

Департамент образования, науки и молодежной политики
Воронежской области

Государственное бюджетное учреждение
Воронежской области
«Центр психолого-педагогической поддержки
и развития детей»

**Психологические аспекты суицидального поведения
детей и подростков**

*Методические рекомендации
для педагогов-психологов*

Воронеж 2021

Психологические аспекты суицидального поведения детей
и подростков. Методические рекомендации для педагогов-

психологов/сост. А.М. Акимова, В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова/ред. Д.В. Насонова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. – 207 с.

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической
поддержки и развития детей»

г. Воронеж, ул. Славы, 13а тел.: 8(473)221-00-93
<http://stoppav.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

Введение		4
1.	Типы суицидального поведения детей и подростков и рекомендации по их профилактики	5
2.	Причины суицидального поведения	21
3.	Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте	30
4.	Маркеры готовящегося суицидального акта	36
5.	Постсуицидальный период	42
6.	Оценка летальности ситуации	46
7.	Организация обследования и дальнейшего психолого-социального сопровождения	48
8.	Занятия по формированию стрессоустойчивости обучающихся	65
9.	Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся	110
10.	Занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта обучающихся	135
11.	Занятия по формированию позитивного мышления обучающихся	159
12.	Список используемой литературы	173
13.	Приложение 1 Бланки методик скрининга с ключами	179
14.	Приложение 2 Карта кризисного состояния (суицидального риска)	202
15.	Приложение 3 Сводная таблица по результатам проведения второго этапа скрининга на выявление потенциальных и актуальных факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов	205

Введение

В последнее десятилетие проблема суицидального поведения среди детей и подростков звучит наиболее остро, привлекая к себе внимание родителей, педагогов, общественности.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств, причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

На основе анализа зарубежной литературы, посвященной развитию суицидального поведения среди подростков и молодежи, выделяются две группы факторов

риска: потенциальные (создающие почву) и актуальные (клинические). К наиболее часто встречающимся потенциальным факторам, создающим почву суицидального поведения, относятся дисгармоничность в семейных отношениях и дисгармоничность структуры личности. К актуальным факторам, влияющим на развитие суицидального поведения и входящим в его структуру, относится депрессивное состояние с переживаниями обиды, безысходности, безнадежности, одиночества, гнева. Обе группы факторов тесно связаны, но при разных условиях они несут различную нагрузку, приобретают разную важность. Ясное и дифференцированное понимание особенностей этих факторов, ситуационное и динамическое изменение их значимости в развитии суицидальных состояний дают возможность оказывать целенаправленную, контекст-зависимую помощь высокой эффективности. Далее мы подробно рассмотрим эти две группы факторов риска и связь между ними.

Типы суицидального поведения детей и подростков и рекомендации по их профилактики

Для адекватного подбора форм и методов профилактики подросткового суицида необходимо обратиться к его типологии. В литературе описываются разнообразные типы суицидов подростков: демонстративно-шантажный, аффективный (импульсивный), истинный, подражательный (скопированный), философский (метафизический), ритуальный, с мотивацией самоустранения и другие.

Первая типология (Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова)

– *Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом*

Зачастую это дети и подростки из конфликтных семей, где нет асоциальности, но налицо полное отсутствие культуры взаимоотношений, неумение членов семьи облекать свои негативные переживания в социально

приемлемые формы, сдерживать проявления отрицательных эмоций. Эти семьи отличаются педагогической несостоятельностью, воспитание сводится к несистематическим наказаниям, нередко жестоким, с применением физической силы. Поощрение практически не практикуется. Стиль родительского воспитания жестокий и непоследовательный вызывает страх, озлобление и чувство протеста. В младших классах школьная адаптация протекает без выраженных особенностей. Однако с усложнением программы и переходом к предметному обучению трудности резко нарастают, возникают конфликты с преподавателями, успеваемость резко падает, начинаются прогулы и формируется негативное отношение к обучению и школе в целом. В группе сверстников такие подростки чувствуют себя дискомфортно. Им свойственны несколько завышенные притязания, неудовлетворенность своим положением в группе; присущие им обидчивость и раздражительность ведут к конфликтным отношениям.

Первые проявления суицидальных действий наблюдаются обычно в середине младшего пубертатного периода. Они могут быть вызваны чувством обиды на сверстников, родителей, учителей, выражать протест против их действий. Актом суицида подросток стремится доказать свою правоту и одновременно отомстить обидчику, причинить ему вред.

Способы совершения попытки отличаются значительным разнообразием, единственное ограничение заключается в требовании немедленной реализации. Часто такая попытка из-за аффективной охваченности подростка может быть переигранной и приводить к тяжелым последствиям, что не планировалось заранее.

После совершения суицидальной попытки обычно наступает разрядка. Однако, если ситуация, спровоцировавшая аутоагрессию, не разрешается ею, угроза повторения представляется весьма значительной.

Большинство суицидентов, совершивших суициды этого типа – мальчики.

Особенности профилактики: Базой профилактики в этом случае может стать опора на позитивное в семье и характере подростка. В данном случае это тот факт, что антисоциальные установки в семье подростка еще не стабильны. Возможно просвещение родителей, помощь им в изменении стиля семейного воспитания и более терпимого отношения к подростку. Необходимы меры правового и административного воздействия на родителей, привлечение их к ответственности за физическое наказание подростка, пресечение в последующем этих действий. В профилактической работе с подростком необходима опора на широкий диапазон поведенческих реакций, акцент на те из них, которые снижают конфликтность подростка. Необходимо обучение выражению отрицательных эмоций, решению конфликтов мирными способами, снятию раздражения техниками релаксации. Педагогам необходимо избегать наказаний, использовать как можно чаще поощрения в учебной деятельности подростков подобного типа. В старших классах необходима щадящая нагрузка, возможно обучение в специализированных классах компенсирующего обучения. В общении с подростком рекомендуется не доводить конфликт до открытой агрессии, «спускать ситуацию на тормозах», не провоцировать подростка, на угрозы реагировать срочно, но эмоционально спокойно. Прогноз плохой, высока летальность.

– *Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией*

В нее входят подростки из дисгармоничных семей. Отношение к ребенку отличается эмоциональной нестабильностью, требования не соответствуют его возможностям. Часто родители, особенно мать, пытаются реализовать через подростка собственные

неудовлетворенные стремления, совершенно не учитывая особенности личности, потребности и интересы самого ребенка. Воспитание носит несистематический, противоречивый характер, часто заключааясь в подкупе, задабривании, с одной стороны, и в унижительных запретах, с другой.

Дети и подростки данной группы весьма умело манипулируют окружающими, вынуждая их действовать в необходимом для себя направлении. В начальных классах эти дети представляются вполне благополучными. Присущая им потребность в самоутверждении проявляется в хорошей успеваемости, высокой общественной активности. Стремление выделиться, занять ведущее положение в младших классах реализуется достаточно легко. Однако к началу пубертатного периода их поведение значительно меняется. Усложнение школьной программы делает невозможным успехи без затраты усилий, к чему эти подростки оказываются неспособными. Неадекватно завышенная самооценка и уровень притязаний, часто проявляющиеся в вызывающем поведении, приводят к возникновению конфликтов с учителями и сверстниками. Претензии на лидерство остаются неудовлетворенными. Неблагополучное положение в школе этими подростками скрывается. Они прибегают к лжи, подделкам записей в дневниках, либо сочиняют трагические рассказы о несправедливой травле со стороны учителей. В группе сверстников их положение отличается неустойчивостью: первоначально они оказываются в положении лидера, но их статус резко падает, что воспринимается ими болезненно остро. Они становятся в позицию непонятых, часто меняют группы.

Первоначальные суицидальные проявления возникают у подростков этой группы в среднем пубертате и могут быть вызваны страхом разоблачения или наказания в связи с раскрытием обмана, обидой, желанием привлечь к себе внимание окружающих и заставить

изменить их свое поведение или отношение. Нередко встречающейся причиной суицидальных действий является угроза разрыва любовных взаимоотношений. В этом случае аутоагрессия преследует цель доказать глубину своих переживаний и воздействовать на партнера.

Во время, предшествующее совершению попытки, происходит рациональный поиск наиболее безболезненного способа, не приносящего ущерба внешности, и прогнозируются возможные последствия своих действий, обеспечивается их безопасность для жизни – о своем намерении заранее сообщается окружающим, на видных местах оставляются записки, высчитывается время, подбирается безопасная доза лекарств и т.д. Однако, как и в предыдущей группе, несмотря на отсутствие желания умереть, возможны неожиданные подростком тяжелые медицинские последствия. При успешном разрешении спровоцировавшей суицид ситуации, подобные действия закрепляются в поведенческом репертуаре как эффективное средство достижения своих целей и воздействия на окружающих.

Особенности профилактики: Используется внимание родителей к подростку, их желание заниматься его воспитанием. Психологическое просвещение родителей, изменение условий семейного воспитания, контроль за учебной и поведенческой деятельностью, не допускающий возможности манипуляций и обмана. Работу с подростком следует направить на снижение его конфликтности, обучению мирным способам решения проблем, формированию адекватной самооценки и уровня притязаний. Поднятие статуса в классе и референтной группе, посылные поручения, где реален успех и признание сверстников. Социальное и психологическое просвещение подростка. Прогноз благоприятный, летальность низкая, латентность невысокая. Наиболее перспективный тип в плане профилактики.

– *Суициды с мотивацией самоустранения*

Подростки, совершающие суициды этого типа, проживают во внешне благополучных семьях. Однако при более тщательном анализе выявляется дисгармония взаимоотношений их членов. Эмоциональный климат таких семей характеризуется напряженностью и нестабильностью. Конфликты носят скрытый характер, часто маскируясь подчеркнуто декларируемым дружелюбием членов семьи друг к другу. Воспитательные меры носят противоречивый характер и направлены, в большей степени, на создание благоприятного впечатления о семье у окружающих без учета личностных особенностей ребенка. Исследователи считают этот тип семьи наиболее суицидогенным.

Противоречия требований и оценок родителей приводят к формированию у подростков высокой тревожности, заниженной или неустойчивой самооценки. В школе такие подростки старательны, исполнительны, но безынициативны. В младших классах их ценят за послушание, но, присущая этим детям тревожность, неуверенность в себе приводят к тому, что каждая новая ситуация, новые требования вызывают острый страх неудачи, интеллектуальная деятельность тормозится, они часто действуют ниже своих реальных возможностей. На плохие оценки и замечания реагируют болезненно, долго переживают их. В группе сверстников эти подростки обладают низким статусом. Присущая им несамостоятельность и внушаемость приводит их к асоциальной деятельности, противостоять групповому давлению они не в состоянии.

Первые проявления суицидальной активности у этих подростков могут быть уже в младшем пубертатном периоде и вызываются стремлением уйти из психотравмирующей ситуации. Ломка устоявшегося жизненного стереотипа, угроза наказания, повышенная ответственность принимаются как субъективно

непереносимые. В качестве выхода из ситуации, не требующего ее активного изменения, избирается акт аутоагрессии.

Подростки часто применяют опасные для жизни способы. Наиболее распространенным является самоотравление. Необходимо отметить, что даже в тех случаях, когда покушение на самоубийство вызвано истинным стремлением уйти из жизни, в момент совершения попытки оно оказывается неустойчивым. Ближайший постсуицид сопровождается страхом смерти, проявляющимся в хаотических поисках помощи. Подростки сами вызывают «скорую помощь», обращаются к взрослым, рассказывают о случившемся. Чаще всего они испытывают стыд и раскаяние. Риск повторных попыток невелик, его вероятность прямо пропорциональна тяжести медицинских последствий от предыдущей попытки.

Особенности профилактики: Работа с семьей затруднена, мало эффективна. Административно-правовые меры не правомерны в данном случае, психологическая работа не находит эмоционального отклика у родителей, не востребована ими. Обратит внимание на проблему может только эмоциональный шок, который испытывают родители при реальной угрозе попыткой самоубийства со стороны их ребенка. Работа с подростком должна быть направлена в первую очередь на снятие чувства вины, снижение тревожности, поднятие самооценки. Необходимы щадящие учебная нагрузка, режим. Следует избегать перемен места жительства, школы, нового учебного коллектива. Работа в группе в роли исполнителя, не включать в соревнования, не назначать ответственным. В учебной и внешкольной деятельности чаще использовать поощрения, не делать замечания при классе, все проблемные моменты обсуждать наедине с ребенком. Следует использовать возможности для поднятия статуса в классе и референтной группе, максимальную доброжелательность в общении, внимание, моральную

поддержку со стороны учителя и класса, развитие активности с помощью включения в интересную деятельность с учетом интересов, склонностей, способностей ученика, оказания доверия при поручении. Летальность высока по причине выбора подростком опасных способов лишения себя жизни, их обдуманности и подготовленности.

Вторая типология суицидов (А.Е. Личко, А.А. Александров)

– Аффективный суицид

В основе его лежит острая аффективная суицидальная реакция, которая совершается по механизму «короткого замыкания» на фоне относительного благополучия, либо на фоне реактивного состояния, когда повод для совершения попытки играет роль «последней капли». Причем, повод зачастую малозначительный. Поскольку действия подростка в момент совершения попытки самоубийства всецело обусловлены необыкновенно сильным аффектом, внезапным душевным порывом, то бывает трудно решить вопрос об истинности или демонстративности его намерений. При этом используются средства, оказавшиеся под рукой, часто малоэффективные. Сами подростки при анализе своего поведения испытывают трудности. Чаще они говорят, что вначале у них было истинное желание покончить с собой, сочетающееся с желанием отомстить обидчику; в момент же исполнения попытки, а иногда и до нее, если аффективное напряжение спадало, подобные мысли уступали силе рассудка. После аффективного разряда все подростки искренне раскаивались в своем поступке, испытывали смущение, смеялись над своим поведением и легко склонялись к мысли, что вовсе и не думали кончать с собой. Некоторые подростки бравировали попыткой и пытались представить ее как истинную.

Исследователи описывают основной вид поведения подростков с аффективным суицидом: «импульсивное

действие», которое совершается по первому побуждению, под влиянием сильного впечатления. Импульсивное действие – это поспешное действие, когда человек недостаточно серьезно обдумал свой поступок, не взвесил возможные последствия. Подростка в первую очередь увлекает удовлетворение желания, вследствие нахлынувшего сильного чувства. В этом действии четко выражен мотив, а цель не ставится, сознание не концентрируется на результате, на последствиях. Аффективное же действие возникает при затруднениях в удовлетворении потребности, при необходимости выполнять непосильное дело, при обиде, конфликте. Сопутствующие эмоции: ярость, обида, отчаяние, ужас. Сопровождается значительными сдвигами в работе вегетативной нервной системы. Внешне проявляется в изменении дыхания, пульса, экспрессии в жестах, плаче, крике, судорогах, в снижении контроля сознания.

