вероятно, во время сочинения сказки они будут вводить конфликтующих персонажей (например, герой – антагонист). При этом каждый партнер будет пытаться положить в основу сказки именно свой сюжет, они могут начать спорить о том, что должно последовать дальше. Например, один говорит, что царь, овдовев, жил в одиночестве до конца дней своих и тосковал по умершей супруге; другой может в противовес выдвинуть то, что ему кажется наиболее подходящим, предположим, что царь погоревал-погоревал и женился на другой. Это может свидетельствовать не только о различии в целях между партнерами, но и о борьбе за право постановки общих целей. В жизни партнеры могут наивно полагать, что у них общие цели. Например, супруги живут вместе, как им кажется, потому что хотят иметь много детей и внуков, крепкую, счастливую семью до конца жизни. На самом деле, один из них может действительно преследовать эти цели, а другой – прямо противоположные: жить дома в спокойствии («Мой дом – моя крепость»), которому дети являются настоящей помехой. Причем нельзя упрекнуть пару в лицемерии, поскольку они могут не осознавать своих жизненных целей. И наоборот, если люди в повседневной жизни находят взаимопонимание, согласие, то, вероятно, сочиняя сказку, партнеры будут легче и быстрее строить сюжет, дополняя и подтверждая

сказанное друг другом. Кроме того, чем более близки отношения в диаде, тем более эмоционально и событийно насыщенной будет сочиненная сказка, и тем больше информации о диаде можно извлечь из нее.

Анализ текста производится по следующей схеме:

1. *Тема* – то, о чем сказка. Это могут быть: дружба, любовь, испытание и т. д. По выбранной теме можно судить, что для данной диады является наиболее значимым.

2. *Роли* – то, с какими персонажами из сказки идентифицируются рассказчики. Какие еще персонажи введены в сказку и кому из реальной жизни они соответствуют.

3. *Инициатива* – начальный момент в осуществлении управления процессом взаимодействия со стороны одного из партнеров, обозначение его ведущей или направляющей роли.

4. *Дистанция* – межличностное расстояние, определяющееся количеством преград, стоящих на пути сближения людей. Преграды бывают внешние и внутренние. На наличие межличностной дистанции указывают различные признаки. Например, паузы в речи, ничем не обоснованный перевод разговора на другую тему, обилие физических преград и т. д.

5. *Пристройка* – обозначает вертикальную составляющую психологического пространства взаимодействия. Пристройка может быть сверху, снизу и на равных. Пристройка *сверху* – это стремление доминировать. Может выражаться в поучениях, осуждениях, высокомерных и покровительственных интонациях, взглядах сверху вниз и т. д. Пристройка *снизу* может выражаться в просьбах, извинениях, оправданиях, наклонах корпуса в сторону партнера и т. д. Пристройка *на равных* – это отсутствие пристроек сверху и снизу. Выражается в стремлении к сотрудничеству, повествовательных интонациях, вопросах и т. д.

6. *Преобладающие эмоции* указывают на то, что чувствует каждый из диады по отношению друг к другу.

7. *Цели*, которые преследуют персонажи, информируют о том, к чему тот или иной человек стремится, чего добивается.

8. *Типичные формы поведения* дают информацию о том, как преимущественно ведут себя партнеры в проблемной ситуации или при достижении целей.

9. *Затруднения* – состояние, вызванное наличием препятствия в достижении цели.

10. *Стратегии* – способы достижения целей и совладания с трудностями.

Предложенный план иногда оказывается избыточным, так же как в других случаях его составляющих явно недостаточно для полноценного анализа. Поэтому план необходимо корректировать для каждого случая, либо добавляя какие-то компоненты, либо удаляя их.

Методика «Уничтожение страха»

Методика разработана и апробирована А.Л. Венгером, Е.И. Морозовой при оказании психологической помощи детям, пережившим катастрофическое землетрясение в Армении в декабре 1988г.

Назначение методики – редукция страхов, предупреждение и преодоление фобобобии (фобобобия, т.е. боязнь возникновения страха, – типичное последствие острого стресса: многие дети, пережившие чрезвычайные ситуации, не засыпают из опасения, что во сне придет страх). Методика эффективна в работе с детьми, начиная с пяти-шестилетнего возраста.

Редукция страхов достигается благодаря действию нескольких взаимосвязанных факторов:

1) переключению внимания со своих страхов на изобразительную деятельность;

2) деятельности переживания (по терминологии Ф.Е. Василюка), осуществляемой посредством символической процедуры объективации своего страха в рисунке с последующим его уничтожением (в качестве одной из составляющих этого процесса выступает отреагирование);

3) осознанию ребенком того, что он владеет техникой преодоления собственных страхов. Последний фактор наиболее важен для преодоления и предупреждения фобобобии.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. При работе с группой эффект усиливается благодаря взаимному эмоциональному заражению. Важно, чтобы дети, составляющие группу, были близки друг другу по возрасту и психическому складу. Если группа включает слишком большое количество детей (более пяти-шести), то проведение методики осложняется трудностями в поддержании достаточно тесного эмоционального контакта между психологом и каждым из детей.

Проведение методики включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и

последующую релаксацию (последний этап повышает действенность методики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов должно варьироваться в соответствии с возрастом и психическим складом детей, их состоянием, отношением к заданию и т.п.

I этап составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что либо спать и т.п. Со стороны психолога не должно осуществляться никакого давления во избежание появления наведенных страхов; беседа ведется в свободном непринужденном тоне.

Если ребенок признает наличие у него страхов, то (независимо от того, конкретизирует он их или нет) психолог предлагает научить его, как с ними бороться. Дошкольникам достаточно объяснить, что свой страх нужно нарисовать. Старшим детям желательно дать мотивировку типа: «Если хочешь прогнать страх, то нужно сделать, чтобы он был не в тебе, а снаружи – вот на этом листе. Для этого страх надо нарисовать».

Бывает, что рассказ родных или данные психологического обследования говорят о том, что у ребенка есть страхи, однако сам он отрицает это. Такое отрицание особенно типично для мальчиков-подростков, считающих, что «мужчина не должен ничего бояться». В этом случае можно сказать ребенку: «Все люди боятся, когда происходит что-нибудь страшное. Например, если тигр выскочит из клетки и побежит к тебе». Другой вариант: «Может быть, сейчас ты действительно ничего не боишься. Но когда ты был маленьким, то наверняка чего-нибудь боялся. Все маленькие дети чего-нибудь боятся. Вспомни какой-нибудь из своих детских страхов и нарисуй его». В работе с дошкольником можно использовать игровую ситуацию: сказать ребенку, что кукла очень боится надо помочь ей прогнать страх.

II этап – обсуждение того, как можно изобразить страх, и последующее создание самого изображения. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

1. Ребенок отказывается рисовать, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим, – наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.

2. Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из

двух приемов: а) персонификация страха в виде какого-либо неприятного, страшного животного, черта и т.п. (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми); б) рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми); ему может предшествовать обсуждение тина: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх, какой цвет ему больше подойдет?» и т.п.; при продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», – с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черной туши, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно.

Если у ребенка во время рисования актуализируется остро выраженное состояние страха, то следует на несколько минут прервать работу и провести короткий сеанс релаксации. Однако некоторая, не слишком сильно выраженная эмоциональная напряженность допустима и даже желательна. Если она полностью отсутствует, то в то время, пока ребенок рисует, психолог старается поддержать у него сосредоточенность, серьезное отношение к деятельности, используя невербальные средства общения и отдельные незначимые слова («так... да, вот так...»), провоцирующие частичную актуализацию чувства страха.

Если рисунок получается эмоционально невыразительным, то можно воспользоваться приемом задания образца, описанным выше («Давай я немного тебе помогу, чтобы сразу было видно, что мы рисуем страх. Ну что, теперь так, как нужно?»).

III этап - уничтожение рисунка. Прежде всего, нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (или страх игрового персонажа) – и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. А раз он тут, снаружи, то теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог на высоком уровне эмоциональности проводит косвенное внушение «Вот так, рви на мелкие кусочки – чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче – чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали! Да, вот так! Чтобы не осталось совсем никакого страха!» и т.п. Затем обрывки выбрасываются.

Если у ребенка высока эмоциональная чувствительность, сензитивность, то во избежание чрезмерного эмоционального возбуждения лучше предложить не рвать рисунок, а смять, скомкать, его и выбросить. Внушение в этом случае не должно проводиться чрезмерно эмоционально.

Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании или скомкивании рисунка может принять участие психолог («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался»).

После того как рисунок разорван ребенком (возможно, при участии взрослого), психолог собирает обрывки, специально подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергично выбрасывает их («Вот так! Чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это продельвается чрезвычайно эмоционально, серьезно и сосредоточенно. Если рисунок не разорван, а скомкан, выбрасывание проводится так же.