Особенности профилактики: Прогноз не особенно благоприятен, рекомендации сводятся к пожеланиям взрослым не становиться на один уровень с подростком, проявлять мудрость, выдержку, не доводить конфликты до апогея, вызывающего аффект. Не провоцировать реакцию эмансипации, требования должны быть четкими и разумными, соответствующими возрасту. Положительную роль в профилактике суицида этого типа играет просвещение родителей, знание ими возрастных особенностей подростков, их физиологии и особенностей эмоциональной сферы. Главным в профилактике аффективной реакции будет адекватность требований взрослых к другому взрослому, но материально зависящему от них, то есть к подростку. Необходимо купирование аффекта в начальной стадии, что достигается при помощи переключения внимания на новую деятельность, обсуждение возможно только после полного успокоения подростка, необходимо продемонстрировать понимание его душевного состояния, но вместе с тем

тактично указать на невыдержанность и ее минусы. Летальность невысока вследствие возможности быстрого оказания медицинской помощи и использованием подручных, не опасных для жизни средств.

– *Демонстративное суицидальное поведение*

Имеет целью извлечение выгод, разрешение трудной ситуации; направлено на вызов жалости, сочувствия, сострадания. По описанию схоже с вышеописанной типологией, отличается использованием расчета, подготовки, «суицидального шантажа». Этот тип суицидального поведения наиболее часто присущ подросткам, имеющим психопатии, неврозы и другие психические девиации. В этом случае необходима помощь психиатра. Среди причин суицидов подобного типа преобладают сексуальные и любовные конфликты. Ситуация усугубляется эмоциональным неблагополучием в семье подростка, тогда любовные отношения абсолютизируются, становятся сверхзначимыми, и потеря «значимого другого» приобретает характер трагичности.

Особенности профилактики: Описаны выше в типологии предыдущих авторов. Необходимо лишь добавить, что подростки, совершившие одну и более демонстративных суицидальных попыток в обязательном порядке должны быть проконсультированы у специалиста, чтобы исключить психическую патологию. Также существует необходимость учета особенностей поведения близких подростка после совершения им демонстративной суицидальной попытки. Их поведение обычно характеризуется повышенным вниманием к подростку, страхом за него, исполнением всех его желаний, решением конфликтов в его пользу. Это объясняется беспокойством родителей за судьбу подростка, но является превентивным заблуждением, так как провоцирует ребенка на новый виток суицидальной активности. Подросток, наряду со стыдом и раскаянием за совершенный поступок, испытывает чувство удовлетворения от решения его

проблем. В этот период не происходит личностного роста подростка, он не нарабатывает новые способы решения проблемных ситуаций, и, в случае нового столкновения с проблемой подросток вновь может воспользоваться знакомым, успешным для него суицидальным сценарием. Так формируется суицидальный паттерн поведения, изменить который крайне сложно даже специалисту. В этом особенность профилактирования демонстративных суицидов, которые распространены среди подростков.

– *Истинное суицидальное поведение*

Зачастую суицидальное поведение развивается на фоне депрессии. Состояние улучшается, и исчезают мысли о повторном суициде только при разрешении психотравмирующей ситуации. Стойкое желание умереть не носит случайного характера, является результатом оживления под влиянием неблагоприятных воздействий определенного стереотипа суицидального поведения. Такого рода типы суицида подростков относительно редки, но отличаются наибольшей летальностью.

Особенности _____ профилактики: Прогноз неблагоприятен. На первый план выступает просвещение родителей и педагогов: распространение знаний о признаках подростковой депрессии, ее особенностях, внешних проявлениях «маскированной депрессии» в виде девиантных поступков, принципиальных отличиях от депрессии взрослых людей. Велика провоцирующая роль превентивных ошибок взрослых - они ведут к суицидальному срыву. Особое внимание уделяется позитивному изменению внешней личностной среды подростка, только принципиальное улучшение психотравмирующей ситуации ведет к успеху превенции суицидального поведения. Латентность среднего уровня. Летальные исходы часты в силу стойкого и продуманного желания умереть.

Третья типология суицидов (Н.М. Иовчук, А.А.

Северный)

В данной типологии прослеживается связь суицидальных тенденций с депрессиями у детей и подростков и отмечается направленность суицидальных попыток преимущественно не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей.

– «Парасуицидальное» поведение

Включает в себя реакции типа «короткого замыкания» и демонстративные (шантажные) суицидальные акты. «Реакции короткого замыкания» возникают на фоне длительной депрессии со снижением успеваемости и «школьной фобией». Поводом может являться неудовлетворительная оценка, ссора с родителями из-за пропусков учебных занятий и их требованиями возобновить посещение школы. При этом до суицидальной попытки обычно не высказывается мысль о самоубийстве. Суицидальное действие является мгновенным, но элемент демонстративности отсутствует: дети выпивают большое количество различных таблеток, пытаются перерезать вены, повеситься, отравиться газом. Воспоминание о моменте совершения суицида чаще всего частично, а само суицидальное действие не связывается с настоящим желанием умереть. Демонстративные суицидальные действия являются более частыми, возникают при преобладании чувства заброшенности и недостатке любви, то есть при направленности вектора обвинения вовне. Они связаны с неадекватной попыткой поправить нарушенное равновесие, восстановить справедливость, вызвать жалость родителей. При этом суицидальная попытка не означает для подростка окончание жизни. Характерной чертой для этого типа суицида подростка является тенденция к повторению в сходных жизненных ситуациях.

– Импульсивные суицидальные попытки

Происходят в момент «меланхолического рапсуса» – особого эмоционального состояния подростка.

Раптоидные состояния возникают в связи с ничтожной психогенной провокацией: замечанием, запретом, наказанием. Между тем, неотчетливые суицидальные тенденции становятся явными именно в период психомоторного возбуждения, когда подростки, рыдая, непрерывно двигаясь, вырываясь из рук родителей, срывая скатерти, шторы, бросая на пол посуду, кричат, что «не могут больше жить», «скучно», «невыносимо», «страшно», что убьют себя, но чаще просят убить их. В этот период нередки импульсивные суицидальные действия - попытки выбраться из окна, перерезать вены, отравиться.

– *Обдуманное суицидальное поведение*

Включает три стадии развития: стадия вопросов о жизни и смерти, стадия высказываний о нежелании жить и собственно суицидальная попытка. Сообщения о желании умереть («жить надоело», «не хочется больше жить»,

«жить не хочу - умереть хочу» «бессмысленно жить такой глупой жизнью») в этих случаях появляются без всякой внешней провокации, обычно связаны с психомоторным беспокойством, носят характер угрозы близким. Они редки, отрывочны, редко сопровождаются слезами, часто высказываются в разговорах со сверстниками, которые не придают им значения. В этих случаях попытки самоубийства подростки предпринимают в отсутствии взрослых, втайне от них.

Четвертая типология суицидов (Л.В. Трегубов, И.О. Вагин)

– *Подражательный суицид.*

Основан на внушаемости подростка, склонности копировать образцы поведения, идентификации его с вымышленными киногероями и литературными персонажами. Влияние примера более рельефно, когда речь идет о самоубийствах родственников или друзей. Велико значение самого похоронного обряда, его пышности, красоты и внимания к персоне погибшего, которого зачастую остро не хватает живому сверстнику. В

литературе описан как «синдром Вертера» – юношеское самоубийство из-за несчастной любви по механизму подражания литературному герою романа Гете, или как «скопированное самоубийство».

Особенности профилактики: Распространение знаний о последствиях смерти – эстетический подход; снятие романтического ореола с самоубийства, деструктуризация акта суицида; психологическое просвещение подростка – рассказ о возрастных особенностях, реакциях группирования, имитации, кумира. Отказ от описаний в литературе и СМИ способов самоубийств, трагических судеб самоубийц, красивых похоронных обрядов. Прием банализации ситуации – снятие ореола исключительности происходящего; прием вышучивания – то, что смешно, не трагично. Профилактические меры обязательны, если в ближайшем окружении подростка была любая смерть, особенно смерть от собственной руки. В группу суицидального риска попадают одноклассники, друзья, соседи, родственники подростка, совершившего самоубийство; практика показывает острую необходимость доверительной превентивной работы с ними. Подобная работа должна вестись с большим тактом, осторожно, чтобы не достигнуть противоположного эффекта.

– *Самоубийства по типу «философской интоксикации сознания»*

Характерны для юношества и старшего подросткового возраста. В жизни подростка наступает период осознания себя как ценности. Молодой человек задумывается о собственном месте в мире, о конечности жизни, сущности смерти, о смысле жизни. Подросток, обладая «черно-белым» мышлением, со свойственным ему максимализмом вдруг обнаруживает дисгармоничность и противоречивость жизни. Иногда подросток воспринимает мировые глобальные проблемы как свои личные, и констатирует их неразрешимость. Он

не защищен жизненным опытом. Нарушенная жизненная гармония, как ему кажется, восстанавливается смертью. Это тип суицидов, порожденный «экзистенциальным вакуумом», трудно поддается прогнозированию и характеризуется высокой латентностью. Относятся к истинному типу суицидального поведения, но в силу некоторого своеобразия выделяется в отдельный тип некоторыми исследователями. К умозрительным построениям метафизического свойства склонны более или менее все подростки, но среди них есть некоторые, которые глубже других погруженные в свой внутренний мир. Они испытывают затруднения в общении, замкнуты, чаще из благополучных семей, духовно развитые, много читающие, эрудированные, хорошо успевающие в школе. Они не столь активны как их сверстники, но хорошо адаптированы, не имеют конфликтов ни в школе, ни дома, по представлению окружающих вполне благополучны.

Особенности профилактики: Основой профилактики служит «аксиологическая коррекция», индивидуальная работа с подростком, повышение его самооценки, вселение уверенности в собственные силы. На уроках гуманитарного цикла, на примерах судеб героев, конкретных личностей педагогу необходимо демонстрировать стойкость и величие человеческого духа, предназначение человека, осмысленность его существования на земле. В работе с семьей дается рекомендация не посвящать подростка абсолютно во все житейские и другие проблемы семьи, помочь в решении которых он не в силах, не демонстрировать родителям свои беспомощность, несчастливость. Подросток, видя растерянность родителей, теряет точку опоры, у него возникает чувство вины, бессмысленности и ненужности собственного существования. Это не означает, что подростка нужно ограждать от житейских невзгод, но необходимо помнить о ранимости подростка, незащищенности его жизненным опытом, необходимостью

опоры на старшего взрослого, уверенности в том, что в семье он всегда найдет поддержку. Прогноз наиболее неблагоприятный из всех типов из-за высокой латентности намерений. Вследствие этого высокая летальность исхода.

– *Ритуальное самоубийство*

Причиной являются эстетические факторы, которые провоцируют подростка-фаната, приверженца деструктивного культа к самоубийству. Тип малочисленный, но демонстрирующий тенденцию к росту в современном мире, в связи с оживлением интереса к оккультным наукам и мистическим теориям, проповедующим раннюю смерть. Свойственен для подростков, склонных к рефлексии, своеобразие психического склада которых в сочетании с юношеской восприимчивостью и несамостоятельностью суждений, создает условия для погружения в мир иррационального.

Особенности профилактики: Вся работа, направленная на профилактику вовлечения подростков в деструктивные культы. Их адепты используют разнообразные приемы «бомбардировки любовью», и в сети к ним попадают подростки, испытывающие недостаток теплого эмоционального отношения. Также необходима интервенция в случае фанатичной сверх увлечённости подростка мистическими теориями, музыкой и литературой. Латентность низкая, так как скрыть подростку свое пребывание в секте или увлеченность атрибутами мистического культа невозможно, необходимо лишь внимание и правильная оценка ситуации со стороны близких взрослых, работников социальных служб, милиции. Летальность высока, так как суициды относятся к типу истинных, демонстрации нетипичны.

Причины суицидального поведения

Нередко при анализе суицидов смешиваются понятия: причина, условия и повод.

Причина суицидального поведения — понятие глубокое и сложное. Оно уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина — это всё то, что вызывает и обуславливает суицид.

А. Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо основной причины могут быть ещё и дополнительные (болезнь, семейно-бытовые трудности и трудности в межличностных отношениях, переживание своей несостоятельности в той или иной сфере и т. д.).

От причины следует отличать условия и повод. Условия - это комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определённых условий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям.

Повод в отличие от причины — это событие, которое выступает непосредственным толчком для совершения суицидальных действий. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений.

Анализ поводов самоубийств не выявляет их причин, поскольку в подавляющем большинстве случаев отсутствует прямое соответствие повода и причины.

В частности, у детей и подростков суициды могут быть проявлением психогенных, острых аффективных реакций, а также результатом затяжных реактивных состояний. При этом взаимосвязь между причиной и следствием может быть не прямолинейной, а опосредоваться множеством других факторов: семейным и школьным микроклиматом, успеваемостью, взаимоотношениями со сверстниками, личностными

особенностями и т. п. Трудности прогнозирования суицидальных реакций заключаются в том, что самоубийства и суицидальные попытки возникают на фоне обыденных, на первый взгляд, ситуаций, которые самим подростком переживаются как экстремальные.

Суицидальные попытки и намерения (по типу истерических реакций) чаще возникают у подростков в ответ на систематическое словесное унижение, игнорирование их мнения близкими, ущемление самостоятельности, в ответ на конфликтные ситуации, связанные со злоупотреблением алкоголем и приёмом других наркотических средств, вследствие присущих данному возрасту сексуальных проблем. Суициды и покушения, обусловленные психическими расстройствами (аффективно-шоковые и депрессивные реакции) чаще возникают в результате незаслуженного наказания или унижения, исходящих от родителей и друзей, оскорбления чувства дружбы и любви, исключения по разным причинам из учебного заведения, измены.

Суицидальная активность человека зависит от целого ряда факторов. Их учёт в организации повседневной жизнедеятельности поможет оказаться рядом с этим человеком в критический момент его жизни и оказать ему необходимую помощь.

Главную роль в возникновении суицидально опасной ситуации играют конфликты.

Амбрумовой А. Г., Бородиным С. В., Михлиным А. С. была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых наиболее распространёнными являются следующие:

1. Конфликты, связанные со спецификой жизнедеятельности (учёбы, работы, общения) и социального взаимодействия людей:

- индивидуальные адаптационные трудности (затруднённая адаптация к деятельности, учебе и др.);
- неудачи выполнения конкретной задачи;

- конфликты со сверстниками;
- отверженность и изоляция от социального окружения, потеря социального статуса;
- межличностные конфликты со значимыми людьми.