Иногда рисунок, сделанный ребенком, не отражает испытываемого им чувства страха. Это можно заметить как по поведению ребенка во время рисования, так и по впечатлению, производимому самим рисунком. В этих случаях лучше всего не рвать и даже не сминать рисунок, а просто отложить его в сторону и перевернуть, не проводя сколько-нибудь подчеркнутого внушения. Последующие этапы в этом случае проводятся так же, как и в других случаях.

IV этап – рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Если теперь ему вдруг снова станет страшно, он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его так, как он сделал это только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок – достаточно только представить себе, как ты это делаешь.

Школьникам дается более подробное объяснение с напоминанием о том, как сначала страх превратили из настоящего в нарисованный, а потом уже легко смогли уничтожить. Рационалистичным детям, склонным к рефлексии (особенно подросткам), полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это процедура, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

V этап – релаксация, сопровождаемая внушением (оно проводится и в бодрствующем или дремотном состоянии в зависимости от

индивидуальных особенностей ребенка и его отношения к ситуации). Внушение включает две основные темы:

1) страх преодолен и больше не вернется; теперь ребенок будет спокойно спать, ничего не будет бояться;

2) ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

Обе темы повторяются несколько раз в разных вариациях. Не следует бояться того, что они противоречат друг другу. Это противоречие детьми не замечается. Указать на возможность возвращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимает эффект коррекционной работы.

Первая тема (исчезновение страха) будет поддержана чувством удовольствия, испытанным ребенком во время релаксации (особенно по контрасту с эмоциональной напряженностью во время рисования).

Вариация методики с использованием лепки. Методика «Уничтожение страха» может проводиться также на материале лепки. Это особенно уместно, когда ребенок боится каких-то конкретных объектов, которые легко вылепить, например, собак. Методика проводится примерно так же, как и на материале рисования. Отличие в том, что после уничтожения объекта страха пластилин, из которого он был вылеплен, не выбрасывается, а используется для создания чего-либо приятного для ребенка (цветка, дерева и т.п.).

Методика «Список Робинзона»

Данный метод разработан Л.А. Пергаменщиком. Если трудно или невозможно кому-то рассказать о постигшем Вас несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре «Список Робинзона». Название метода обусловлено тем, что его первое применение обнаружено в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо».

Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, – это записывание своих мыслей с целью «высказать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу».

ЗЛО

ДОБРО

ЗЛО	ДОБРО

«Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода».

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.

2. Прерывается эффект самовнушение, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит «накручивании» бедственного положения.

3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.

4. Совершается акт принятия беды – описав свое состояние, человек смиряется со случившимся (перестает посылать голову пеплом).

5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности, за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания.

6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работают и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельности.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся кризисной ситуации.

Методика «Как справиться с отрицательными эмоциональными потрясениями»

Л.А. Пергаменщик в книге «Список Робинзона» предлагает следующие эффективные способы преодоления отрицательных эмоциональных потрясений.

1. Согласно доктору Д. Пауэллу существует *пять простых способов уменьшить стресс:*

- 1) делиться своими переживаниями с супругой или супругом;
- 2) рассказывать о них друзьям;
- 3) переключаться на дело, приносящее удовлетворение;

- 4) стараться выспаться;
- 5) прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка и т.д.).

Еще один прием. Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:

- а) вы услышали сегодня хорошие новости;
- б) вы сдержали свои обещания;
- в) кто-то сдержал свои обещания по отношению к Вам;
- г) вспомните, кто сделал Вам комплимент;
- д) Вам удалось помочь кому-то, кто слабее Вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму эмоциональных стрессом. В предыдущей программе самопомощи мы уже предлагали систему мышечной релаксации. Здесь Вашему вниманию представлена еще одна.

II. *Система прогрессивного расслабления.* Автор данной системы – доктор медицины Эдмунд Якобсон – уверен, что за несколько минут, выполняя предложенные упражнения, Вы сможете нейтрализовать отрицательное воздействие стресса. Вот эти *упражнения*.

1. Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены.

2. Вдохните несколько раз глубоко и спокойно.

3. Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где Вы чувствуете напряжение.

4. Теперь скажите себе мысленно «напрячь» одну за другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите им «расслабиться» в течение 30 секунд.

Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь. Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь. Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь. Сожмите челюсти. Расслабьтесь. Зажмурьте глаза. Расслабьтесь. Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.

5. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.

6. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, Ваше тело сейчас, как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены.

7. Представьте себе, что теплая волна распространяется по Вашему телу.

8. Медленно откройте глаза, теперь Вы чувствуете себя посвежевшим.

Примечание. Во время фазы напряжения не задерживайте дыхание, не напрягайте большую часть тела.

Не бойтесь плакать. Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегчения – прекрасный способ избавиться от стресса.

Соппротивление плачу может очень вредно сказаться на Вашем психическом состоянии. Если Вам хочется плакать – плачьте!

Высмеивайте свои тревоги. Вам нужна ежедневная порция хорошего смеха. Попробуйте рассматривать себя и окружающих через «волшебное стекло». Концентрируйтесь на смешных или глупых поступках людей, выводящих Вас из себя. Находите каждый день время, чтобы прочесть что-нибудь смешное, смотрите комедии или юмористические передачи. Юмор создает атмосферу доверительности, помогает обмену идеями и укреплению отношений между людьми. Не бойтесь смеяться над собой. Помните: тот, кто смеется, живет долго.

III. *Пять простых шагов, избавляющих от постоянного чувства тревоги.*

Тревога – это поток чувств, сфокусированных на страхе: должно случиться что-то плохое. Психолог Томас Боркович разработал простую программу по уменьшению немотивированного чувства тревоги. Основная идея – признать, что есть вещи, которые действительно стоят беспокойства, но важно свести к предельно возможному минимуму время, когда Вас обуревают чувства тревоги.

1. Определите свои симптомы тревожности, такие, как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к Вам в желудок «залетели бабочки».

2. Выделите специально полчаса в день, чтобы тревожиться.

3. Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у Вас беспокойство в течение определенного промежутка времени.

4. Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы. Есть проблемы, решение которых не в Ваших силах, поэтому тревожиться здесь бессмысленно. Есть проблемы, выход из которых Вам надо найти и надо продумать свои действия на будущее, чтобы избежать новых трудностей, – этим и займитесь.

5. Если Вы обнаружите, что продолжаете думать над тревожащими Вас вещами в другое время дня, либо настойчиво отгоняйте эти мысли, либо переключайтесь сознательно на приятные мысли.

Торопись – приторози. Большинство людей предьявляет к себе завышенные требования. Попытки успеть многое в короткий промежуток времени – самая частая причина стресса. Когда человек постоянно спешит сделать тысячу дел в точно установленные им сроки, врачи обозначают такое состояние, как болезнь торопливости. Эмоциональный стресс – неизбежный спутник такого образа жизни.

Вот несложные приемы для людей, которым нужно замедлить темп жизни:

- оставляйте наручные часы дома в те дни, когда Вам не надо нигде быть точно в указанное время (скажем, в выходной день.) Старайтесь делать одно дело, а не несколько одновременно (к примеру, не читайте газету за едой, не просматривайте документы, разговаривая по телефону);

- пытайтесь разговаривать медленнее, пешком ходите медленнее, люди Вашего типа, как правило, «носятся» даже тогда, когда торопиться им некуда, будьте любезнее с окружающими, улыбайтесь, а не пробегайте мимо в опаске, что Вы опоздаете и ничего не успеете, научитесь стоять в очереди спокойно;

- в Вашем распорядке дня должно быть время для отдыха, находите время «понюхать розы», т.е. просто насладиться маленькими радостями жизни. Возвращаясь с работы, полюбуйте на играющих малышей, «поболтайте» с чужой собакой.

IV. Как заставить стресс работать на Вас:

- чтобы победить стресс, необходимо встречать жизненные испытания с высоко поднятой головой. Другими словами, если Вы сможете принять негативное событие (скажем, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (найти лучшую), Вы сможете победить стресс его же оружием;

- старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении. Относитесь к стрессу как источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов. Спрашивай себя: «Что может здесь случиться в лучшем случае?», а не «Что произойдет, если все пойдет худшим из путей?» Вам нужны паузы – обязательно отдыхайте в промежутках между борьбой за существование. Вы не можете отвечать за поступки других, но

можете контролировать свою реакцию на них. Ваша главная победа – это победа над своими эмоциями;

- не старайтесь угодить всем – это нереально, Вы должны время от времени угождать себе;

- нарисуйте картину своего будущего и сравните его с тем не большим по времени кризисом, который Вы переживаете сегодня.