2. Лично-семейные конфликты:

- неразделенная любовь, одиночество;
- измена любимого человека;
- разрыв высоко значимых любовных отношений;
- семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
- тяжелая болезнь, смерть близких людей;
- половая несостоятельность;
- оскорбление, унижение со стороны окружающих и т. д;

3. Конфликты, обусловленные состоянием здоровья:

- психические заболевания;
- хронические соматические заболевания;
- недостатки физического развития (заикание, картавость, ожирение и др.), уродства.

4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:

- страх перед уголовной ответственностью;
- боязнь иного наказания или позора.

5. Конфликты, обусловленные материально-бытовыми трудностями.

6. Другие мотивы:

- условия семейного воспитания (отсутствие отца в раннем детстве; матриархальный стиль отношений в семье; воспитание в семье, где есть алкоголики, психические больные; воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т. д.);
- незрелость личности, характерологические особенности (акцентуации характера, патологическое формирование личности);
- употребление алкоголя и наркотиков;

- попытки совершения суицидальных попыток в прошлом.

Таким образом, при оценке факторов риска формирования суицидальных тенденций у школьников следует учитывать ряд обстоятельств.

1) Особенности семьи и внутрисемейных взаимоотношений.

Подростки, совершающие попытки самоубийства, достоверно часто воспитываются в неблагополучных и конфликтных семьях с тяжёлым психологическим климатом. Взаимоотношения в таких семьях сопровождаются разного рода конфликтами (между родителями, родителями и детьми, другими родственниками.) Нередки случаи применения насилия, вплоть до жестоких физических расправ и сексуального насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, даже враждебно, отсутствует эмоциональная привязанность между членами семьи. Ребёнок не чувствует поддержки со стороны близких, чувствует себя отвергнутым, незначимым, нелюбимым. Жёсткость и чрезмерная требовательность без ласки, назойливая опека и критичность к любым действиям подростка также рождают у него ощущение собственной никчёмности и незначимости.

Особую опасность представляют скрытые конфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и взаимодействия с ребёнком, подавление его самостоятельности, бесконечные нотации и поучения; несправедливые наказания и неадекватные ограничения его свободы.

Ещё одним вариантом неадекватного воспитания является воспитание, вырабатывающее идеальные высоконравственные установки, которые противоречат реальной жизни и приводят к завышенным требованиям к себе и окружающим, что порождает депрессивные реакции, связанные с «потерей веры в людей»,

сопровождающиеся идеями самообвинения со всеми вытекающими из этого последствиями.

В одном исследовании, проведенном американскими психологами в 1993 году, было показано, что существенным фактором, предопределяющим попытки совершения самоубийства, было отсутствие поддержки со стороны семьи.

Способствовать формированию суицидальных тенденций могут и экономические трудности в семье, материально-бытовая неустроенность.

Распад семьи, развод родителей, отсутствие или недостаточная роль отца в семье при властной деспотичной матери также выступают как крайне неблагоприятные факторы.

Следует иметь в виду, что дети и подростки склонны воспринимать конфликты в семье, потерю родителя, экономические трудности семьи и др. как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они не видят позитивных перспектив, испытывают чувство беспомощности, уверены, что не могут ничего изменить.

2) Трудности адаптации к учебной деятельности и общению со сверстниками.

Общение со сверстниками, их отношение высоко значимы для подростка, а сами сверстники выступают в качестве ориентира в становлении представлений подростка о себе, нормах социального поведения, «образа Я», идентичности подростка, развитии самооценки, освоении гендерных ролей. Изоляция от группы сверстников, отвержение или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который спровоцирует возникновение суицидальной активности подростка.

Отверженные дети, как правило, занимают низшие ступени в статусной иерархии группы, подвергаются

насмешкам, преследованию, физическому и психическому насилию.

Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким уровнем интеллекта в сочетании с такими характерологическими особенностями как повышенная чувствительность, сенситивность и ранимость.

3) Аддиктивное поведение и сексуальные проблемы.

Риск совершения суицида более высок среди молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики. Употребление психически активных веществ, алкоголя и наркотиков снижает способность к сознательному контролю собственного поведения, прогнозированию последствий совершаемых действий, сдерживанию импульсивных реакций. Специфическая возрастная реакция на алкоголь повышает риск совершения суицида. Кроме того, смерть может стать результатом несчастного случая (передозировка наркотиков) и является непреднамеренной.

Сексуальные проблемы в совокупности с другими факторами, могут также стать причиной дезадаптивного поведения в подростковом возрасте, ведущего к суициду. Толчком к совершению суицида могут стать неудачный половой опыт, особенно первый, разрыв значимых любовных отношений, измена возлюбленного (возлюбленной), беременность девушки-подростка и страх огласки, импотенция, страх гомосексуализма («гомосексуальная паника»), особенно в сочетании с унижением. Все эти факторы являются чрезвычайно значимыми в подростковом и юношеском возрасте.

По мнению Л. Я. Жезловой, в препубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном — «сексуальные» и «любовные».

4) Личностная незрелость и особенности характера.

Незрелость личности, слабый произвольный контроль эмоциональных реакций и поведения, высокая

импульсивность и агрессивность, недостаточный уровень личностной идентификации, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности, несформированность системы ценностей и нравственных ориентиров, а также высокая внушаемость и склонность к подражанию, неумение найти выход из ситуации и отсутствие жизненного опыта, лёгкость следования негативным примерам могут выступать как фактор суицидального риска в подростковом и юношеском возрасте.

Кроме того, провоцирующим фактором может выступать психологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии развития, изменения гормонального фона в период полового созревания и связанная с этим неустойчивость настроения, переживания по поводу изменений, происходящих в растущем организме, психическая неустойчивость и развитие акцентуаций характера.

Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки с агрессивным, эмотивным, сенситивным, истероидным и астеническим акцентуациями характера.

5) Стресс и депрессия.

В последние годы медики всё чаще говорят о том, что проблема суицида тесно связана с проблемой затяжных или часто повторяющихся у человека депрессий, т. е. возникновению суицидального поведения в детском и подростковом возрасте также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

Работы Дж. Манна и ряда других авторов позволили выявить биохимические корреляты депрессии и суицидального поведения, связанные с нарушением серотонинергической системы мозга. Была показана также определённая связь этих нарушений с агрессивностью, импульсивностью и высокой чувствительностью к

стрессорам. Показано влияние ранее перенесённых негативных жизненных событий, хронических заболеваний, злоупотребления психоактивными веществами и др.

Признаками депрессии у детей могут быть: печаль, несвойственное детям, бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учёбе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации. В группе подростков также возрастает роль депрессивных состояний. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушание, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворённостью их потребностей, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебной деятельности.

Лечение депрессивных синдромов становится одной из первостепенных задач в деле предотвращения растущего числа самоубийств. Как правило, течение таких депрессивных состояний неразрывно связано с какими-либо соматическими расстройствами у человека, усугубляющими его самоощущение, а также влияющими на не совсем адекватное восприятие окружающей действительности.

Депрессивные состояния могут быть результатом стрессогенных воздействий на личность, таких как семейные конфликты, школьные трудности, неудачи в отношениях с любимыми, потеря друга, возлюбленной и пр. Стресс формируется в связи с негативными взаимоотношениями, перенесённой психической травмой и насилием над личностью, социальными стрессорами в виде бедности, безработицы, психическими или

соматическими заболеваниями, болевым синдромом, алкоголизацией и наркоманией. К актуальным факторам возникновения суицидального поведения относятся разрыв с другом, смерть близких, межперсональные конфликты, появление финансовых проблем, издевательство над личностью, запугивание, различные негативные и травматические жизненные события, приступ или обострение заболевания, нарциссизм.

Любой человек в течение своей жизни может подвергаться воздействию стресса, однако подростки, в большей степени, чем взрослые, уязвимы перед стрессом, поскольку более ранимы и значительно острее воспринимают возникающие трудности. В связи с этим обостряется чувство собственной неполноценности, незащищённости, безысходности и безвыходности, что проявляется в печали, подавленности, отсутствии интереса к чему-либо и жизни в целом, желания решать значимые жизненные проблемы. Могут быть отмечены психосоматические расстройства: потеря аппетита, нарушения сна, усталость, снижение сексуального интереса.

Депрессия, возникающая в ответ на стрессовые воздействия, может протекать в скрытой форме: она маскируется повышенной активностью, вниманием к мелочам, а иногда скрывается за социальными провокациями: правонарушениями, употреблением алкоголя, наркотиков, распущенным сексуальным поведением, суицидоопасными действиями. Психолог должен рассказать педагогам и родителям, как может выглядеть депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребёнок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

Исследователи Н. В. Конончук, В. К. Мягер выделили три основных свойства, характерных для

суицидента:

- повышенная напряжённость потребностей;
- повышенная потребность в эмоциональной близости при сверх значимости отношений;
- низкая фрустрационная толерантность и слабая способность к компенсациям.

Низкая сопротивляемость стрессогенным воздействиям в сочетании с ощущением неспособности изменить сложившиеся жизненные обстоятельства и отсутствием навыков конструктивного решения проблемы рождают чувство разочарования и безысходности относительно будущего. Человек воспринимает себя находящимся в тупике, не верит в возможность позитивного разрешения конфликтной ситуации, а предпринятые попытки её разрешения не привели к желаемому результату. В результате резко возрастает чувство безнадежности, что становится толчком к совершению суицида.

Сам суицид, таким образом, представляет собой финальную точку, в которой соединились особенности личности, причинный фактор и ситуация, способствующая принятию такого ужасного для человека решения.

Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

Суицидальные проявления у детей и подростков принципиально отличаются от суицидального поведения у взрослых. Суицидальное поведение у детей очень редко связано с серьёзными психическими заболеваниями и реактивной депрессией. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в детском возрасте импульсивно, носит характер ситуационно-личностных реакций, т. е. связано не с желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Наиболее частыми являются реакции протеста, источник которых в 80 % случаев — внутрисемейные

конфликты (ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребёнку).

Стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на «второе рождение» также характерно для суицидентов детского возраста.

Суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко. У младших школьников, в основном после 9 лет, уже наблюдается суицидальная активность. На более младший возраст приходится лишь 2,5 % от общего числа суицидов у детей.

Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причём лишь немногие из них достигают своей цели. Частота законченных суицидов подростков не превышает 1% от всех суицидальных действий. Суицидальное поведение в этом возрасте чаще имеет демонстративный характер, в том числе — шантажа. А.Е. Личко отмечает, что лишь у 10% подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90% — это крик о помощи.

Рассматривая суицидальное поведение детей, необходимо учитывать, что понятие смерти как категории прекращения жизни у них ещё не сформировано. Формирование представления о смерти в онтогенезе проходит несколько этапов: от полного отсутствия в сознании ребёнка представления о смерти до формального знания о ней и знакомства с атрибутами ухода из жизни (понятиями траура, похорон и т. д.), а также непосредственно связано с развитием абстрактного мышления.

Большинство авторов считают, что концепция смерти у ребёнка приближается к адекватной лишь к 11–14 годам, после чего ребёнок может по-настоящему осознавать реальность и необратимость смерти. Маленький ребёнок скорее фантазирует по поводу смерти, плохо понимая различия между живущим и умершим. До

3-х лет ребёнок ещё не имеет границ, отделяющих его от окружающего мира, не различает мёртвое и живое. У него не сформирована система понятий, нет представлений о времени, о будущем, а значит, и о смерти. Дошкольникам несвойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни). Однако представление о необратимости смерти также не сформировано, и смерть воспринимается как длительное отсутствие или иное существование. В связи с этим отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. В 10–12 лет смерть также оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности, смерть начинает восприниматься как реальное явление, хотя и отрицается, кажется маловероятной для себя. Следовательно, термины «суицид» и «суицидальное поведение» в строгом смысле для раннего возраста мало приемлемы.

Мотивы, которыми дети объясняют своё поведение, кажутся несерьёзными и мимолётными. Для детей в целом характерны впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать. Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других.

Нередко суицидальное поведение в детском возрасте сочетается с другими поведенческими проблемами (прогулы уроков, школьные конфликты и др.) Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

Е. М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трёх «Н»: **непреодолимость трудностей**, **нескончаемость несчастья** и **непереносимость** тоски и одиночества. Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

беспомощностью, бессилием и безнадёжностью. В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

К суициду могут привести как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одарённого подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвёл родителей. Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям как к единственно правильным и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одарённых подростков к отчаянному шагу.

По мнению большинства исследователей, наиболее суицидогенны те семьи, которые внешне благополучны, но внутри них - скрытые конфликты. Семьи с асоциальной направленностью способствуют адаптации ребёнка в такой же среде, выполняя роль защитных механизмов, — подростки из неблагополучных семей обнаруживают лучшую защиту от кризисов, так как имеют непротиворечивую и стабильную систему социальных установок.

Для младшего пубертата наиболее суицидоопасны внутрисемейные конфликты, для среднего и старшего — конфликты со сверстниками и в школе. Социально-психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда статус не соответствует уровню притязаний.

Исследования личностных особенностей подростков с суицидальным поведением показали, что для большинства из них характерна импульсивность, проявляющаяся в неспособности подростка скольконибудь продолжительное время обдумывать принятые

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

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

мнению, обществом.

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

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

Маркеры готовящегося суицидального акта

О возможном самоубийстве может свидетельствовать сочетание ряда признаков:

1. Наличие суицидальных мыслей, погруженность в размышления о смерти, отсутствие планов на будущее.

2. Полная потеря аппетита и интересов. Ощущение безнадежного отчаяния, постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти, неспособность выразить свои мысли и чувства — всё это прямые признаки тяжелой депрессии.

3. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

4. Напротив, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.

5. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

6. Внешняя удовлетворенность, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Человек внешне расслабляется, и может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

7. Письменные (в письмах, записках, дневнике) и словесные указания или угрозы. Угроза самоубийства — даже если это сказано в шутливом тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует отнестись серьезно. Особенно это касается подросткового возраста: обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве.

8. Социальная изоляция, отгороженность от окружающих, уход от контактов, превращение в человека одиночку.

9. Появившаяся импульсивность и желание идти на неоправданный риск. Внезапные приступы гнева у подростков, зачастую возникающие из-за мелочей.

10. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

11. Бессонница (особенно в утренние часы) или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.

12. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).

13. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.

14. Увеличение злоупотребления алкоголем или наркотиками.

15. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.

О готовящемся суициде могут свидетельствовать как содержание высказываний подростка, особенности его поведения, так и невербальные проявления, эмоциональные реакции, в целом физический и психосоматический статус.

Таблица 1

Маркеры суицидального поведения

Особенности внешнего вида и поведения	Тоскливое выражение лица (скорбная мимика); Бедность мимики или отсутствие мимических реакций; Тихий монотонный голос; Замедленная речь; Общая двигательная заторможенность; Бездеятельность, отсутствие мотивации к деятельности;
---------------------------------------	---

	<p>Утрата волевой активности; Отсутствие инициативы в общении; Отсутствие желания поддерживать общение (не отвечает на вопросы и не задаёт их); Ускоренная экспрессивная речь; Патетические интонации; Причитания; Слезливость; Двигательное возбуждение, немотивированная активность; Нарушения внимания и работоспособности.</p>
<p>Эмоциональные проявления</p>	<p>Скука, отсутствие интереса к чему-либо; Грусть, тоска, уныние; Угнетённость; Депрессивность, мрачная угрюмость; Злобность, склонность к конфликтам, провоцирование их; Раздражительность, агрессивность; Ворчливость, брюзжание; Неприятное, враждебное отношение к окружающим; Чувство ненависти к благополучию окружающих; Чувство физического недовольства; Безразличное отношение к себе, окружающим, бесчувствие; Тревога беспредметная (немотивированная);</p>

	<p>Тревога предметная (мотивированная); Ожидание неприятностей; Страх немотивированный; Страх мотивированный; Тоска как постоянный фон настроения; Чувство отчаяния, безысходности;</p>
<p>Вербальные проявления</p>	<p>Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».</p> <p>Косвенные высказывания, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».</p> <p>Намек на смерть или шулки по этому поводу.</p> <p>Многозначительное прощание с другими людьми.</p> <p>А также фразы типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Я решил покончить с собой». - «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!» - «Лучше умереть!» - «Пожил и хватит!» - «Ненавижу всех и всё!» - «Ненавижу свою жизнь!» - «Единственный выход умереть!» - «Больше ты меня не увидишь!» - «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»

	- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!»
Наличие психических расстройств	Депрессия; Неврозы и невротические реакции с беспричинным страхом, напряжением и тревогой
Оценка собственной жизни	Пессимистическая оценка своего прошлого; Фиксация на негативных воспоминаниях; Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния; Не видение позитивных перспектив в будущем;
Особенности взаимоотношений с окружающими	Нелюдимость, избегание контактов с окружающими; Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия; Склонность к нытью; Капризность, навязчивость; Эгоцентрическая направленность на свои страдания;
Физическое состояние и проявления со стороны вегетативной нервной системы	Слезливость; Расширение зрачков; Сухость во рту («симптомы сухого языка»); Нарушения сердечного ритма; Соматические недомогания; Повышение АД, колебания давления; Ощущение стеснённого дыхания, нехватки воздуха; Головные боли; Бессонница, нарушения ритма сна;

	Повышенная сонливость; Отсутствие чувства отдыха после сна; Чувство физической тяжести, непереносимой душевной боли; Ощущение физического дискомфорта в различных частях тела; Запоры; Снижение (или повышение) массы тела; Снижение (или повышение) аппетита, «волчий голод»; Снижение чувствительности (в том числе вкусовой); Снижение либидо; Нарушение менструального цикла (задержка);
Динамика состояния в течение суток	Улучшение состояния к вечеру; Ухудшение состояния к вечеру.

Что могут увидеть родители:

в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к 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.).

Что могут увидеть педагоги:

изменение внешнего вида, самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных

уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники:

самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (агрессия, направленная на себя, в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его стихи, ЖЖ (живой журнал) и те сайты, на которые он заходит в интернете и др.

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. Как правило, такими факторами являются нереализованные творческие планы, осознание бессмысленности самоубийства, боязнь причинить душевную боль родным и близким, неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства, а также религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства. Для некоторых личностей сам акт самоубийства как символ (или просто как неудавшийся акт) может быть символом слабости.

Постсуицидальный период

Постсуицидальный период — это временной промежуток после совершения суицидальной попытки. В нём прослеживаются те мотивы, которые привели к суициду:

- 1) конфликт и его значимость для субъекта;

- 2) принятие суицидального решения;
- 3) личное отношение к суициду.

Выделяют следующие типы постсуицидального периода:

По длительности:

– острый (ближайший): в течение первой недели после совершения суицидальной попытки (об окончании этого периода свидетельствует осознание и принятие суицидогенного конфликта);

– затянувшийся (пролонгированный): начинается через неделю после совершения суицидальной попытки, длится до 2–3 месяцев; (об окончании этого периода свидетельствует дезактуализация суицидогенного конфликта);

– отдалённый (поздний, реституция): начинается через 2–3 месяца после совершения суицидальной попытки, продолжительность различна, вплоть до окончания жизни суицидента (об окончании свидетельствует полное исчезновение суицидальных проявлений).

По отношению к суицидальному поведению и актуальности суицидогенного конфликта:

– суицидально-фиксированный: суицидогенный конфликт актуален или диссимулируется; суицидальные проявления сохраняются; отсутствие критики к собственным суицидальным действиям, т. е. положительная оценка совершенной суицидальной попытки; вероятность повтора суицидоопасных действий очень высока;

– аналитический: суицидогенный конфликт актуален, однако суицидальные проявления не сохраняются, формируется критическое отношение к суицидальной попытке; рецидив суицидальных действий возможен;

– манипулятивный: при благоприятном для суицидента изменении ситуации выраженность

суицидальных проявлений снижается; суицидальная активность сохраняется при неразрешении конфликтной ситуации;

- критический: суицидогенный конфликт утратил актуальность («обрывающийся» эффект суицидальной попытки), суицидальные проявления отсутствуют.

Основной проблемой постсуицидального периода является то, что очень часто дети и подростки, совершившие суицидальную попытку, выпадают из поля зрения психолога в этот период. Как правило, они попадают в медицинские учреждения соматического профиля, при этом родители суицидентов намеренно скрывают факт суицида, опасаясь так называемых «социальных последствий» обращения к психиатру. Таким образом, подростки остаются наедине с нерешёнными конфликтами и без квалифицированной психологической помощи и поддержки.

На раннем этапе постсуицидального периода в целях профилактики рецидивов суицидальной попытки и снижения риска возникновения суицидоопасных реакций у детей и подростков необходимо взаимодействие психолога непосредственно с суицидентом и его родителями. Основная цель: дифференциальная диагностика причин суицида, определение дальнейшей тактики психолого-педагогического сопровождения суицидента.

Если первичное психологическое обследование выявило, что причиной суицида явилась **непатологическая ситуационная реакция**, обусловленная острой или хронической психотравмирующей ситуацией (неблагоприятными внутрисемейными отношениями или различными межперсональными конфликтами), то основное направление работы: организация индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения суицидента.

Если же первичное психологическое обследование

выявило **патопсихологические реакции** у суицидента, депрессивное расстройство, особенно с идеями вины, выраженным чувством стыда, самоуничижением, психоз с галлюцинациями, требующими покончить с собой, воссоединиться с умершими, а также признаки социальной изоляции, потери связей с родителями, друзьями, отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения, мысли о смерти, наличие чёткого плана самоубийства, попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход, и основная задача психолога — убедить родителей суицидента и его самого в целесообразности обращения к психиатру для диагностики расстройства и последующего лечения.

Подростки, в особенности при наличии расстройств личности, как правило, негативно относятся к лечению. После совершения суицидальной попытки они, в подавляющем большинстве случаев, остаются неспособными к разрешению своих проблем.

Поэтому им крайне важна помощь специалистов и, прежде всего, неотложная терапия с последующей долговременной психотерапевтической коррекцией (особенно семейной), а также (в ряде случаев) назначением психотропных средств.

Программа медико-психолого-педагогического сопровождения детей и подростков после совершения суицидальной попытки включает следующие аспекты:

- 1) работа психолога с суицидентом и его семьей;
- 2) работа социального педагога с суицидентом и его семьей;
- 3) работа классного руководителя с суицидентом и его семьей;
- 4) оказание своевременной медицинской помощи суициденту.

Оценка летальности ситуации

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

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

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

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

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

Наконец, суицид может быть и завершенным.

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

План. Очень важно выяснить, имеет ли индивид план совершения самоубийства, и если да, то в чем он состоит. (Например, задав вопросы: «Есть ли у вас план

действий? Как вы собираетесь убить себя?»). Уважительное отношение к этому плану позволит выяснить, какой уровень летальности имеет выбранный способ – высокий или низкий. Далее можно определить, имеет ли индивид доступ к материалам, необходимым для выполнения этого плана. Например, если он сказал, что собирается застрелить себя, – есть ли у него ружье и соответствующие принадлежности. Обратит внимание необходимо на то, разработаны ли детали этого плана. Можно, например, задать вопрос, когда и где собеседник планирует это сделать.

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

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

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

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

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

Организация обследования и дальнейшего психолого-социального сопровождения

Согласно А.Г. Амбрумовой суицидальное поведение рассматривается как «разновидность обще поведенческих реакций человека в экстремальных ситуациях по всему континууму индивидуальных вариаций – от безусловной психической нормы до выраженной патологии», и на долю психически нездоровых людей приходится только 1/3 суицидентов. В основе формирования суицидального поведения лежит социально-психологическая дезадаптация личности, развивающаяся в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. «Объективно дезадаптация проявляется в поведении человека, в среде ближайшего социального окружения, ограничением возможности справляться со своими социальными функциями. Субъективным выражением дезадаптации является широкая гамма психоэмоциональных переживаний (тревоги, горя, душевной боли, обиды, стыда, возмущения, злобы, гнева)».

Суицидальное поведение подростков – это, в основном, проблема «пограничной» психиатрии, т.е. области изучения психопатий и непсихотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера. Лишь 5% суицидов и попыток связаны с психотическими состояниями, в то время как с расстройствами личности – 20–30%, а все остальное – с подростковыми кризисами. По другим данным, психические расстройства у подростков в пресуицидальный период наблюдаются лишь в 40%-50%.

Диагностика риска суицидального поведения

подростков является частью системной профилактической работы образовательной организации. Как правило, диагностические процедуры проводятся в три этапа.

Первый этап - скрининг, экспресс-диагностика, массовое обследование обучающихся. По результатам первого этапа выделяется предварительная группа подростков (различающаяся по степени выраженности симптомов), требующая проведения индивидуальной диагностики.

Этап индивидуальной диагностики обычно проводится при участии профильных специалистов (клинических, кризисных психологов, при необходимости суицидологов) совместно с педагогами-психологами.

На следующем этапе формируется индивидуальная траектория психолого-педагогического сопровождения. По необходимости ребенок (с родителями) направляется для получения медицинской помощи, также оказывается экстренная психологическая помощь (по необходимости).

Проведение любого психологического обследования ребенка до 14 лет возможно только при условии согласия его родителей, с 15 лет – при условии согласия самого ребенка!

Необходимо корректно, грамотно информировать педагогов и родителей о признаках суицидального поведения подростков.

Скрининговую диагностику суицидального поведения обучающихся образовательных организаций лучше запланировать на октябрь или ноябрь. Вместе с тем, особое внимание следует уделять учащимся 9 и 11 классов в весенний период перед проведением государственных экзаменов.

В работе педагогического коллектива образовательных организаций диагностические методики должны использоваться выборочно, соответствовать возрасту обучающихся и задачам обследования.

Работа педагога-психолога требует в первую

очередь знания инструментов психодиагностического обследования суицидального поведения обучающихся, хороших навыков их практического применения. Педагог-психолог, осуществляющий диагностику, должен точно представлять содержание и назначение методик, которыми он пользуется, знать их теоретическое обоснование и критерии надежности, валидности, достоверности. Кроме того, он должен четко ориентироваться в реальной ситуации обследования, видеть ответственность за получение, использование и хранение психологической информации всеми его участниками.

Диагностика суицидального поведения включает в себя выявление непосредственных суицидальных тенденций, ближайших суицидоопасных состояний и позиций личности, суицидогенных личностных характеристик, форм и уровней дезадаптации, личностно-ситуационных факторов (конфликтов и суицидальных мотивов), групповых факторов риска (социально-демографических и прочих средовых).

В настоящее время опросники и анкеты являются одними из наиболее распространенных диагностических инструментов, используемых при оценке суицидального риска и намерений. Специализированные опросники делят на две группы:

1. Методики, включающие относительно прямые вопросы о наличии суицидальных мыслей и переживаний;
2. Опросники, выявляющие индивидуальные личностные факторы, наиболее тесно связанные с высокой вероятностью совершения суицида (косвенные формулировки преобладают).

Ограничения одной методики могут компенсироваться применением ряда других. При этом следует помнить, что психодиагностическое обследование не является самоцелью.

Особо следует отметить, что обращение педагога-психолога к клиническим опросникам, которые, чаще

используют в медицинской психологии и психотерапевтической практике не рекомендуется.

Обследование проводится в два этапа: фронтальное тестирование и индивидуальное обследование (полуструктурированное интервью) обучающихся группы риска.

Ограничения метода: с помощью предлагаемого продукта (скрининга) не может быть оценен риск развития суицидального поведения в случаях острой реакции на психотравмирующее событие, произошедшее после мониторинга; наличия психических расстройств, не связанных с тревожно-депрессивным состоянием; низкого уровня осознания своего психологического состояния у опрашиваемого.

Условием эффективной работы по выявлению детей с высоким риском суицидального поведения является своевременное обращение классного руководителя или учителя к педагогу-психологу в случаях, вызывающих беспокойство у педагогических работников. Данные наблюдения и беседы с подростком позволяют определить необходимый уровень профилактической интервенции (первичный, вторичный или третичный) и маршрутизировать подростка для получения своевременной медицинской и психологической помощи. Важным аспектом является сокращение временного интервала между выявлением суицидальных рисков и реализацией соответствующих интервенций специалиста для оказания помощи.

К скрининговым процедурам должны быть привлечены социальные педагоги и классные руководители. При наличии соответствующей квалификации, специалист может применять методики, направленные на оценку социально-психологического климата класса (карта-схема Л. Н. Лутошкина), измерение степени сплоченности-разобщенности в группе; выявление "социометрических позиций", т.е. авторитета членов

группы по признакам симпатии-антипатии, где на крайних полюсах оказывается "лидер" группы и "отвергнутый"; обнаружение внутригрупповых подсистем – сплоченных образований, во главе которых могут быть свои "неформальные лидеры" (социометрия Дж. Морено).

1.1. Проведение первого этапа диагностики (скрининг/фронтальное тестирование)

Обследуемым мониторинг представляется как плановая оценка их настроения и психологического благополучия. Тестирование проводится с обучающимися, имеющими согласие родителей на психологическое сопровождение ребенка школьным психологом. Каждому испытуемому присваивается персональный код (по схеме: номер испытуемого, класс, школа; например, 19A1865, 29A1865 и т.п.), список фамилий и кодов хранится у ответственного за проведение тестирования.