V. *Не думайте, что Ваши дети свободны от стрессов.* Взрослым кажется, что они избавляют детей от серьезных переживаний, а их тревоги так же мучительны для них, как для Вас – сломанный кран, неприятности на работе, супружеская ссора;

- научите Ваших детей простым приемам борьбы со стрессом. Найдите время для спокойного разговора с глазу на глаз. Объясните ребенку, что значит испытывать эмоциональный стресс, причем на понятных ему примерах;

- узнайте у ребенка, не испытывает ли он такие явные симптомы стресса, как расстройство желудка во время сильных переживаний;

- расскажите ему, что можно успокаиваться благодаря собственным усилиям;

- попросите ребенка медленно глубоко вдохнуть, как будто он втягивает в себя воздух через ноги. Следующий шаг: он должен выдохнуть из себя «стрессовый» воздух и вместе с ним чувство напряжения;

- попросите ребенка представить приятное состояние, связанное с отдыхом: будто он лежит в постели, гладит собаку или сидит у папы на коленях. Помогите ему вообразить как можно больше реальных деталей этой картинки, чтобы она стала ясной и запомнилась;

- объясните ребенку, что, когда он очень взволнован, надо глубже и медленнее дышать и попытаться вызвать в памяти картинку, которую Вы вместе составляли.

4.4. Упражнений для снятия эмоционального стресса

Данные упражнения предложены Л.Л. Пергаменщиком. С их помощью Вы можете расслабиться после напряженного совещания, во время обеденного перерыва; уложив детей спать, Вы снимете дневную усталость и проведете вечер активно. Упражнения потребуют несколько минут, но дадут Вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях

тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом начинай и на степенно расслабление с мышц рук.

Упражнение 1. Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное. Теперь – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 2. Растяжение ромбовидных мышц. Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 3. Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 4. Растяжение трапецевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапецевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 5. Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением по сокращению мышц тела.

К внутреннему равновесию

Нарушение внутреннего (душевного) равновесия можно считать основным признаком стрессовых напряжений. Равновесие может

быть утрачено в физической, эмоциональной или мыслительной сферах, причем нарушение равновесия в одной из этих сфер действует в целом на Ваши взаимоотношения с окружающим миром.

Восстановление утраченного равновесия – наша природная способность (после падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость), и мы пользуемся ею ежедневно, зачастую сами *не* замечая этого. Развитие этого природного качества необходимо в первую очередь тем, кто страдает от чрезмерной эмоциональной возбудимости, навязчивых мыслей и прочих проявлений *внутренней* дисгармонии.

Б. Колодзин предлагает следующую стратегию: Вы должны убедиться в том, что всякий раз, «сорвавшись», можете снова «встать на ноги» и восстановить утраченное равновесие.

Если Вы испытываете сильный стресс, то самый короткий путь к равновесию лежит через релаксацию – расслабление. Но так бывает не всегда. Равновесие – это способность функционировать в определенном диапазоне, наиболее благоприятном. Найти внутреннее равновесие – значит занять такую позицию, чтобы нас нелегко было «сбить с ног», несмотря на все жизненные трудности.

Игра «Толкни меня» – эффективный метод осознания способности к внутреннему равновесию.

Правила игры. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш.

Первое правило – ноги с места не сдвигать.

Второе – соприкасаться можно только с ладонями партнера. Если дотронетесь до какой-либо другой части тела, это считается проигрышем. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или же отводить свои ладони в сторону, прекращая контакт. Вот и вся премудрость. Победа в этой игре достигается не за счет поражения противника, а за счет удержания собственного равновесия. Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой – побежденным, а в том, чтобы избежать потери равновесия. Победить может один из партнеров, оба, или же ни один из них. Самый благоприятный исход игры – когда равновесие удержали оба партнера. Чтобы играть в эту

игру, надо сохранять определенный уровень физического равновесия. Однако мы часто теряем равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях.

Из этой игры можно сделать два вывода.

Вывод 1. Воздействовать на других с такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит Вас из равновесия, нецелесообразно.

Вывод 2. Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такая потребность у него существенно меньше.

Правила антистрессового поведения

Ниже приведены правила поведения, являющиеся антистрессовыми. Не все они могут подойти конкретно Вам. Однако Вы вправе сделать выбор. Следуя тем из них, которые действительно Ваши, Вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, Вам даже нужно подготовиться к утру заранее. Вечером сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто Вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.

3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что бы Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!

4. Не примиряйтесь с плохой работой нужных Вам приборов. Если Ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще – источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!

5. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

6. Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Подумайте о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить Ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь происходит не так, как Вы хотели бы.

7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у Вас привычку постоянного беспокойства быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.

9. Высыпайтесь. Если необходимо, испытайте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, – и не надо будет разыскивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.

11. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что вошли в стрессовое состояние.

12. Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.

13. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя Вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти Вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные дни желательно общение с приятными Вам людьми.

14. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Релаксация

Релаксация состоит из трех частей: собственно прогрессивная мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.

1. *Прогрессивная мышечная релаксация.* Упражнение выполняется очень просто: Вы сосредотачиваетесь на каждой мышечной группе. Вначале Вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Прodelайте то же самое с *лодыжками, икроножными мышцами*, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнений окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

2. *Дыхание.* Чтобы увеличить приток кислорода в Ваш организм, Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что Вы вот-вот лопнете, а просто делайте хороший полный вдох. Для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то Ваш вдох недостаточно глубок, потому что Вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы Вы почувствовали под рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Итак, Вы научились заполнять легкие воздухом. Теперь можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необходимо просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Просто сбросьте напряжение мышц, которыми Вы удерживаете воздух в легких, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти. Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота

приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. Внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если Вы напряжены, челюсти у Вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах Вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь Вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Релаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация содержит два вида действий – напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий – вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, Вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и т.д., пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у Вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

3. Визуализация. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, Вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что Вы будете «видеть» мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как Ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только Вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к

следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что Вы как бы «выдыхаете через руки».

Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как Ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как Вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно, смотря какой образ приходит Вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого – пар, у третьего – потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог Вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую Вы «выдыхаете». Дым, пар, туман, свет – все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если Вы научитесь представлять себе, как внутри Вас «открывается выпускной клапан», Вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет Вам расслабиться.

Теперь Вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать Вам эту инструкцию, или же сами наговорите ее на магнитофон и включайте в удобное для Вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где Вам никто не помешает. По возможности удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для Вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который Вам удобен. Время от времени

«просматривайте» все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли Вам инструкции кто-то из близких или Вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий:

«Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повтори: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на *стопу и голеностоп*. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на *икры ног*. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь *ягодичные мышцы*. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к *шее*. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение «вытекает».

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через руки. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим *кистями рук*. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев. Упражнение окончено».

Когда Вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у Вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте «просматривать» своё тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запоминать ощущения «до» и «после» при каждом выполнении упражнения. Это разовьёт у Вас способность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме.

Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты Вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда Вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, и легко выводящими Вас из равновесия, Вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет Вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти Вам жизнь.

Методика «Сделать светлой темную область»

Порядок действий. Сначала определите интенсивность Ваших чувств. Как бы Вы оценили Ваши чувства (гнев, страх, ревность, печаль и т.д.) по шкале от 0 до 10 (где 10 – высшая степень проявления чувства)? Запишите Вашу оценку. Например, если Вы порядком боязливы, поставьте себе оценку 8 или 9.

Прочтите инструкции, прежде чем приступите к выполнению.

1. С закрытыми глазами зрительно представьте себе одну из Ваших отрицательных эмоций – страх, гнев, печаль и т.д. – в виде темной области над Вашим желудком в середине верхней брюшной полости. Почувствуйте ее, как холодный тяжелый камень.

2. Сделайте медленный вдох, представляя зрительно, как Вы вдыхаете белый свет. Теперь направьте этот белый свет, как лазерный луч, в центр темной скалы – Вашей отрицательной эмоции. Поглядите, как белый луч смешивается с Вашей отрицательной эмоцией. Задержите дыхание на секунду, затем скажите: «Нейтрализовать!»

3. Представьте себе зрительно, как белый луч вливается в темный камень, растворяет его, очищает и отмывает темную область. Как бы смывая грязь, белый свет становится серым.

4. Медленно вдыхая, поглядите, как Ваша отрицательная эмоция покидает Ваше тело в виде серого облака. Задержите на секунду дыхание и скажите: «Отпустить!»

5. Повторите несколько раз этот вдох белого света, говоря: «Нейтрализовать!», и выдох серого облака со словом: «Отпустить!» до тех пор, пока облако, покидающее Ваше тело, не станет белым, а темный камень не исчезнет.

6. Положите обе руки себе на сердце и скажите: «Подключиться» (Вы подключитесь к Вашему высшему «Я»).

Вы закончили. На той же шкале 0-10 (10 – самая болезненная самая отрицательная) оцените интенсивность отрицательной эмоции, от которой Вы только что попробовали излечиться. Вспомните Вашу первую оценку. Сравните со второй.

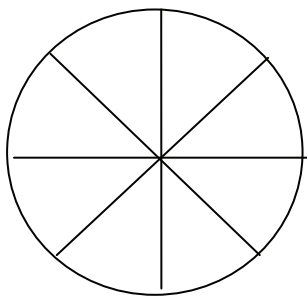
ТЕХНИКА «Колесо жизни»

Данная техника полезна для человека, находящегося в ситуации хронического кризиса. Ее выполнение займет не более 20 минут, но приведет к значительному повышению осознанности по поводу собственной жизни в целом и ближайших необходимых изменений, которые можно предпринять.