Обучающимся дается инструкция следующего содержания: «Здравствуйтесь! Мы обращаемся к Вам с просьбой принять участие в плановом психологическом тестировании. Цель тестирования – узнать ваше мнение по разным жизненным ситуациям и оценить насколько комфортно вы себя чувствуете в школе. Нам интересно узнать Ваше личное мнение по заданным вопросам, поэтому, пожалуйста, отвечайте на все вопросы самостоятельно. Крайне важно, чтобы Вы ответили на все вопросы по порядку. Участие в исследовании займет у вас около 45–60 минут. Когда будут обработаны данные тестирования, если захотите, вы сможете узнать свои результаты в личной беседе с психологом». Важно предоставить обучающимся достаточное количество времени для заполнения бланков (не меньше 60 минут), в противном случае обследуемые начинают торопиться и данные получаются невалидными.

Список методик представлен в табл. 1.

Таблица 1.

**Перечень методик для скрининговой
диагностики антивитальных переживаний и
склонности к импульсивному, аутоагрессивному
поведению у подростков (с 13 и выше лет)**

Название методики	Время заполнения (мин.)	Задача	Бланк (номер)
АКТУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА			
Шкала безнадежности (Hopelessness Scale, A. Beck)	5–10	Оценка восприятия настоящего и будущего	1
Шкала одиночества (UCLA, версия 3, Д. Рассел)	10	Оценка выраженности субъективного переживания одиночества	2
Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (BPAQ, A.H. Buss, M.P. Perry)	7	Выявление степени выраженности физической агрессии, гнева и враждебности	3
Индекс хорошего самочувствия (WHO-5, Well-Being Index, ВОЗ)	2	Выявление депрессивной симптоматики	5
ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА			
Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая, Hyler, 1987)	5	Оценка личностных характеристик, отражающих эмоциональную нестабильность, импульсивность, самовлюбленность с повышенной чувствительностью	6

		и нарциссическую уязвимость	
Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-5, Д.Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави, адаптация М. Перри)	5–10	Оценка семейной сплоченности (степень эмоциональной связи между членами семьи) и адаптации (способность приспосабливаться и изменяться при воздействии стрессоров)	7
Опросник способов совладания R.Lazarus и S.Folkman (WOCQ)	10	Оценка адаптивных и дезадаптивных способов совладания со стрессом	8
Опросник «Личностные ценности»	5	Оценка убеждений, ценностей, социальных контактов	4
ИТОГО:	45–60 мин.		8 бланк ов

Каждому респонденту присваивается персональный код, список кодов хранится в образовательной организации у лица, ответственного за проведение тестирования.

В зависимости от сочетания проявлений потенциальных и актуальных факторов риска выделены (по данным Центра экстренной психологической помощи

МГППУ) 4 группы риска, существенно прогностически различающихся по степени тяжести психического состояния и необходимости экстренного вмешательства:

- группа с риском самоповреждений;
- группа акцентуированных личностей с признаками кризисного состояния: безнадежность, одиночество, депрессия (достаточно неблагоприятная по одной из шкал);
- группа с признаками кризисного состояния без акцентуаций (безнадежность, одиночество, депрессия);
- группа акцентуированных подростков с повышенными показателями по агрессии.

Данная классификация позволит вести последовательную профилактическую работу, индивидуальное консультирование.

1.2. Проведение второго этапа диагностики (индивидуальное полуструктурированное интервью)

Психологом проводится диагностическая беседа с обучающимися предварительно выделенной группы риска, а также с другими обучающимися, желающими получить обратную связь по результатам тестирования. По результатам диагностических интервью подтверждается или опровергается принадлежность опрошенных к группе риска. В работе с подростком в кризисном состоянии с целью оценки суицидального риска используется «Карта кризисного состояния», отражающая основные пресуицидальные маркеры состояния (Приложение 2).

Перед тем как проводить второй этап диагностики (индивидуальное полуструктурированное интервью), педагогом-психологом школы проводится подготовительный сбор информации от педагогов по обучающимся, попавшим в предварительно выделенную группу риска. Вопросы для прояснения у педагогов касаются сфер учебы, отношений в семье, отношений в классе и настроения подростка.

Наиболее частые признаки дисфункции и

нестабильности семьи и негативные жизненные события, влияющие на суицидальность детей и подростков, приведены ниже:

- психические отклонения у родителей, особенно аффективные расстройства (депрессия) или другие психические заболевания; злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антисоциального поведения у членов семьи;

- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;

- насилие в семье (включая физическое и сексуальное насилие над ребенком);

- недостаток внимания и заботы о детях в семье, конфликтные отношения между членами семьи, неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем;

- частые ссоры между родителями/опекунами, постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семье;

- развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть;

- частые переезды со сменой места жительства;

- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей/ опекунов в отношении детей;

- излишняя авторитарность родителей/опекунов;

- отсутствие у родителей/опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка, их неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса, нарушений эмоционального состояния ребенка и признаков негативного влияния окружающей среды;

- отсутствие гибкости (ригидность) членов семьи; воспитание приемными родителями или опекунами.

По результатам сбора информации от педагогов, для прохождения второго этапа диагностики могут быть также отобраны обучающиеся, не попавшие в предварительно

выделенную группу риска по результатам скрининга.

Далее приводится примерная структура беседы, проводимой специалистом, обученным реализовывать второй этап диагностики. Перед проведением интервью интервьюер представляется и объясняет обучающемуся его цель: «Я бы хотел(а) задать тебе несколько уточняющих вопросов по поводу тестирования, которое проводилось в школе. Ты не против? Это займет у нас от пяти минут до получаса. Если у тебя есть какие-то вопросы по тестированию, я на них с удовольствием отвечу». Перед проведением интервью важно создать атмосферу доверия и безопасности. В ходе диагностического интервью, обучающимся задаются уточняющие вопросы по положительным ответам на представленные ниже пункты опросников (эти вопросы автоматически выделяются красным цветом в итоговой таблице результатов тестирования программного продукта «Мониторинг риска развития суицидального и самоповреждающего поведения у обучающихся»).

1. Шкала безнадежности А. Бека

При согласии или несогласии (по обратным пунктам) с утверждениями:

«Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему»;

«У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем»;

«Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему»;

«Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу»;

«Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

Также могут быть заданы дополнительные вопросы, направленные на оценку образа будущего, например: «Что

ты собираешься делать после школы?»; «Как тебе видится твое будущее?» и т.п.

2. Опросник одиночества Д. Рассела

При согласии или несогласии (по обратным пунктам) с утверждениями:

«Как часто Вы чувствуете себя одиноким?»;

«Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?»;

«Как часто Вы чувствуете себя покинутым?»;

«Как часто Вы чувствуете, что есть люди, с которыми Вы можете поговорить?»;

«Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться?»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

Также могут быть заданы дополнительные вопросы, направленные на оценку наличия социальной поддержки и субъективного переживания одиночества, например: «Есть ли у тебя друзья в школе?», «С кем ты можешь поговорить, когда тебе грустно?», «Чувствуешь ли ты, что есть кто-то, кто тебя понимает?».

3. Опросник агрессии Басса-Перри

При согласии с утверждениями:

«Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека»;

«Я быстро вспышиваю, но и быстро остываю»;

«Если меня спровоцировать я могу ударить другого человека»;

«Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала»;

«Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь»;

«Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько»;

«Мне трудно сдерживать раздражение»;

«Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду»,

«Расскажи подробнее об этих случаях».

Также могут быть заданы дополнительные вопросы, направленные на оценку импульсивности, враждебности и агрессивности: «Как ты справляешься с эмоциональным напряжением?» и т.п.

4. Опросник «Личностные ценности»

Могут быть заданы дополнительные уточняющие вопросы для прояснения смысла полученных ответов.

5. Индекс хорошего самочувствия

При несогласии с утверждениями:

«У меня было хорошее настроение и чувство бодрости»;

«Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

6. Опросник личностных расстройств (PDQ-IV)

Вопросы для индивидуального интервью с подростками, подтвердившими наличие самоповреждающих/суицидальных действий в прошлом.

Данные вопросы задаются только испытуемым, положительно ответившим на 11 вопрос Опросника личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая (Nyer, 1987).

1. *Что случилось, что ты решил(а) ... [порезать себе руки]?*

2. *Ты хотел(а) именно умереть?*

3. *Как ты наносил(а) себе самоповреждения? При каких обстоятельствах?*

4. *Ты помнишь свое состояние тогда? Какое оно было?*

5. *Насколько тебе такой способ помог(ает) справиться с состоянием? Что ты еще пробовал(а)?*

6. *Кто еще знает о твоих самоповреждающих действиях (родители, друзья)?*

7. *Как они к этому относятся?*

8. *Как ты сам сейчас относишься к своим действиям?*

9. *Как ты думаешь, что можно было сделать в этой ситуации еще?*

7. Шкала семейной гибкости и сплоченности FACES-3

При отрицательных или положительных (по обратным вопросам) ответах на пункты:

«Члены семьи обращаются друг к другу за помощью»;

«Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом»;

«Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу»;

«Единство очень важно для нашей семьи»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

Могут быть заданы дополнительные вопросы, направленные на оценку семейных эмоциональных коммуникаций.

8. Опросник «Способы совладающего поведения»

Р. Лазаруса

При выявлении дезадаптивных копинг-стратегий необходимо задать уточняющие вопросы про способы совладания с негативными ситуациями. По результатам проведенного интервью заполняется «Карта кризисного состояния» (см. Приложение 2), данные заносятся в сводную таблицу (см. Приложение 3). Опрошенные делятся на три группы: имеющие *актуальный* риск развития суицидального поведения, имеющие *потенциальный* риск суицидального поведения и *не*

подтвердившие наличие риска суицидального поведения (табл. 2).

Таблица 2.

Разделение респондентов по группам в зависимости от актуальности риска развития суицидального/самоповреждающего поведения и их дальнейшее сопровождение

Подгруппы по результатам скрининга	Признаки выделения	Дальнейшее сопровождение
«Норма»	И общие и ключевые показатели опросников в норме.	Не требуют дополнительного интервьюирования.
Актуальные факторы		
«Самоповреждение»	Отметили наличие эпизодов самоповреждающего поведения в прошлом. Обычно сопровождается высокими показателями по ключевым вопросам всех шкал.	Требуют индивидуальной диагностической беседы в первую очередь. Возможно привлечение специалистов из системы здравоохранения.
«Акцентуации + кризисное состояние»	Высокий показатель по хотя бы одной из шкал Опросника личностных расстройств PDQ, и высокими баллами по шкалам безнадежности, одиночества, депрессии, агрессии (достаточно неблагоприятно по одной из шкал).	Требуют индивидуальной диагностической беседы. При подтверждении результатов опросников, требуют комплексного психолого-педагогического

		сопровождения.
«Депрессия»	Высокие показатели по шкалам безнадежности, одиночества, депрессии.	Требуют индивидуальной диагностической беседы. Требуют отдельного внимания специалистов в силу наибольшего сходства с профилем группы пациентов с суицидальными тенденциями. Возможно привлечение специалистов из системы здравоохранения.
Потенциальные факторы		
«Акцентуации без кризисного состояния» «Несбалансированность семейной структуры»	Высокий показатель по хотя бы одной из шкал Опросника личностных расстройств PDQ. Несбалансированность семейной структуры по Шкале семейной гибкости и сплочённости.	При возникновении микросоциального конфликта и развитии кризисного состояния требуют наблюдения школьного психолога.

Из общего числа обучающихся, прошедших очное индивидуальное диагностическое интервью, в среднем у 20 % подтверждается наличие *актуального* риска развития суицидального и/или самоповреждающего поведения, 50 % остаются в группе *потенциального* риска, у 30 % наличие риска не подтверждается.

Дальнейшее психолого-социальное сопровождение

может включать:

1) оповещение родителей о наличии риска развития суицидального поведения и рекомендации по направлению в медицинские организации;

2) составление индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения ребенка (совместно со специалистами школьной социально-психологической службы);

3) консультирование обучающегося в составе семьи;

4) методическая поддержка педагога-психолога школы, в том числе супервизия сложных случаев.

На этом этапе формируется индивидуальная траектория психолого-педагогического сопровождения. По необходимости ребенок (с родителями) направляется для получения медицинской помощи, также оказывается экстренная психологическая помощь (по необходимости).

Для реализации плана профилактических мероприятий по снижению уровня социально-психологической дезадаптации обучающихся могут быть привлечены следующие специалисты:

психолог-педагог образовательной организации, обеспечивающий проведение:

- информационной работы с учителями и родителями;

- групповых занятий с обучающимися;

- диагностических мероприятий;

- консультационных встреч с обучающимися и их родителями (законными представителями);

- взаимодействия с клиническими, кризисными психологами и другими специалистами.

Социальный педагог образовательной организации, осуществляющий:

- первичное выявление детей группы риска на основе имеющейся информации о семейной ситуации обучающихся;

- помощь педагогу-психологу в проведении диагностических мероприятий по выявлению детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией;

- взаимодействие с родителями (законными представителями) детей группы риска;

- межведомственное взаимодействие.

Единый общероссийский детский телефон доверия (Фонд поддержки детей, подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации) 8-800-2000-122

Службы экстренной психологической помощи (специалисты ГБУ ВО «ЦПППиРД» (тел. 8-473-221-00-93), центры ППМС-помощи и другие).

Классные руководители организуют:

- проведение классных часов и/или групповых занятий для улучшения психологического климата в классе (при методической поддержке психолога);

- первичное выявление детей группы риска посредством наблюдения;

- взаимодействие с педагогом-психологом;

- взаимодействие с учителями;

- взаимодействие с родителями (законными представителями).

Занятия по формированию стрессоустойчивости обучающихся

Занятие 1 «Поверь в себя»

Цель: способствовать пониманию необходимости умения управлять собой в ситуации стресса.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ватман, ручки, карандаши, фломастеры.

Доска или флипчарт для записей, маркеры, наборы фломастеров, краски и кисточки (по желанию), листы бумаги формата А2 (2-3 листа) и А3 (по количеству участников), карточки с незаконченными предложениями (Приложение 1), разноцветные стикеры, для изготовления мячиков: воздушные шары (по 2 на каждого участника), ножницы, полиэтиленовые пакетики, наполнитель для мячиков, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 2.

I. Вводная часть

Разминка. Упражнение. «Цвет моего настроения»

Педагог:

- Каждый по очереди по кругу будет называть цвет, которому соответствует его настроение.

* Если никто из участников не назвал «стресс», то задаем вопросы:

- Есть ли среди вас те, кто когда-либо испытывал стресс? Какой цвет мог бы олицетворять ее?

Обсуждение.

Упражнение «Телетайп»

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим.