Инструкция.

1. Нарисуйте на листе бумаги большую окружность диаметром на весь лист. Разбейте ее на 8 секторов.

2. Решите, какие важные области есть в Вашей жизни. В каждый сектор впишите по одной из самых важных областей Вашей жизни, например, здоровье, карьера, семья, творчество, место жительства, друзья (общение), самосовершенствование, хобби, деньги, отдых и т.д. У Вас получится 8 важных областей жизни.



3. Оцените Вашу удовлетворенность ситуацией в каждой области от 0 до 10, где 0 – полная неудовлетворенность, а 10 – максимальная удовлетворенность ситуацией. Обозначьте центр круга как 0, а окружность как 10. Заштрихуйте каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе Вы едете в данный момент по жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области Вашей жизни.

4. Спросите себя, в какой области жизни сдвиг в лучшую сторону хотя бы на один пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой).

5. Спросите себя, какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на один пункт в выбранной области.

6. Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы произошли эти изменения?

7. Решите, когда Вы сделаете эти шаги.

Данное упражнение можно использовать для постановки вдохновляющей человека цели. Для этого в дополнение к уже описанным шагам нужно добавить еще один шаг: после того как область жизни выбрана, необходимо поставить цель в этой области. Легче всего это сделать, представив, что будет для Вас на +10 в этой области. Запишите все, из чего складывается оценка +10 для этой области. Что было бы идеальной ситуацией в этой области для Вас через год, через 3 года, через 5 лет? После того как Вы выпишите все аспекты идеальной ситуации в указанной области, используя эти данные, сформулируйте цель и определите дату ее достижения. Как только Вы определили для себя желанный конечный результат, сформулировать цель будет намного проще.

4.5. Материалы для проведения родительского собрания

Родительское собрание (диспут с элементами тренинга)

«Как воспитать гармонические отношения родителей и детей»

Цель: выявить признаки конструктивного разрешения конфликтов родителей со старшеклассниками и выстроить модель адекватного поведения.

Задачи:

1. Уяснить сущность понятия «конфликт», «кризис семьи».
2. Выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми.
3. Оценить различные стратегии поведения в конфликте и выстроить на диагностических основаниях собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

Форма работы: обучающий семинар с элементами тренинга.

Этап подготовки

1. Подбор вопросов для осмысления, вводящих в «проблемное поле»:

Что такое конфликт?

Что такое семейный кризис?

Каковы на ваш взгляд, основные источники конфликтов родителей со старшеклассниками?

Можно ли избежать конфликтов?

Как может семейный «кризис» обратиться трагедией для всех членов семьи?

Сравнить «кризис американской семьи» и «кризис наших семей»

Методы воспитания: самые постыдные методы воспитания; полная свобода как в американской семье. Воля и слово старших — закон для всех нас (отношения между отцами и детьми)

Каковы на ваш взгляд самые типичные ошибки родителей, вошедших в конфликт с детьми?

2. Цитаты:

«Конфликт — это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорируется другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что следует обратить внимание» (У. Джеймс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвело бы в данном случае наказание» (В.А. Сухомлинский).

«Воспитание детей — это не легкое дело, когда оно делается без трепки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, разумной и веселой жизни» (А.С. Макаренко)

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

3. Анкетирование учащихся и родителей.

4. Подготовка методических материалов для родителей с практическими советами и рекомендациями: «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов», «Приемы эффективного слушания».

Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной ситуации»

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

Ты конфликтный человек?

Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?

Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?

Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя выводы?

С кем чаще всего конфликтуете?

Что может стать поводом к конфликтной ситуации?

Кто первым пытается разрешить конфликт — ты или другая сторона?

Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?

Меняешь ли ты свое отношение к людям, с которыми ты конфликтовал?

Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации, или понимание конфликта придет само, с опытом?

Анкетирование родителей: тесты «Оценка склонности к конфликту», «Определение уровня эмпатийности», «Оцените самоконтроль в общении».

Этап проведения

Классный руководитель: Наши дети взрослеют, утверждают себя, а принятая в семье практика общения зачастую догматична и основана на постоянных запретах, подавлении личности ребенка,

неуважения к нему. Старшеклассники, стоящие перед ответственным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, раздраяемы внутренними противоречиями, страхами, комплексами. В этом периоде взросления общение подростков и с родителями складывается под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают протестовать против ранее выполнявшихся требований взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление их прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Родители, также обремененные своими проблемами, в мечтаниях и установках создают идеализированный образ собственного ребенка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями – проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования, родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов». Конфликт возникает на почве утверждения «взрослости» подростка, стремящегося к самостоятельности (в чем родители усматривают ущемление собственного авторитета). Для освоения новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослых. Простое навязывание обычно отвергается. Таким образом, выявление проблем, связанных с возникающими конфликтами, очень значимо для родителей и детей.

У каждого из вас на столах – листочки (поскольку видов работ будет несколько, можно обозначить цвет листка). Я прошу вас ответить, не указывая фамилии, на один вопрос: «Что для вас является главной проблемой в конфликтах с вашим ребенком?» (По окончании раздумья и записи (на что обычно уходит 5-7 минут) листочки собираются в коробку, из которой классный руководитель их попеременно достает и озвучивает).

Наиболее типичными являются следующие ответы: «Конфликты заканчиваются отчуждением. Мы отдаляемся друг от друга», «Я раздражаюсь, начинаю кричать, отец берет ремень», «мне трудно сдерживаться, я говорю резкости, а потом жалею и пью лекарства», «наши конфликты всегда заканчиваются на повышенных тонах», «меня раздражает, что моя дочь при конфликтах уходит в себя и просто молчит, я не знаю, понимает ли она меня или нет», «В конфликт вмешивается бабушка и поддерживает ребенка, это мне очень мешает». Мы видим, что проблем немало. И все же, как бы ни было трудно, именно от позиции взрослого очень много зависит:

можно остаться врагами с собственным ребенком, а можно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить «От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви – километры шагов» (Сенека).

Сегодня наша тема посвящена конфликтам с детьми. Ее цель – выстроить модель (мысленный алгоритм) адекватного поведения родителей. Встреча будет проходить в режиме «круглого стола» (диспута).

Погружение в проблему:

Психолог: О пустоте существования в типичной семье, полном ее кризисе, о разрыве родителей и детей, о почти патологической неспособности к эмоциональной близости живущих хотя и о бок о бок, но, по существу, совершенно одиноких людей.

Родитель: Происходящее в наших семьях – полная противоположность. У нас часто метод воспитания, основан на том, что родительские требования должны неукоснительно выполняться детьми. Требование немедленного подчинения тесно связано с принуждением и часто выражается криком. В противном случае – подзатыльники, пощечины и другие физические наказания, которые оскорбительны и унижительны для ребенка. Применение физической силы к детям не дает ничего хорошего. Нередко поучения и нотации родителей являются просто утешением для родителей, не знающих, что же им еще предпринять.

Психолог: некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство, или переживание.. если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может оказаться небезопасным для человеческой психики. Однако не надо торопиться с его проявлением.

Известный психолог Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

Родитель. Кроме множества других отношений наша жизнь движима также отношениями поколений. Уважение, почитание старших поколений – закон нашей жизни. Уважать старших надо потому, что они мудрее, духовно богаче тебя, в каждую минуту своего общения со старшими умей учиться у них. Не думай, что если ты молод и полон сил, тебе все по плечу. Есть вещи, которые

популярны только старости, потому что в ней – мудрость многих поколений. Воля и слово старших – закон для всех нас. Классный руководитель: Так какой же метод воспитания выбрать: метод свободной самостоятельности детей, метод безоговорочного послушания или метод нравочений, после которых, обычно, можно услышать хлопок дверью, но зато без рукоприкладства?

Психолог: Любой кризис в семье несет конфликтную ситуацию. Сколько боли, разочарования приносит он самым близким, самым родным людям. Даже если все это скрывать под маской «что ничего не случилось» как в американских семьях, внутри семьи возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, возникает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. В таких семьях более всего страдают дети.

Классный руководитель: давайте попытаемся понять, что же такое конфликт. Начинаем групповую работу.

Задание: задумайтесь, вспомните свои ощущения, связанные с конфликтными ситуациями. Пусть каждый из вас закончит предложение: «Конфликт – это...».

Далее следует озвучивание вариантов, они, например, могут быть такими: «болезненное состояние всех его участников», «опустошение, разочарование», «неизбежность, когда есть повод», «столкновение, после которого люди могут отдалиться друг от друга», «то, после чего за себя всегда стыдно», «способ разрешать наиболее болезненное». Обобщение классного руководителя: Итак, конфликт – это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов и потребностей. Самое страшное в конфликте – чувства, которые испытывают люди в этот момент друг к другу: страх, злоба, обида, ненависть.

Посмотрите, во что превращается жизнь семьи, состоящей из 3-4 человек, в небольшой городской квартире. Сколько ссор, криков, слез, взаимных обвинений, проклятий! В селе частенько отцы бьют своих сыновей. Вот как об их пагубности писал известный психолог Вэльюсен: «порка – это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно из нее рождаются драки, а в конце концов – убийства, изнасилования, терроризм».

Задание 2. Подумайте и постарайтесь назвать качества и умения необходимые для успешного разрешения конфликтов. (Участники называют качества).

Классный руководитель: самоконтроль, самоограничение одним людям удается лучше, чем другим в зависимости от темперамента, уровня зрелости, ответственности.

Задание 3. предлагается оценить уровень склонности к конфликтам участников встречи (тест).

Тест «Оценка склонности к конфликту» (Методика В.А. Алексеенко)

Инструкция: Вам предлагается выполнить тест, содержащий 10 пар утверждений и шкалу самооценки. Вы оцениваете каждое утверждение в левой и правой колонках. При этом отметьте кружочком, насколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка проводится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1. Рвется в спор	7654321	1.Уклоняется от спора
2. Свои выводы излагает тоном, не терпящим возражений	7654321	2.Свои выводы излагает извиняющимся тоном
3. Считает, что добьется своего, если будет рьяно возражать	7654321	3.Считает, что проиграет, если будет возражать
4.Не обращает внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	4.Сожалеет, если видит, что другие принимают доводов
5.Спорные вопросы обсуждает в присутствии оппонента	7654321	5.Рассуждает о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущается, если попадает в напряженную обстановку	7654321	6.В напряженной обстановке чувствует себя неловко
7.Считает, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	7.Считает, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8.Не уступает в споре	7654321	8.Уступает в спорах
9.Легко выходят из конфликта	654321	9.Считает, что люди с трудом выходят из конфликта
10.Если взрывается, то считает, что без этого нельзя	654321	10.Если взрывается, то вскоре ощущает чувство вины

Интерпретация результатов

На каждой строке соедините отметку по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины

(цифра 4) влево означает склонность к конфликтам, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов.

Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности, 60 баллов - на высокую, 50 баллов - на выраженную конфликтность.

Число 11-15 баллов указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

Классный руководитель: Каковы вы наиболее типичные причины конфликтов взрослых и их детей в возрасте 15-17 лет? Конечно, их специфика в каждой семье своя, однако, общие тенденции присутствуют.

Задание 5. Участникам предлагается несколько типичных ситуаций семейного воспитания, которые могут послужить источником конфликта. На основании анализа услышанного присутствующие должны выявить причины конфликтов со стороны взрослых и со стороны детей. Классный руководитель записывает варианты на доске в виде текста, таблицы, схемы.

Ситуация 1. подросток обманул родителей: сказал, что идет в библиотеку писать сочинение, а сам отправился в кино. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию – конфликт.

Ситуация 2. В семье очень болезненно относятся к потенциальной опасности возникновения алкоголизма у ребенка (есть печальный опыт у одного членов семьи). И вдруг, встретив подростка с дискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Буря эмоций. Конфликт.

Ситуация 3. Дочь встречается с пареньком из «неблагополучной» (по мнению родителей) семьи. Они всячески ограничивают ее обещание с предметом юношеских грез». Однажды, когда парень, решившись, пришел прямо к ним домой, чтобы увидеть девушку, родители выказали ему все, что думали по поводу «так называемой любви». Результат – море слез, конфликт, отчуждение.

Ситуация 4. Дочь «вбила» себе в голову, что слишком (как она считает) толстая и не может поэтому никому понравиться. Перестала есть, раздражается по пустякам и однажды в сердцах, обвинила в «изъяне» родителей («это из-за вас я такая»).

Ситуация 5. Юноша входит в состав группировки, представляющей одну из молодежных субкультур. Он обрил голову, носит (даже

в школу) перчатки без пальцев, куртку с заклепками. Он педагогов – масса претензий, так как стиль одежды «дополняется» и соответствующими манерами. Родителей в очередной раз пригласили в школу. По возвращении они ультимативно заявили сыну свои требования, краткая суть которых: «Или мы – или заклепки!» Сын же говорит, что не будет предателем и не изменит имидж. А если родители не согласны, он уйдет из дома и будет жить у товарища, он согласен.

Итогом работы по заданию может явиться обобщающая таблица, (психолог, руководящий работой, лишь редактирует суждения родителей), например:

Причины, побуждающие родителей вступать в конфликты с детьми;

Причины конфликтов подростков с родителями;

Борьба за власть и родительский авторитет;

Кризис переходного возраста (неадекватность реакций, негативизм);

Неподтверждение надежд и ожиданий;

Требование большей самостоятельности, права самому принимать решения;

Нежелание признать самостоятельность и «взрослость» подростка;

Принадлежность к группе подростков, которая поощряет вызывающую манеру общения;

Неверие в силы ребенка, боязнь выпустить «из-под крыла»;

Утверждение себя в глазах сверстников, авторитетных людей;

Принятая в семье конфликтная практика отношений;

Принятая в семье конфликтная практика отношений.

Классный руководитель: Некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может небезопасным для человеческой психики. Однако (и это сказано даже в одной из библейских заповедей) не надо торопиться с его проявлением.

Известный психолог доктор Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

Объясните суть и причины своих отрицательных эмоций третьему лицу, известному своей способностью принимать других людей, то есть тому, кто мог бы дать вам совет и скорректировать ваши действия.

Отнеситесь к человеку, вызывающему у вас раздражение своим поведением, с пониманием. Попробуйте поставить себя на его место и ощутить его переживания.

Попробуйте понять мотив поведения этого человека.

Это трудно, но попробуйте ответить добротой на проявление враждебности с чьей-то стороны.

Грозный противник в общественных делах, Гладсон никогда не проявлял агрессии по отношению к своим близким. Спускаясь утром к завтраку и обнаруживая, что члены семьи еще спят, он находил вежливый способ показать им свое неудовольствие. Он повышал голос и наполнял дом таинственным заунывным пением, напоминая близким, что самый занятый в Англии человек в одиночестве ожидает в низу свой завтрак. Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался то критики в семейном кругу, защищая его от конфликтов.

Таким же образом поступала и Екатерина II. Она распорядилась жизнью и смертью миллионов своих подданных. В политическом отношении проявляла себя как «жесткий» политик. Тем не менее, когда у повара подгорало мясо, она не делала замечаний, улыбалась и ела с такой терпимостью, которую не мешало бы проявлять в быту среднестатистическим детям.

Задание 6. Сейчас, уважаемые участники, вам предстоит осмыслить то, что вы считаете самым опасным, самым разрушительным в конфликте с ребенком. Я надеюсь, это поможет вам в будущем в практике семейного воспитания. Сейчас каждый из вас получит лист, на котором – незаконченные предложения. Вы должны дописать их сами. По содержанию они должны отражать ваши ощущения от конфликтов с ребенком. В процессе выполнения задания запрещается обсуждать высказывания. После выполнения свои анонимные листы вы опустите вот в эту шкатулку, и мы выборочно представим их всем.

Уважаемые родители! Отрадите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

«Я должен...»

«Я больше всего боюсь...»

«Мне очень трудно забыть...»
«Я хочу...»
«Чего мне по-настоящему не хватает, так это...»
«Когда я сердит, я...»
«Особенно меня раздражает то, что...»
«Меня беспокоит...»
«Для меня самое лучшее, когда...»
«Я долго не могу забыть...»
«Я понимаю, что...»
«Мне бывает стыдно за...»

Классный руководитель: В завершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

Будучи в позиции слушающего:

- проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребенку в выражении, своих проблем;

- не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам;

- старайтесь действительно понимать ребенка;

- не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте – это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала – и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

Будучи в позиции говорящего:

не обвиняйте – не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;

не придумывайте – не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

не защищайтесь – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и ребенок;

не характеризуйте – не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

Классный руководитель: Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

Одна из российских газет объявила конкурс на лучшее воспоминание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но одно из них меня потрясло. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что у нее в детстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шумной беготни, разгоряченная и, конечно, опять не причесанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно кричала: «Ты – как ведьма!» это слышали некоторые ребята, и вскоре кличка «ведьма» навсегда прилипла к ней. Она переходила с ней из класса в класс, из школы – в институт. «Через некоторое время, – пишет женщина, - я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне казалось, что делаю плохо людям, роковым образом влияю на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей... так я осталась одна, и даже не вышла замуж».

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унижить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпатийными, то есть способными поставить себя на место ребенка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами.

Задание 7. Сейчас вам предстоит оценить уровень своей эмпатийности.

Вам предлагается тест – опросник, в котором 36 утверждений, на каждое из которых имеется 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда», «иногда», «часто», «почти всегда», «да». Каждому из этих вариантов ответов соответствует численное значение: 0,1,2,3,4,5.

Далее вы сдадите листы психологу (обозначив свой лист любым символом или буквосочетанием, или набором цифр, не указывая фамилии), который подсчитает результат каждого и прокомментирует его в письменном виде. Получить результат вы можете уже завтра или в течение недели.