Упражнение «Откровенно говоря»

Материал: карточки с незаконченными предложениями (Приложение 1).

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

Примерное содержание карточек:

- Я переживаю сильный стресс, когда...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?».

II. Основная часть

Упражнение «Факторы стресса»

Педагог предлагает участникам по очереди называть свои факторы / триггеры, которые вызывают стрессовое состояние, и записывает их на флипчарте сам или просит кого-то из участников помочь. Если фактор уже был назван ранее, около этого слова ставится галочка. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Можно выделить из них 10 наиболее популярных и составить «Топ-10 триггеров нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги и повесить его на стене в классе. Показывать свои индивидуальные бланки участники не должны, только если кто-то сам захочет поделиться своими наблюдениями.

Упражнение «Преодолей препятствие»

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Педагог внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

Упражнение «Нарисуй свой стресс»

Педагог: Мы поговорили, о том, что вызывает стресс. Будем двигаться дальше в сторону понимания того, как устроен стресс, как его у себя распознавать и как себе помогать в стрессовой ситуации. Первое упражнение направлено на распознавание стресса.

Педагог раздаёт подросткам листы плотной бумаги формата А3, фломастеры или краски (по желанию), предлагает занять удобное место в классе и изобразить собственное внутреннее состояние в стрессе в любом жанре и стиле. Рисовать лучше толстыми фломастерами или работать с красками – так проще выражать сильные эмоции (понятно, что это может быть технически сложно на коротком занятии). Важно, чтобы было изображено собственное внутреннее состояние в стрессе.

Инструкция:

Педагог: Вспомните ситуацию, когда вы находились в стрессовом состоянии.

В школе, на улице или дома, недавно или давно, был ли кто-то с вами рядом – это неважно. Важно, чтобы вы хорошо помнили ситуацию. Это не должна быть ситуация, где вы испытывали очень сильный стресс! Вспомните, что происходило с вашим телом? Что вы чувствовали? Какие желания у вас были в этот момент? Попробуйте изобразить своё состояние на бумаге как угодно. Можно нарисовать конкретные предметы или просто цветные пятна – главное, чтобы вы передавали своё состояние, а не саму ситуацию. Если получится изобразить состояние, то можно дополнить рисунок изображением факторов, которые вызвали этот стресс, или последствий, к которым привело ваше состояние, как хотите. Не разговаривайте при выполнении упражнения, отнеситесь с уважением к остальным участникам и не мешайте друг другу.

Для организации рефлексии упражнения участники садятся в круг и кладут рисунки перед собой на пол. Если кто-то не хочет показывать свой рисунок, он может положить его обратной стороной вверх.

Педагог предлагает всем рассмотреть рисунки друг друга, не трогая их, и следит, чтобы не переворачивали рисунки тех, кто не хочет их показывать.

Вопросы для рефлексии

- Кому понравилось рисовать стресс?
- Кому было сложно придумать, что нарисовать?
- Что было изобразить проще, а что – сложнее?

Желающие могут рассказать про свой рисунок более подробно. Важно обратить внимание подростков на то, что механизм стресса проявляется у всех по-разному. Человек не выбирает, как именно у него будет проявляться стресс, но он может научиться замечать эти проявления и регулировать уровень воздействия стресса на свой

организм и свою способность действовать в стрессовом состоянии.

Упражнение «Бурундуки»

Педагог подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда педагог называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

Мячик-антистресс

Педагог раздаёт подросткам инструкцию (*Приложение 2*), необходимые материалы для изготовления мячика и предлагает сделать его в качестве подарка.

Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

III. Итог (Рефлексия)

Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Педагог вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе

бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Оборудование: бумага.

Упражнение «Обратная связь»

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 (пример оформления листа в Приложении 2) и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Он объясняет участникам значения символов (знак «+» – то, что понравилось на занятии, «?» – то, что вызвало вопросы, «Δ» – то, что хотелось бы изменить, «!» – то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер – один комментарий) и приклеивает их в соответствующие квадраты.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

Вопросы для эмоционального завершения:

- Что сегодня больше всего понравилось?

- С какими чувствами сегодня уходите?

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

Задание для самостоятельной работы

Сделать мячики-антистресс вместе с близкими, используя предложенную инструкцию.

Приложение 1

Упражнение «Откровенно говоря».

Примерное содержание карточек:

Я переживаю сильный стресс, когда...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Приложение 2

Мячик-антистресс

Оборудование и материалы:

- Два воздушных шарика одного цвета.

Рекомендуется использовать шарики большого размера.

- Маленький прозрачный пакетик.

- Наполнитель для мячика (мука, соль, подсолнечное масло, вода, краситель).

- Ножницы.

Инструкция:

Шаг 1. Приготовьте наполнитель для мячика.

Вам понадобится: 2 чашки простой муки, 1 чашка мелкой соли, 1 столовая ложка масла, 1 чашка холодной воды, 2 капли пищевого красителя.

Смешайте вместе муку и соль. Добавьте воду и масло, перемешайте до равномерного состояния, чтобы не было комочков. Хорошо разомните получившуюся массу. Можно добавить муки, если наполнитель кажется слишком влажным.

Шаг 2. Отрежьте у шариков узкую часть около отверстия.

Шаг 3. Положите наполнитель в пакетик и хорошо завяжите его.

Шаг 4. Положите пакетик с наполнителем в один из шариков.

Шаг 5. Наденьте второй шарик на шарик с наполнителем так, чтобы отверстие на первом шарике было полностью закрыто вторым.

Ура, шарик готов! Можно использовать его для снятия стресса!

Занятие 2 «Я контролирую себя»

Цель: ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации, развитие навыков оценки стрессовых ситуаций.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ватман, ручки, карандаши, фломастеры.

I. Вводная часть

1. Начало работы.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места, становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку.

II. Основная часть

Педагог предлагает обучающимся по очереди называть свои способы выхода из стрессовых состояний. Доска делится на четыре части, чтобы можно было сразу распределять названные способы на четыре группы. Первая группа — «успокоительные способы», вторая — «физическая регуляция», третья — «переключение», четвёртая — «управление эмоциональным состоянием». Педагог тоже участвует в работе — добавляет в список свои способы выхода из стресса.

Важные заметки

Когда кто-то называет свой способ, решайте вместе, к какой группе он относится, и делайте запись в соответствующей части доски. Не называйте ответы правильными и неправильными, важно, чтобы у участников активизировалось аналитическое мышление — это поможет занять активную авторскую позицию по отношению к создаваемой классификации. Если способ уже был назван ранее, ставьте около этого слова галочку. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Обведите 10 наиболее популярных и назовите их «Лучшие способы борьбы со стрессом нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги формата А2 и повесить его на стене в классе.

Когда все варианты будут зафиксированы, расскажите подросткам ещё о нескольких способах (Приложение 1), а затем предложите придумать другие способы, помогающие справляться со стрессом. Чем

больше интересных и забавных вариантов выскажут подростки, тем лучше.

Вопросы для обсуждения:

- Способы какой группы вам нравятся больше всего?

- Как вам кажется, чем хороши и полезны способы каждой из этих групп?

- В каких ситуациях лучше использовать инструменты каждой из групп?

- В каких ситуациях не стоит использовать инструменты из какой-то группы?

Выберите 2-3 простых способа («квадратное дыхание», упражнения для рук) и выполните их все вместе. Обратите внимание участников, что многое из перечисленного вы уже делаете на занятиях – играете, делитесь чувствами, записываете наблюдения за собой. И даже сделали мячик-антистресс!

Упражнение «Забота о себе»

Педагог: Мы видим, что способов много и придумать их не так сложно. Но, как правило, находясь в стрессовой ситуации, люди про них забывают. Это происходит, потому что эти способы не становятся привычными. Чтобы иметь возможность в нужный момент его использовать, необходима тренировка.

Сейчас каждый для себя подготовит программу такой тренировки. Это одно из самых приятных упражнений наших занятий, и выполнять его – одно удовольствие!

Педагог раздаёт каждому участнику конверты, маленькие листочки (5-6 штук), фломастеры и просит написать на конверте своё имя и раскрасить его так, как хочется.

Инструкция

Напишите на каждом маленьком листочке один способ совладания со стрессом, который вам больше нравится или лучше всего подходит. Один листочек – один

способ. Можно выписать из того, что зафиксировано на доске, или придумать что-нибудь своё.

Важно, чтобы способы были реальными, полезными и приятными для вас. Если больше нравится рисовать, то можно изобразить свой способ. Ориентируйтесь на себя, не повторяйте то, что пишут или делают другие участники. После выполнения задания сложите листочки в свои конверты. Это начало вашего «банка инструментов заботы» о себе и своём комфортном состоянии.

Упражнение проводится индивидуально, надо проследить, чтобы ребята не мешали друг другу.

По окончании участники возвращаются в круг и по желанию делятся тем, как получилось создать свой «банк инструментов заботы» о своём состоянии.

Вопросы для рефлексии:

- Было ли приятно делать это упражнение? Приятно ли думать о том, как мы можем заботиться о себе?

- Что было трудным: найти подходящий для себя способ, выбрать тот, который вы сможете попробовать, придумать новый способ или что-то ещё?

- Сколько способов удалось положить в конверт? Как вы думаете, все ли они реалистичны для вас?

- Есть ли у вас опыт применения таких способов, приходилось ли сначала тренироваться в их использовании?

Упражнение «Оценка ситуации»

Оборудование: ватман, фломастеры

(Дополнительные материалы для педагога см. Приложение 2).

Заметки для педагога: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Ход упражнения. Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается.

Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

Работа с моделью «Остановись и подумай»

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для педагога: желательно организовать работу маленьких групп (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

Упражнение «Остановись и подумай»

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработки новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Модель принятия решения «Остановись и подумай»:

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2. Подумай. Определение основной цели	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3. и 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).
5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.

III. Итог (Рефлексия)

Упражнение «Ладонка».

Оборудование: бумага, фломастеры.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки

обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение «Ритм»

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.

Задание для самостоятельной работы

Педагог рекомендует ученикам использовать конверт «Забота о себе» не реже одного раза в день и зафиксировать свой опыт совладания со стрессовыми ситуациями в таблице (Приложение 3).

* Сделать конверты «Забота о себе» вместе с другими членами семьи.

Приложение 1

Простые инструменты совладания со стрессом

Стратегия 1. Успокоить себя:

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени – здесь и сейчас. Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

Правильное дыхание:

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает

сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается.

Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, поэтому потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарик, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

«Квадратное» дыхание:

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку – это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

Горячий чай или какао:

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это

один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

Техника 5–4–3–2–1:

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, *небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа*). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, *ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука*). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, *капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе*). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, *запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе*). Назови **1 вкус**, которые ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*).

Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

Волшебный камешек:

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек, привезённый с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент, – поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

Руки в воде:

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам.

Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой ещё 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже.

Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

Стратегия 2. Переключить себя на другое дело:

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

Написать историю:

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет – придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей – черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

Поиграть с животными:

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде – всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств.

Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыбками, а также почистить клетку или аквариум – отличный способ позаботиться о себе.

Приготовить еду для себя и друзей:

Приготовление пищи – деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от

положительных эмоций других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

Разобрать вещи в шкафу или на столе:

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя.

Даже привычное мытьё посуды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём – стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почистишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

Поиграть в настольную игру:

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, выбери подходящие любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться с одного состояния на другое.

Поучаствовать в благотворительной деятельности:

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим, где-то требуется ухаживать за животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить твою безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать книгу соседской бабушке или

малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать, посоветуйся с учителями или родителями.

Стратегия 3. Движение, физическая активность:

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-бегги-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения.

Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние изменилось.

Мять что-нибудь в руках:

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны», «жвачки для рук» и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

Двигать пальцами:

- Пошевели по очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать только верхние фаланги пальцев рук.
- Помассируй по очереди каждый палец на руке (а если удобно, то сделай массаж пальцев ног).
- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы по очереди, не расцепляя

рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его.

- Сжимай и разжимай кулаки.

Прогулка:

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо того, чтобы ехать на транспорте, – это прекрасно! Если нет – обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

Физические упражнения:

Прыжки, отжимания, приседания – эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом.

Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует твоё эмоциональное состояние. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны – руки в хлопке над головой, ноги вместе – руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

Танцуй!:

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать.

Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе хочется сделать. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием, главное, начать и продержаться не менее 10 минут.

Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями:

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном

состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей – всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

Регулярно заполнять дневник эмоций:

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

Понять, что запустило стресс (найти факторы / триггеры)

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими факторами / триггерами.

Поделиться своими чувствами с близким человеком:

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

Обнять близкого человека:

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

«Думаю-чувствую-делаю»:

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я *думаю*, что мой друг не очень заботится обо мне, я *чувствую* обиду и одиночество, я *толкнул* свою младшую сестру».) Не нужно оценивать полученный результат (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Важен сам процесс нахождения последовательностей и связей между мыслями, эмоциями и действиями.

Найди смысл:

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, – увлекательное философское занятие. Важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия.

Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговорить цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.

Приложение 2

Дополнительная информация для педагога:

«Когнитивная оценка проблемной ситуации»

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

- Первичная оценка – это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

- Вторичная оценка – это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

- Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Приложение 3

Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое описание ситуации)?	Какой способ использован?	Что стало?	Что было сложно?
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом из-за ерунды,	Попил воды, подержал руки под струёй воды, умылся	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между	Перестать обижаться

	переживал, что пропускаю игру			

Занятие 1 «Как договориться с собой»

Цель: ознакомить с понятием «стресс» и способами управления им.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Оборудование и материалы: доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 1, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 3, разноцветные стикеры.

1. Вводная часть

1. Приветствие и включение

2. Планирование занятия с участниками

Педагог: На этом занятии мы поговорим о том, что испытывает человек находясь в стрессовом состоянии и рассмотрим как справляться со стрессом.

Педагог:

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли вы понимаете причины своего настроения или возникшей эмоции?
- Замечали ли вы, что иногда эмоции управляют вами, а не вы ими?
- Кто-нибудь из вас пытался заставить себя перестать волноваться, например, перед контрольной работой? Или перестать бояться отвечать у доски? У кого получалось?
- Как вы думаете, что значит формулировка «внутреннее состояние»?

- Как вы считаете, должен ли человек уметь управлять своими внутренними состояниями в любой ситуации? И возможно ли это вообще?

Обсуждение.

3. Разминка

Для этого занятия подойдёт упражнение «Чёрные шнурки»

Участники сидят в кругу, ведущий (у него нет стула) называет какую-то деталь (например, у кого в одежде есть белый цвет, кто любит сладкое и т.п.). Участники, у кого есть эта деталь и т.п., должны поменяться местами, а ведущий пытается занять свободное место. Водит тот, кому не досталось стула.