Классный руководитель: В завершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

Классный руководитель: *Итак*, обобщим наши рассуждения. В американской семье не хватало теплых, ласковых отношений между членами семьи.

Родители не интересовались жизнью своих детей, а те в свою очередь не испытывали к ним ни любви, ни жалости, ни сострадания. Не было взаимопонимания. Дети погибали нравственно в суровом капиталистическом мире. Они одиноки в своих проблемах.

В наших семьях «психологическая пощечина» может подтолкнуть ребенка к неадекватным поступкам. Они замыкаются в себе или уходят из дома, становятся агрессивными или не видят смысла жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть их к мысли об уходе из жизни. Как и в первом случае, они одиноки в своих проблемах.

Решение:

Совершенствовать свою модель поведения в семье.

Родительское собрание «Детская агрессия»

Форма работы: круглый стол.

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли...

Эрих Фромм

Вопросы для обсуждения:

Анализ проблемы агрессивности.

Роль семьи в проявлении детской агрессивности.

Поощрение, наказание в семье.

Законы преодоления детской агрессии.

Экспресс – анкетирование родителей по проблеме собрания.

Уважаемые мамы и папы!

Тема нашей новой встречи серьёзна и трудна. Это тема проявления нашими с вами детьми жестокости и агрессии. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей. Что же это за явление и стоит ли нам о нём говорить? Вы правы, стоит. А раз так, давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её.

Агрессия в более или менее развитом обществе всегда находится под контролем, но контроль этот будет эффективен настолько, насколько развито в обществе сопротивление агрессии.

Что такое агрессия? Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

В психологии различают два вида агрессии: инструментальную и враждебную. Инструментальная агрессия проявляется человеком для достижения определённой цели. Она очень часто выражается у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т.д.). У старших, т.е. у наших с вами детей, больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Очень часто агрессию, её проявление, путают с настойчивостью, напористостью. Как вы считаете, это качества равнозначные? Что вас больше обрадует в вашем ребёнке: настойчивость или агрессивность? Безусловно, настойчивость. Это качество в сравнении с агрессивностью имеет социально приемлемые формы, т.к. не допускает оскорбления, издевательства и т.д.

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от ситуации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы.

Причин для такого поведения много: положение ребёнка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношение с учителем и т.д.

Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное. К агрессии больше склонны мальчики. Она входит в мужской стереотип, культивируется в семье и средствах массовой информации.

Можно предварительно исследовать отношение детей к телепрограммам. Вопросы записываются на доске. Ответы анализируются классным руководителем.

Какие телепередачи ты выбираешь для просмотра?

Что тебе в них нравится?

Советуют ли тебе родители при выборе телепередач?

Какие передачи привлекают твоих родителей?

Какие передачи вы смотрите всей семьёй?

Очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация.

Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упрёки и оскорбления. Психологи считают, что ребёнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей отвратительна тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: расположение и неприятие.

Чем характеризуется и как влияет на преодоление агрессивности расположение?

Семья помогает ребёнку:

а) преодолеть трудности;

б) использует в своём арсенале умение слушать ребёнка;

в) включает в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд.

Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность. Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебностью к факту существования ребёнка. Неприятие ребёнка приводит к проявлению такого заболевания, как детский госпитализм. Что это такое? Одиночество, отсутствие желания общаться с родными людьми, отсутствие в семье традиций, обычаев, законов.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если:

- а) оно следует немедленно за проступком;
- б) объяснено ребёнку;
- в) оно суровое, но не жестокое;
- г) оно оценивает действия ребёнка, отец и мать проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

Предварительное анкетирование учащихся по проблемам класса.

(Аналитическая справка)

Если тебя наказывают, то как...

Если тебя поощряют, то как....

4 «нельзя», которые бы ты хотел иметь в своей семье, когда тебя наказывают

Подходит к концу наша очередная встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому.

И по традиции каждый из вас получает «золотые» правила воспитания, связанные с данной темой собрания:

Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.

Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.

Не запрещайте детям выражать свои отрицательные эмоции.

Умейте принять и любить его таким, каков он есть.

Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.

К агрессивным проявлениям в поведении ребёнка приводит агрессивность семьи.

Родительское собрание

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблемам.

Ход собрания.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок - вот это уже настораживает.

По данным всемирной организации здоровья, в 1983 г. В мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (1998 г.) – уже 820 тысяч человек, из них 20% приходится на подростковый возраст и юношеский возраст. За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 18 лет увеличилось в 2 раза.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем городе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т.к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций.

Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмоций, обвинений, обсуждений, т.е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования предрасполагают к самоубийству.

- Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску

самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...

- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.

- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.

- Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.

- Подростки, могут быть очень восприимчивы и нестабильны, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

- Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников, т.е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.

- Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности, иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обратит внимание! Со мной что-то происходит.

Но все эти причины объединяет одна самая глубокая. Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности, Первая причина и самая основная – непонимание.

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!?!». Так вот, что парадоксально – основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство

непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это, по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человек способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому ненужных «чужаков». Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями». Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать, – это пройдет!» Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Упрекая его, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

Пример:

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: «Я была

готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко покрасилась.

Родителям следует понимать: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Закономерен вопрос:

Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты, когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний.

Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение проблемы?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они

убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде – есть слишком мало или слишком много;

– во сне – спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде – стать неряшливым;

– в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы.

Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод: Суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы?

Список используемой литературы

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
3. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
4. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
5. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн.пособие для студ. пед. вузов / сост.и науч.ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательство центр «Академия». 2003.
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.
7. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: www.psyedu.ru
8. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
9. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
10. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
11. Войцех В.Ф. Клиническая суицидология [Текст]/ В.Ф. Войцех-М.: Миклош, – 2008.
12. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно – М.: Академический проект, 2001.
13. Вроно Е.М., Ратинова, Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков

[Текст] / Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова // Сравнительно возрастные исследования в суицидологии. - М., 1989, с. 38-46.

14. Всемирная организация здравоохранения Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. – Женева, 2006.- 30 с.

15. Гришина Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / отв.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.

16. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума//Педагогика – 2004 – № 1. – С. 12-18.

17. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность.// Воспитание школьников. – 2000.-№ 4.

18. Ефремов В.С. Основы суицидологии [Текст]/ В.С. Ефремов. – СПб.: Диалект, 2004, 30 С.

19. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст]/ СПб.: ООО Речь, - 2000, 310 С.

20. Костюкевич В.П., Биркин А.А., Войцеха В.П., Кучер А.А. Теория и практика выявления и предупреждения самоубийств в деятельности практического психолога [Текст] / В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, В.П. Войцеха, А.А. Кучер. - М., 2003.

21. Как прекрасен этот мир: сборник методических материалов по профилактике суицидальных проявлений у несовершеннолетних. Сост. Вшивцева Т.Г. – Чернушка: МОУ ДПОС ММЦ, 2007

22. Кий Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика, 5/2012.

23. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). – Краснодар: «АСВ-полиграфия», 2009.

24. Крайг Г. Психология развития. Учеб. пособие. Грейс Крайг, Дон Бокум; науч.ред.пер на рус.яз, ТВ.Прохоренко – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

25. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. – 992 с.

26. Красненкова И.П. Социально-философские и политико-правовые аспекты феномена суицида// Вестник московского университета. – Сер.12. - № 1. – С.44-57.

27. Карпенюк К.В. Подростковый суицид. Общая характеристика работы в образовательных учреждениях после заверенного суицида/

- Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013 – с.64.
- 28.** Колосова А.А. Ценность здоровья у современных школьников и риск суицидального поведения: по материалам исследования/ Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013 – с.67.
- 29.** Кучер А.А. Выявление суицидально риска у детей// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001.– № 3. – С.26-34.
- 30.** Леванова Е.А. Тарабаркина Л.В., Психолого-педагогическая концепция программы «Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков» //Преподаватель XXI век. - 2012 . – № 3.
- 31.** Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. Изд. – М.: Смысл, 2003.
- 32.** Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореферат. Москва, 2010
- 33.** Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., 2000.
- 34.** Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
- 35.** Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. Челябинск, 2006.
- 36.** Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн., 1997. – Т.18. – № 5
- 37.** Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005
- 38.** Пергаменщик Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. пособие / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012
- 39.** Петросянц В.Р. Жизнестойкость и личностный адаптационный потенциал старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде //Преподаватель XXI век. – 2012. – № 3.
- 40.** Предотвращение самоубийств: справочное пособие для консультантов//Всемирная организация здравоохранения, Департамент психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами, Контроль психического здоровья и заболеваний мозга. Женева, 2006

41. Профилактика асоциального поведения несовершеннолетних: программа профилактики суицидов среди детей и подростков. Сост. Полякова В.В. – Кызыл, 2010
42. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программа/ под науч.ред. Л.М. Шпициной. – СПб.: Изд-во «Образование – Культура», 2003.
43. Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях// Социальная педагогика. – 2012. – № 5.
44. Психологическое консультирование кризисных ситуаций. Методические рекомендации. – Пермь: ОЦПППН, 2004
45. Психология подростка: учебник / под редакцией А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ. 2007
46. Пятницкая Е.В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события : учеб.-методич. пособие для студентов психол. специальностей и практикующих психологов / Е. В. Пятницкая. – Балашов: Николаев, 2008.
47. Психология социальных ситуаций /Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001.
48. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013 – с.99.
49. Равич Р. Как справиться с подростковой депрессией?// Народное образование. – 2002. – № 6. – С.184-192.
50. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004. – 256 с.
51. Свешникова С.Л. Значение временной перспективы в развитии индивидуальности. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва в 2-х ч. // отве.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.2.
52. Сериков В.В. Компетентностный подход к разработке содержания образования: от идеи к образовательной программе // Известия ВГПУ. – Педагогические науки. 2003.
53. Синягина Н.Ю., Зайцева Н.В., Артамонова Е.Г. (ред.) Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики // Сборник материалов международной научно-практической конференции). М.: АНО ЦНПРОЦ. 2013.
54. Сибиряков С.Л. Ребенок в опасности. – СПб., 2002. – 114 с.