Вопросы для рефлексии:

- Как вы думаете, что делает игру интересной?
- Как вам кажется, бывает ли в игре состояние стресса или состояние, похожее на стресс?
- Когда ты оказываешься водящим в центре круга – это тоже определённая стрессовая ситуация. Что помогает с ней справиться? Что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

II. Основная часть

1. Упражнение «Самурайские ладушки»

Педагог: Сейчас мы будем разбираться, как меняется состояние тела в зависимости от задачи. Задача простая – нарушить устойчивость партнёра по игре.

Инструкция:

Для того чтобы сделать следующее упражнение, надо объединиться в пары. Удобнее, если вы для начала найдёте себе в пару человека, близкого вам по комплекции. Два участника встают друг напротив друга, поставив ноги на ширине плеч, упираются ладонями в ладони друг друга (как в стену) и пытаются лишить друг друга равновесия и устойчивости, пробуя либо столкнуть друг друга, либо «провалить» – сделать так, чтобы партнёр

сделал шаг вперёд или шаг назад. Нужно продержаться, не сделав шаг, считая до 7.

Педагог сначала показывает, как выполнять инструкцию в паре с одним из участников, потом предлагает попробовать всем и проводит первый раунд игры (3-4 минуты). После его завершения педагог вместе с подростками обсуждают полученный опыт.

Вопросы для рефлексии

- Получалось ли у вас выигрывать?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Случалось ли так, что вы увлекались желанием победить настолько, что сами теряли устойчивость?
- Было ли такое, что под влиянием азарта и желания выиграть вы начинали ощущать и делать то, что не выбирали делать осознанно?

Педагог: Обратите внимание, как ведёт себя ваше тело, когда вы чувствуете азарт и желание победить.

Скорее всего, вы заметили, как напрягаются мышцы спины, учащается сердцебиение, движения становятся слишком резкими. Были ещё какие-то проявления? В таком состоянии вы можете проиграть, даже если партнёр расслаблен. Всё это является проявлениями стрессовой реакции вашего организма.

2. Информационный блок

Педагог: Во время проведения упражнения мы с вами почувствовали разные реакции в теле, а теперь давайте поговорим, как эти произвольные реакции возникали.

Представьте себе человека, жившего много миллионов лет назад и встречавшего во время охоты льва, что и представляло для него стрессовую ситуацию. Реакция у древнего человека могла быть только трёх типов – он мог замереть на месте, побежать или вступить в бой.

Педагог: Именно такие автоматические реакции на стресс, закрепившиеся в процессе эволюции, остались и у современного человека: убежать, заморозиться или атаковать.

Можете привести примеры таких реакций в нашей современной жизни? Насколько сейчас такие реакции, на ваш взгляд, помогают человеку?

Действительно, сегодня эти реакции уместны далеко не во всех стрессовых ситуациях, и поэтому мы этого не делаем осознанно, но у нас остались непроизвольные, автоматические реакции на стресс.

3. Задание «Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними»

Педагог раздаёт участникам бланки (*Приложения 1*) и убеждается в понимании содержания с помощью вопросов.

- Что означает каждая из колонок?

- Понятно ли, что нужно записать в каждую из колонок?

- Как это задание поможет вам продвинуться в развитии навыков совладания со стрессом?

Если подростки затрудняются ответить на последний вопрос, рекомендуем остановиться подробнее на непроизвольных реакциях организма и на механизмах их перестройки.

Инструкция:

Вспомните свои реакции в различных ситуациях. Отметьте, какие ситуации (события, действия других людей, полученная информация) вызывают у вас стрессовую реакцию. Заполните два столбика таблицы (фактор / триггер и телесная реакция).

На выполнение данного задания детям дается время около 10-15 минут.

Обсуждение задания с участниками.

Вопросы для рефлексии:

- Что из того, что было предложено для работы, удалось?

- Какие возникли трудности? Удалось ли с ними справиться и как?

Если отношения между участниками в группе достаточно доверительные и атмосфера рабочая, можно предложить провести это обсуждение в группах по 5-7 человек.

III. Итог (Рефлексия)

Упражнение «Обратная связь»

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 (пример оформления листа в Приложении 2) и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Он объясняет участникам значения символов (знак «+» – то, что понравилось на занятии, «?» – то, что вызвало вопросы, «Δ» – то, что хотелось бы изменить, «!» – то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер – один комментарий) и приклеивает их в соответствующие квадраты.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

Вопросы для эмоционального завершения:

- Что сегодня больше всего понравилось?
- С какими чувствами сегодня уходите?

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

Задание для самостоятельной работы:

Педагог раздаёт участникам материалы *Приложения 3* и предлагает изучить инструменты, помогающие справляться со стрессом.

Инструкция:

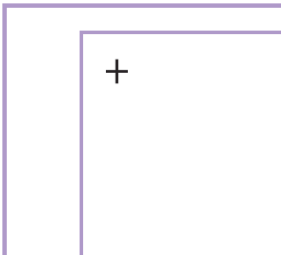
Изучите дома простые инструменты совладания со стрессом и отметьте способы, которыми уже пользуетесь, способы, которые вызывают удивление и вопросы, а также способы, которые хотелось бы попробовать.

Приложение 1

Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справиться с ними

Дата	Внешний фактор (триггер)	Телесная реакция	Что я могу с этим сделать
Пример	На уроке меня вызвали к доске отвечать перед классом	Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро	Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов

Приложение 2



Приложение 3

Простые инструменты совладания со стрессом

Стратегия 1. Успокоить себя:

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени – здесь и сейчас. Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

Правильное дыхание:

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием

организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается.

Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, поэтому потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарики, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

«Квадратное» дыхание:

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку – это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

Горячий чай или какао:

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается

изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

Техника 5–4–3–2–1:

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, *небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа*). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, *ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука*). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, *капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе*). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, *запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе*). Назови **1 вкус**, которые ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*).

Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

Волшебный камешек:

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек, привезённый с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент, – поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

Руки в воде:

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам.

Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и поддержи руки под водой ещё 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже.

Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

Стратегия 2. Переключить себя на другое дело:

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

Написать историю:

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет – придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей – черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

Поиграть с животными:

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде – всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств.

Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыбками, а также почистить клетку или аквариум – отличный способ позаботиться о себе.

Приготовить еду для себя и друзей:

Приготовление пищи – деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности

преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от положительных эмоций других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

Разобрать вещи в шкафу или на столе:

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя.

Даже привычное мытьё посуды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём – стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почистишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

Поиграть в настольную игру:

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, выбери подходящие любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться с одного состояния на другое.

Поучаствовать в благотворительной деятельности:

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим, где-то требуется ухаживать за

животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить твою безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать книгу соседской бабушке или малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать, посоветуйся с учителями или родителями.

Стратегия 3. Движение, физическая активность:

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-беге-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения.

Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние изменилось.

Мять что-нибудь в руках:

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны», «жвачки для рук» и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

Двигать пальцами:

- Пошевели по очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать только верхние фаланги пальцев рук.

- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его.

- Сжимай и разжимай кулаки.

Прогулка:

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо того, чтобы ехать на транспорте, – это прекрасно! Если нет – обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

Физические упражнения:

Прыжки, отжимания, приседания – эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом.

Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует твоё эмоциональное состояние. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны – руки в хлопке над головой, ноги вместе – руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

Танцуй!:

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать.

Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе хочется сделать. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием, главное, начать и продержаться не менее 10 минут.

Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями:

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей – всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

Регулярно заполнять дневник эмоций:

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

Понять, что запустило стресс (найти факторы / триггеры)

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими факторами / триггерами.

Поделиться своими чувствами с близким человеком:

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

Обнять близкого человека:

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

«Думаю-чувствую-делаю»:

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я *думаю*, что мой друг не очень заботится обо мне, я *чувствую* обиду и одиночество, я *толкнул* свою младшую сестру».)

Найди смысл:

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, – увлекательное философское занятие. Важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия.

Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.

Занятие 2 «Мой стресс и как я с ним справляюсь»

Цель: способствовать формированию индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, фломастеры, цветные стикеры, бумага формата А2 для коллажа, разные журналы, ножницы, клей, фломастеры, изображения чемодана (Приложение 1), видефрагмент мультфильма «Головоломка»

(«Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино).

I. Вводная часть

1. Приветствие и включение

2. Планирование занятия с участниками

Педагог: На этом занятии нам предстоит обобщить, как справляться со стрессом.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли сказать, что у каждого из нас есть свой опыт и свои способы совладания со стрессом?

- Сколько способов совладания со стрессом нужно знать человеку? Интересно ли увеличивать свой «арсенал»?

3. Разминка

Важные заметки:

Обсудите с участниками игру для разминки. В отличие от предыдущего занятия, на данном занятии основной деятельностью будет работа с рисунком или коллажем. Поэтому рекомендуется организовать подвижную и простую разминку.

Если участникам нравится упражнение «Самурайские ладушки», то можно провести его или любую знакомую игру, где есть подвижное групповое взаимодействие, например «Слон, жираф и крокодил», Игра «Перемигивания».

Игра «Слон, жираф и крокодил»

Педагог стоит в центре круга. Он показывает на любого из стоящих в кругу, называя при этом одно из животных – слона, жирафа или крокодила. Участник, на которого указал ведущий, и двое участников, стоящих слева и справа от него, должны вместе изобразить названное животное. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил фигуру неправильно, он становится водящим (если ошиблись двое или трое, то

водящий выбирает одного из них) и уже сам показывает на кого-то из участников и говорит название животного.

Фигуры показывают так:

«Слон» – центральный участник одной рукой хватается за нос, а другую просовывает в образовавшееся кольцо, изображая хобот слона, участники справа и слева изображают огромные уши, «приставляя» их к центральному участнику.

«Жираф» – центральный участник вытягивает одну руку высоко вверх, а участники справа и слева изображают пятна на теле «жирафа».

«Крокодил» – центральный участник изображает вытянутыми руками челюсти крокодила, а соседи приставляют ему руки к спине, показывая хребет или гребень крокодила.

Вопросы для рефлексии:

- У кого игра изменила настроение?
- Удалось ли почувствовать изменения в состоянии тела во время игры?
- Как вы думаете, может ли игра быть одним из способов совладания со стрессом? Почему?

Или

Игра «Перемигивания»

Одна половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит. Задача того, кто стоит за пустым стулом, – переманить кого-то из сидящих на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Можно использовать незаметные подмигивания. Задача «сторожа», который стоит за стулом, – не пустить (удержать) «своего» сидящего. Это можно сделать только одним способом – положить ему руки на плечи. Нельзя хватать за одежду, за волосы, уши и другие части тела. В дальнейшем можно усложнить правила: «сторож» может смотреть только в затылок сидящему перед ним участнику.

В конце разминки проведите игру «Молекулы».

Участники свободно перемещаются и по команде педагога объединяются в группы по 4-5 человек и садятся рядом в большой круг для обсуждения. Это упростит разбивку на группы при работе на шестом этапе занятия.

Обсуждение задания для самостоятельной работы

Важно поддержать участников, если они выбрали некоторые способы и попробовали их применить.

Обсуждение рекомендуется проводить в группах по 4-5 человек, чтобы подростки могли более подробно проговорить друг с другом разные способы в течение 3-5 минут. Каждая группа может сформулировать вопрос для остальных групп и задать его, когда все сядут в большой круг для общего обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы выбрали?
- Сработало ли что-то?
- Возникали ли трудности?
- Будете ли продолжать использовать выбранные способы?

II. Основная часть

1. Просмотр видеотрейлера

Педагог: Предлагаю вместе посмотреть короткий фрагмент из мультфильма «Головоломка», где будет представлена работа наших эмоций в стрессовой ситуации. В процессе просмотра попробуйте ответить на вопрос: «В чём причины стресса Райли и её родителей?»

Вопросы для рефлексии:

- В чём причины стресса?
- Что могли бы сделать герои, чтобы предотвратить эмоциональный «взрыв»?

2. Коллаж-рисунок

Педагог предлагает участникам объединиться в группы по 4-5 человек (можно использовать группы, сформировавшиеся во время разминки).

Педагог: Обсудите в группах два вопроса: «С каким стрессом вам приходится сталкиваться? Какие

ощущения возникают при этом и как с этим справиться?»
На эту работу у вас 3 минуты. Важно, чтобы каждый успел высказаться.

Важные заметки

На работу в группах выделяется от 3 до 5 минут. В это время переходите от одной группы к другой и прислушивайтесь к процессу, чтобы вовремя остановить обсуждение и перейти к следующему этапу.

Затем педагог предлагает группам нарисовать рисунок или сделать коллаж, который объединял бы идеи всех членов группы. На эту работу выделяется ещё 7-10 минут. Важно подчеркнуть, что нужно объединить все варианты, чтобы идея каждого участника нашла своё отражение в общем рисунке, а качество изображений не имеет значения.

Педагог: Вы обсудили разные идеи и способы.

Сейчас я попрошу вас за 7 минут совместными усилиями сделать коллаж или нарисовать картину о том, как именно ваша группа справляется со стрессом. Это не конкурс, художественная сторона вопроса нам не очень важна. Главное, чтобы все способы были отражены в общем коллаже. В оставшееся время организуются презентации групп в виде выставки. На презентацию коллажа одной группе выделяется 1-2 минуты. Каждая группа слушает рассказ представителя другой группы, он же отвечает на вопросы; как только минута заканчивается, происходит смена по часовой стрелке.

Другой вариант презентации: каждая группа выходит и рассказывает про свой рисунок остальным участникам в течение 1-2 минут.

Важные заметки

Если групповое взаимодействие на хорошем уровне и ребята увлечены, рекомендуется использовать первый вариант презентации, так как во втором варианте существенно снижается интерактивный компонент рассказа.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Перед выполнением этого упражнения педагог раздаёт участникам изображения чемодана (Приложение 1) и фломастеры. Упражнение проводится индивидуально.

Педагог: Нам сейчас надо понять, с каким «багажом» мы выходим из данного занятия, что можем забрать с собой и положить в свой «чемодан». Вспомните всё, что вам показалось полезным и важным, что вы смогли приобрести за два занятия лично для себя. Напишите или нарисуйте символическое обозначение того, что вы хотите положить в этот «чемодан».

Пожалуйста, разделите свой «чемодан» на три отделения.

В первое отделение «положите» важные мысли и теории, то новое, что вы узнали и запомнили. Это приобретённые знания.

Во второе отделение «положите» инструменты, способы. Это то, чем можно пользоваться на практике.