55. Сотниченко Д.М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии // Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 8
56. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2001
57. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция. Составитель: Сакович Н.А., Минск, 2011
58. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М., 1997.
59. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. – М.: МПГУ, 2012.
61. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования//Вестник практической психологии образования. – 2011. - № 1. – С.45-54.
63. Чаусова О.А. Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 1.
64. Чаусова О.А. Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования // Симбирский научный вестник. 2011. – № 3.
65. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и своему ребенку. М., 2006.
66. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток». Сайт фестиваля «Открытый урок»: <http://festival/1september>
67. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.:Изд-во московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во МПО «МОДЕК», 2006.
68. Щуркова Н.Е. Как воспитать жизнеспособность школьника//Социальная педагогика. – 2013. – № 5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости подростков и юношей [23]

№ п/п	Компоненты	Характеристика	Содержание и средства
1	Волевые качества	<p>К волевым качества относятся собственно волевые (целеустремленность, терпеливость); морально волевые (выдержка, решительность). Целеустремленность важна как усилие, подавляющее побуждения препятствующие достижению цели</p>	<p>Развитию воли способствует: <i>включение подростка в различные виды деятельности, требующие интенсификации волевых усилий; самовоспитание</i> подростком волевых качеств, использование <i>психорегулирующих упражнений</i>; формирование морального компонента воли, который помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации, определяет смысл проявления воли. Для этой цели необходимо развивать такие волевые усилия как <i>самоубеждение, самоодобрение, самоприказ</i>; развитие целеустремленности, самостоятельности, решительности, которым способствует помощь подростку в конкретизации цели и перспектив деятельности, соблюдение принципа доступности цели, <i>использование эффекта соперничества, поддержание уверенности подростка в своих силах</i></p>

2	Смысловая регуляция	<p>Доминирование смысловой регуляции над другими регуляторными системами, что проявляется в независимости от социального давления, хорошим контролем над эмоциями;</p> <p>- общий уровень осмысленности жизни. Направленность жизни на какой-то смысл</p>	<p>Смысловую сферу личности необходимо развивать по нескольким направлениям:</p> <p>а) иерархизация и структурное усложнение смысловой сферы, ее обогащение;</p> <p>б) распространение процессов осмысления за пределы наличной реальной ситуации в план воображения. Необходимо создавать подростку условия, в которых он «мысленно занимает определенную позицию в предлагаемых обстоятельствах, совершает воображаемые действия, проигрывает в идеальном плане различные варианты взаимоотношений с окружающими и таким образом получает возможность не только заранее представить, но и пережить смысл данной ситуации, предпринимаемых действий и их возможных последствий для себя и окружающих». Данное направление связано с составлением подростком жизненных планов, способов их реализации;</p> <p>в) прогрессирующее опосредование смысловой сферы социальными общностями и их ценностями. Данный процесс развивает ценностную регуляцию поведения, усвоение и интеграцию в структуру личности подростков ценностей семейного окружения, малых референтных групп и других более крупных общностей. Данный процесс увеличивает удельный вес ценностей в смыслообразовании;</p> <p>г) развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.</p>
---	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	Социальная компетентность	<p>Способность личности к эффективной социальной деятельности, приносящей личностный и общественный результат. Быть социально компетентным означает умение добывать необходимую информацию о социальных взаимоотношениях и структурах, умение ею распоряжаться, налаживать контакты. Социальная компетентность характеризуется высокой степенью адекватности целей, средств и результатов</p>	<p>Социальная компетентность предполагает умение решать проблемы, возникающие в познании и объяснении социальных явлений, во взаимоотношениях людей, в оценке последствий своего поведения для группы, в практической жизни при выполнении социальных ролей, при ориентировке в среде проживания, в правовых нормах, при необходимости рефлексии собственных жизненных проблем, связанных с социальным окружением (В.В.Сериков). <i>В рамках компетентностного подхода предлагается строить и включать подростка в заранее заданные ситуации, продуцирующие социальную компетентность. Решение данной задачи обеспечивается использованием проектных методов обучения, увеличением удельного веса практико-ориентированных знаний и жизненно-практических умений, приобретением подростками опыта преодоления через создание в учебном процессе ситуаций, имитирующих жизненные проблемы и поиск их решения</i></p>
---	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерная программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения

№	Мероприятия	Метод, форма	Используемая информация, материалы средства	Организаторы и участники	Примечание
1	Подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости				
2	Родительское собрание	Беседа	Информация о жизнестойкости, ее компонентах, ее важности для личностного развития подростка	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, родители	Родители мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости подростков. Педагогам необходимо получить согласие родителей на участие их детей в данной программе
3	Классный час	Беседа	Информация о жизнестойкости, ее компонентах, ее важности для личностного развития подростка	Педагог-психолог классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	Подростки мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости подростков. Педагогам необходимо получить согласие подростков на их участие в данной программе
Диагностический этап					
4	Диагностика волевых качеств	Опрос, наблюдение	Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика «Самооценка	Педагог-психолог, классный руководитель,	Данные диагностики компонентов жизнестойкости

			волевых качеств» (Н.Е. Стамбулова) бланк педагогического наблюдения классного руководителя	социальный педагог, учащиеся	переносятся в индивидуальную и групповую карты-характеристики подростков, составляется программа индивидуального развития жизнестойкости учащихся, оформляется тетрадь саморазвития подростка
5	Выявление эмоциональной устойчивости/неустойчивости, специфики самоконтроля, социальной адаптивности/ дез-адаптивности нервно-психической адаптации, самооценки, эмоционального комфорта, эскапизма.	Опрос, наблюдение	Тест Кеттелла (16 PF-Form C), методика диагностики социально-психической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), тест нервно-психической адаптации, бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	
6	Диагностика самочувствия, активности, настроения, депрессивности	Опрос, наблюдение	Опросник «САН (Самочувствие-активность-настроение)», методика диагностики депрессивности, методика «Карта настроения», опросник «Диагностика душевной боли» (Э. Шнейдман), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	
7	Диагностика умений преодолевать	Опрос, наблюдение	Тест «Умение преодолевать трудности»,	Педагог-психолог, классный	

	трудности, переносимости/непереносимости фрустрации		методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В. Секач, В.Ф. Перевалов, Л.Г. Лаптев), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	руководитель, социальный педагог, учащиеся	
8	Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению	Опрос, наблюдение	Тест «Склонность к отклоняющемуся поведению», бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	
9	Диагностика смысло-жизненных ориентации	Опрос	Тест «Смысло-жизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев)	Педагог-психолог, учащиеся	
10	Диагностика коммуникативной и социальной компетентности	Опрос, наблюдение	Тест коммуникативной и социальной компетентности (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	
11	Обработка и анализ результатов диагностики компонентой жизнестойкости	Анализ результатов диагностики учащихся	Индивидуальная и групповая карта-характеристика подростков	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог	

12	Встреча с родителями	Индивидуальная беседа	Индивидуальная карта-характеристика подростка	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, родители	
13	Встреча с подростками	Индивидуальная беседа	Индивидуальная карта-характеристика подростка. Тетрадь саморазвития подростка	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, подросток	
Формирующий этап					
14	Классный час «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Беседа, тренинг	Информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей, материалы для проведения коммуникативного тренинга (Л.С. Прутченков, 1993)	Педагог-психолог, классный руководитель, учащиеся	Возможно привлечение к работе специалиста по риторике
15	Классный час «Учимся принимать решения»	Семинар	Информация о социальной активности, компетентности, решительности, о способах их развития (Т.Г. Любимова, 2002)	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, учащиеся	Информацию для обсуждения готовят как педагоги, так и учащиеся.
16	Классный час «Мои жизненные планы»	Беседа	Информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности,	Педагог-психолог, учащиеся	Составляется «Жизненный план» подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, придумывается

			техника жизненного анализа (Н.К. Васильева, 1999)		достижение поставленных целей различными способами, соотносимыми с социальными ценностями
17	Классный час «Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Диспут тренинг	Информация об адекватной самооценке, о негативных сторонах завышенной или заниженной самооценки, материалы для тренинга уверенности в себе (Т.И. Колесников, А.Б. Добрович, 2001)	Классный руководитель, педагог-психолог, учащиеся	Педагогами обеспечивается разноразличные мнения учащихся, эмоциональность обсуждаемых тем
18	Классный час «Зачем быть социально-компетентным человеком?»	Беседа, упражнение	Информация о социальной компетентности, материалы для упражнений по развитию социальной компетентности (Т.Г. Любимова, 2002), телефонные справочники, газеты и др.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, учащиеся	На занятии подростки должны научиться добывать ситуационно необходимую социальную информацию. Желателен телефон, выход в Интернет.
19	Классный час «Умеете ли Вы отдыхать?»	Беседа, тренинг	Информация о способах релаксации, релаксационный тренинг (Ш. Гавайн, 2005)	Педагог-психолог, учащиеся	
20	Классный час «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Беседа	Подробная информация о компонентах жизнестойкости, способах их саморазвития	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, учащиеся	

21	Классный час «В чем ценность жизни?»	Беседа	Информация о смысловых структурах личности	Педагог-психолог, учащиеся	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.
22	Классный час «Как успешно преодолевать трудности?»	Семинар, тренинг	Информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, примеры успешного преодоления трудностей (В.Г. Темпераментова, 1982)	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, учащиеся	Информацию о примерах успешного преодоления трудностей, в основном, должны подготовить подростки
23	Написание подростками мини-сочинения «Мои представления о жизнестойкой личности»	Урок литературы/русского языка		Учителя-«предметники», учащиеся	Сочинение может заключаться в описании учащимся качеств жизнестойкой личности, либо в описании идеала-жизнестойкой личности (оформляется в тетради по саморазвитию)
24	Встреча с человеком, ярким примером успешного преодоления	Беседа		Классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	Обеспечение педагогами интереса и активного участия подростков в

	жизненных трудностей				беседе
25	Обсуждение и анализ поведения в экстремальных ситуациях	Уроки ОБЖ	Материалы об экстремальных ситуациях, способах выживания в них	Учителя физической культуры, ОБЖ, учащиеся	Данные уроки ведутся с направленностью формирования жизнестойкости на протяжении всего учебного года
26	Развитие волевых качеств	Уроки физической культуры	Физические упражнения, направленные на развитие целеустремленности, настойчивости, терпеливости, самоконтроля и др. волевых качеств		
27	Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей	Уроки по всем дисциплинам	Материалы о людях, проявивших жизнестойкость (биографии известных ученых, деятелей культуры, спорта, примеры из художественной литературы)	Учителя-«предметники», учащиеся	В процессе преподавания предмета педагог целенаправленно акцентирует внимание на фактах жизнестойкости
28	На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазвития, родители создают семейные условия для развития компонентов жизнестойкости подростков				
<i>Диагностический этап</i>					
29	Повторная диагностика уровня развитости жизнестойкости учащихся	Опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся	Аналогичные методики диагностики, что и на первом диагностическом этапе.	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	Внесение новых данных в индивидуальную и групповую карты-характеристики подростков. Анализ результатов проделанной работы. Обсуждение
30	Обсуждение результатов повторной	Индивидуальная беседа	Индивидуальная карта-характеристика, тетрадь	Классный руководитель, педагог-	

	диагностики с подростками и их родителями		саморазвития	психолог, социальный педагог, учащиеся, родители	результатов с подростками и их родителями. Вывод новых педагогических задач.
--	-------------------------------------------	--	--------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

Предлагаемая программа была проведена в сельских и городских средних школах Краснодарского края [23]. По данным эксперимента, наиболее серьезные позитивные изменения замечены у тех подростков, которые осознанно стремились развивать свою жизнестойкость. В течение учебного года почти каждому подростку пришлось пережить какую-либо жизненную трудность. По наблюдениям педагогов подростки после участия в программе реже использовали тактики избегания или игнорирования проблемы, чаще проявляя активность в ее самостоятельном разрешении. Одним из сильнейших средств формирования жизнестойкости стали физические упражнения на выносливость и развивающие силу воли. Многие подростки отмечали, что в момент преодоления стрессовой ситуации они переживали те же самые ощущения, что и во время бега на длинной дистанции, приближаясь из последних сил к финишу либо во время лично значимых спортивных соревнований. В беседах с подростками выяснилось, что практически все правильно трактуют понятие жизнестойкости, но мало кто задумывался об уровне собственного жизненного мужества и, тем более, как его развивать. После комплекса мероприятий, проведенных на формирующем этапе эксперимента, подростки отметили повышение осознанности важной роли жизнестойкости личности, а также зафиксировали рост стремления к саморазвитию. Незапланированным результатом (по свидетельствам учителей) стало повышение уровня жизнестойкости у педагогов, принимавших участие в реализации программы формирования жизнестойкости.

Терминологический словарь

Агрессивное поведение – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность – устойчивая черта личности – готовность к агрессивному поведению.

Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо уничтожение другого человека.

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

Адаптивное поведение – это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

Аддиктивное поведение – зависимое поведение.

Антивитальное поведение – поведение, наносящее вред здоровью человека, его осуществляющего.

Антивитальные переживания – размышления, фантазии о бессмысленности, «ненужности» жизни без четких представлений о собственной смерти. Антивитальные переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью.

Антисоциальное поведение – поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей.

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

Аутистическое поведение – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

Аутодеструктивное поведение – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

Внешние формы суицидального поведения – суицидальные попытки и завершённые суициды

Внутренние формы суицидального поведения – суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Вторичная травма или вторичный травматический стресс – может возникнуть внезапно, когда во внутреннем опыте терапевта происходят изменения, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние.

Дебрифинг – слабо структурированное групповое занятие через несколько дней после травматического события.

Дезадаптация – состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками <Я> и непосредственным опытом человека (*К.Роджерс*).

Делинквентное поведение – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.

Деструктивное поведение – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

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

Дисфункциональные и функциональные чувства. Примерами дисфункциональных чувств могут стать: страх, подавленность, депрессия, вина, стыд, боль, обида, гнев; функциональных – печаль, обеспокоенность, раскаяние, сожаление, разочарование, горе.

Жизнестойкость – следует рассматривать как *системное психологическое свойство*, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности. Жизнестойкость личности не столько система убеждений, сколько *интегральная характеристика личности*, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

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

Конфиденциальность и доверие являются необходимыми условиями психологической работы. Выделяют два уровня конфиденциальности: **первый уровень** относится к вопросу профессионального использования сведений о клиенте, когда информация о нем применяется только в профессиональных целях; **второй уровень** конфиденциальности относится к условиям, при которых может быть использованы полученные в процессе консультирования сведения.

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

Критический инцидент – это травматическое событие, которое выходит за рамки обычного человеческого опыта.

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

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

Остановленная попытка суицида – самостоятельно прерванная попытка суицида.

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

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

Превентивные меры (лат. *praeventum*- *упреждать, предупреждать*) - предупреждающие, предохранительные меры, опережающие действие противной стороны.

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

Профилактика суицидального поведения – различные мероприятия, направленные на снижение уровня суицидальной активности, в частности, превенцию формирования суицидальных действий и рецидивирования суицидального поведения.

Психическая травма – разнообразные повреждения психики, нарушающие ее нормальное состояние, порождающие психический дискомфорт и выступающие в качестве причины возникновения неврозов и иных заболеваний.

Резилентность (от лат. сопротивление, противодействие) - способность противостоять несчастью, неуязвимость, «восстанавливаемость» после перенесенной травмы.

Синдром выгорания – это большая неоднородная группа особых психологических состояний, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения, в частности – при оказании психотерапевтической и психологической помощи.

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д. При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом, нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

Суицидогенные факторы – какие-либо причины, условия или воздействия, обуславливающие формирование суицидального поведения.

Суицид – психологическое явление – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

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

Суицидальное поведение – любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Это может быть проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальный риск – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицидальных действий) можно определить путем сопоставления суицидогенных и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально демографических) факторов.

Суицидент – человек, обнаруживающий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство.

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

Перечень нормативных правовых актов

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30)
- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, статья 42
- Федеральный закон Российской Федерации № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998, статья 14
- Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24.06.1999 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.12.2010 № 2106. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 и от 29.05.2003.
- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.02.2012 № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О суицидальной ситуации среди несовершеннолетних» от 04.08.2011 № 03-03/5556
- План мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы, утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 № 2537

- Уголовный кодекс Российской Федерации (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)
- Административный кодекс Российской Федерации (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»)

Подписано в печать 28.08.2014 г.
Объем 11,6 уч.-изд. л. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Тираж 500 экз. Заказ №1874.
Отпечатано в типографии «Концепт»,
656049, г. Барнаул, пр-т Социалистический, 85,
т./ф.: (3852) 36-82-51, concept-print.ru