В третье отделение «положите» то, что вам было интересно, забавно, весело, что вызывало приятные чувства.

Ещё раз напоминаю – вы можете писать слова, рисовать символы, знаки. Это работа индивидуальная, так как у каждого свой опыт. Пожалуйста, не отвлекайте друг друга, обсудим всё чуть позже.

На эту работу даётся 7-8 минут, ещё нужно обязательно оставить время на рефлексию. Педагог тоже заполняет свой «чемодан» записями и рисунками.

Вопросы для рефлексии

- Сложно ли было вспомнить всё, чему мы учились на занятиях?

Кто бы хотел поделиться с остальными, рассказать о своём «багаже»?

Важные заметки:

Если желающих немного, можно сделать это сразу в кругу. Для большого количества желающих высказаться

можно предложить двигаться в свободном режиме внутри круга и рассказывать про свои «чемоданы» кому-то одному или сразу нескольким участникам. Можно проявлять любопытство и заглядывать в «чемоданы», рассматривать рисунки других участников, если они разрешают. Это будет хаотично, но эмоционально насыщено. Когда все вернутся на свои места, можно спросить, что в «чемоданах» встречалось чаще всего, а что, наоборот, попадалось в редких случаях.

III. Итог (Рефлексия)

Во время завершающего круга постройте обсуждение вокруг новых способов совладания со стрессом, с которыми сегодня удалось познакомиться.

Вопросы для рефлексии

- *Что было полезного?*

- *Что заинтересовало в новых способах саморегуляции, о которых вы сегодня услышали?*

В дополнение к обычному проведению завершающего круга педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше осознавать своё состояние, могут им управлять, нужно ли тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим состоянием».

Педагог может предложить обучающимся вести «Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом» (Приложение 2)

Приложение 1

Упражнение «Чемодан в дорогу»



Приложение 2

Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое)	Какой способ использован?	Что стало?	Что было сложно?
------	-------------------------	---------------------------	------------	------------------

	описание ситуации)?			
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом из-за ерунды, переживал, что пропускаю игру	Попил воды, подержал руки под струёй воды, умылся	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между	Перестать обижаться

Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся

Занятие 1 «Моё поведение – мой помощник»

Цель: познакомить с копинг-стратегиями и техниками для саморегуляции своего состояния.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

I. Вводная часть

Педагог: Добрый день, Ребята! Сегодня тема нашего занятия «Моё поведение – мой помощник».

Для того чтобы начать наше занятие предлагаю выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Чувства животных»

Ученики делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто – вторым, кто – третьим. Первый игрок должен задумать любое животное, третий – любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Другим группам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

II. Основная часть

Упражнение «Мост»

Педагог: «Представьте себе, что вы бродили по лесу, и вдруг начался сильный пожар. Чтобы спастись от огня, вы бежите, куда глядят глаза. И вдруг вы очутились у обрыва, что бы перебраться на другую сторону есть узенький мост. Вы двинулись вперед, и только дойдя до середины пути, увидели перед собой другого человека. Ваши действия ...»

Можно предложить ученикам проделать данное упражнение на практике. Объяснение данного вида деятельности. (Это модель преодоления трудностей. У каждого она своя, так и в жизни, каждый ребенок по своему пытается справиться со школьными трудностями).

Педагог:

Копинг-стратегии – это способы взаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. В трудной ситуации человек испытывает стресс и напряжение. Это неприятно, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно скорее.

Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. *Поведение, направленное*

на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением или совладающим поведением.

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта.

Выделяются восемь копинг-стратегий:

1. «Планирование решения проблем» – данный метод включает в себе аналитический подход к решению проблемы, через алгоритмизацию собственного поведения индивида.

2. «Конфронтационный копинг» – данный метод ориентирован на агрессивном, озлобленном отношении к проблеме и решении ее через преодоление себя.

3. «Принятие ответственности» – после осознания конфликтной или стрессовой ситуации, происходит осознание готовности нести ответственность за собственные слова, действия их последствия.

4. «Самоконтроль» – психоэмоциональные ресурсы направленные на саморегуляцию и волевой контроль собственного состояния.

5. «Положительная переоценка» – переосмысление сложившиеся ситуации с целью поиска положительных сторон.

6. «Поиск социальной поддержки» – поиск эмоциональной поддержки со стороны близких родственников.

7. «Дистанцирование» – эмоциональное отдаление от ситуации.

8. «Бегство-избегание» – страх решения проблемы.

Педагог: При выполнении упражнения «Мост» как вы думаете, какую вы использовали копинг-стратегию?

К наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся:

1. «Активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «Планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «Поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «Положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта.
5. «Принятие» – признание реальности ситуации.

Упражнение «Проблема»

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в 2-3 словах.

Обсуждение. Легко ли вам было выполнять упражнение? Изменилось ли ваше отношение к проблеме после упражнения?

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

Упражнение «Рисунок на спине»

Ученики становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому ученику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у ученика, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Обсуждение. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

III. Итог (Рефлексия)

Рефлексия:

«Для меня сегодня было важно..., и особенно полезно...»

Занятие 2 «Учимся саморегуляции»

Цель: познакомить с техниками адаптивного поведения.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги к упражнениям «Даже если...», «Для меня сегодняшний урок...», карандаши, ручки.

I. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день, Ребята! Сегодня мы с вами познакомимся с упражнениями, которые вы сможете использовать в жизни для улучшения своего самочувствия в трудных ситуациях.

Упражнение «Скульптура»

Класс делится на три части. Одна должна «вылепить» скульптуру уверенного в себе человека, вторая — неуверенного, третья — агрессивного. Фигура «лепится» из одного из участников остальными членами группы.

Обсуждение: Идет обсуждение получившихся скульптур. Каждая группа поясняет, почему фигура уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного выглядит именно так.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал ученик, выполняя ту или иную позу? О чем это может говорить? В какой позе вы чувствовали себя наиболее комфортно? Можно ли изменив позу, изменить свои чувства?

II. Основная часть

Упражнение «Даже если...»

Работа в парах. Каждому ученику раздается лист с заготовками цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает на цветке проблему: «мне плохо, я невезучий, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает написанной на цветке положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку». Ученики обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы.

Обсуждение.

- Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

Упражнение «Вопросы»

Ученики разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым.

Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность.

Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния.

Поменяться ролями. Провести обсуждение.

Обсуждение. Легко ли было оставаться в расслабленном состоянии? Что именно вас вывело из релаксационного состояния? Легко ли было создавать напряженную ситуацию? Что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Ласковое слово»

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям? Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение «Три – один»

Сядьте в удобное положение, руки положите на колени ладонями вверх.

Сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 три раза: три (пауза), три (пауза), три (пауза).

Затем снова сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 три раза: два (пауза), два (пауза), два (пауза).

Снова сделайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 три раза: один (пауза), один (пауза), один (пауза).

Педагог:

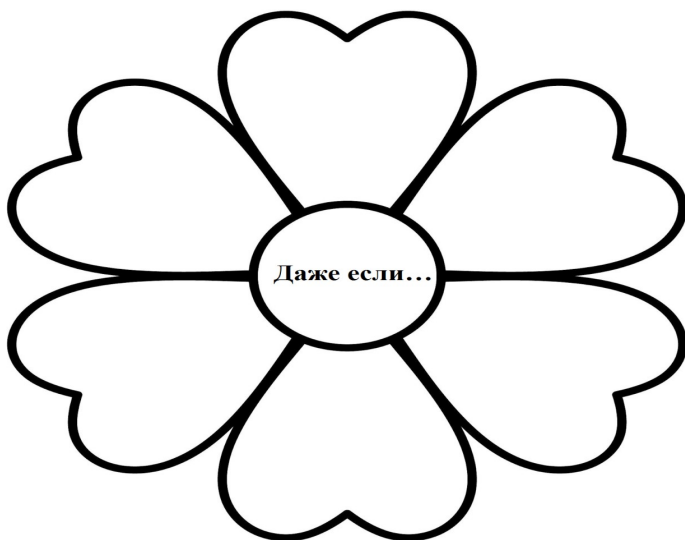
- Это дыхательное упражнение помогает нам обрести спокойствие и восстановиться в сложные моменты.

III. Итог (Рефлексия)

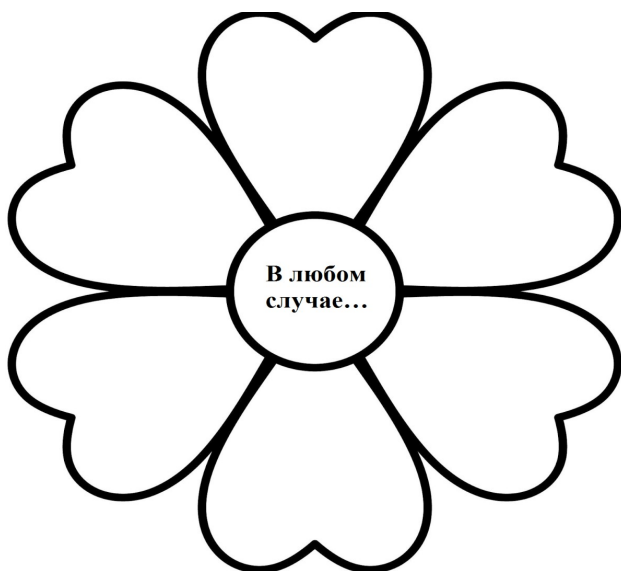
Упражнение «Для меня сегодняшний урок...»

Учащимся дается индивидуальная карточка, в которой нужно подчеркнуть фразы, характеризующие работу ученика на уроке по трем направлениям.

Приложение 1




Приложение 2





Приложение 3

Рефлексия «Для меня сегодняшний урок...»


Урок


 интересно


 скучно

 безразлично


Я на уроке

 работал


 отдыхал

 помогал другим

Итог

 понял материал

 узнал больше, чем знал

 не понял



Занятие 1 «Критика в нашей жизни»

Цель: формирование навыка принятия критики.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы ватмана, маркеры, карточки с критичными замечаниями, 3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. стикеры, ручки, равные количеству участников.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Я начну нашу встречу с притчи, а вы попробуйте определить тему нашего занятия.

Притча о вороне и павлине

В дворцовом парке на ветвях апельсинового дерева сидела ворона. По ухоженному газону гордо прохаживался павлин. Ворона каркнула: “Как только можно разрешать такой странной птице входить в этот парк? Она шагает с такой надменностью, как будто это сам султан, а ведь у неё ужасно безобразные ноги. А её перья, какой жуткий синий цвет! Такой цвет я бы ни за что не стала носить. А свой хвост она тащит за собой, как будто она лиса”. Ворона выжидающе замолчала.

Павлин несколько мгновений вообще ничего не отвечал, потом заговорил с грустной улыбкой: “Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То плохое, что ты обо мне говоришь, основывается на неверном толковании. Ты говоришь, что я надменный, по той причине, что я держу голову прямо, и при этом мое оперение топорщится. На самом деле я несколько не надменен. Я знаю, что мои ноги в кожаных складках. Именно это мне доставляет столько горя, что я держу мою голову высоко, чтобы не видеть ноги. Ты это неправильно объясняешь как надменность. Ты видишь только мою безобразность, а на красоту закрываешь глаза. Ты никогда не задумывалась, почему люди восхищаются тем, что ты

называешь во мне безобразным? Почему ты не видишь меня таким, какой я есть?»

Вопросы для обсуждения:

- Как вы поняли, про что эта притча? О какой области человеческих отношений мы сегодня будем говорить?

- Да, сегодня мы поговорим о том, какое место в нашей жизни занимает критика, и научимся правильно критиковать и принимать критику.

- Почему Вороне не нравился Павлин?

- Как отреагировал Павлин на критику Вороны?

- Припомните из своей жизни ситуации, когда вас кто-то критиковал. Как вы себя чувствовали?

2. Основная часть

Актуализация жизненного опыта

Мозговой штурм «Польза и вред критики»

Педагог:

- Каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно оцениваемые им, как трудные, нарушающие его точку комфорта, например ситуация критики от окружающих. Очень часто переживание таких ситуаций искажает восприятие окружающего мира, а следовательно, и отношение к нему, порождает депрессию, недовольство собой и жизнью.

- А что человеку дает критика? Попробуем ответить на этот вопрос.

Участники разбиваются на две команды методом расчета (день-ночь, луна-солнце, зима-лето и т.д.). Первая команда продумывает аргументы в пользу критики, вторая – отвечает на вопрос: «Какой вред наносит человеку критика?». Время на обдумывание – 10 мин. По завершении работы команды представляют свои аргументы «за» и «против» критики.

Вывод: Критика не только приносит неприятные переживания, но и помогает человеку увидеть свои слабые

стороны, ошибки, а значит, и исправить их, продвинуться в своем развитии на шаг вперед.

Мини-лекция «Правила передачи и принятия критики»

Педагог;

- Критика может конструктивной и деструктивной.

- Как вы понимаете, что это означает?

- Как же правильно критиковать, что бы не причинить собеседнику боль?

- Классическая модель критики, наиболее часто описываемая в психологической литературе, выглядит следующим образом (алгоритм выводится на слайде). Для удобства усвоения ее можно разбить на шаги.

Шаг 1 - вначале дается положительная оценка собеседника как друга, одноклассника, человека: «Я всегда уважал тебя за честность (искренность, поддержку и т.д.) ...».

Шаг 2 — формулирование критической оценки. «Но сегодня, прочитав твоё сообщение, я понял, что ты не хочешь приглашать меня на свой день рождения». Важно не наклеивать ярлыки, не оценивать личность оппонента, а описать его действия, которые вас разочаровали.

Шаг 3 - признание того, что собеседник является хорошим человеком, несмотря на то, что он допустил ошибку. «Все могут ошибиться, особенно когда надо быстро принимать решения. Я по-прежнему доверяю тебе».

Шаг 4 - выстраивание позитивной перспективы на будущее.

«Я уверен, что это недоразумение не повлияет на наши отношения».

- Услышать критику в свой адрес, остаться спокойным и попросить разъяснений нелегко. Как научиться правильно реагировать на слова посторонних людей? Критика, безусловно, неприятна в любой форме. Поэтому не удивительно, что вы обижаетесь и больше не

желаете общаться с теми людьми, которые вас раскритиковали. Однако каждый из нас должен понимать, что эту проблему необходимо как-то решать, поскольку мы с вами постоянно находимся в обществе, и должны уметь правильно воспринимать высказывания людей в свой адрес. Правильная реакция на критику – это умение признавать свои ошибки или же отстаивать свое мнение. К примеру, если вас раскритиковали за то, что вы нарисовали на деревьях не зеленые листья, а красные, то в этом случае, возможно, нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Что вы скажете на такое критическое замечание? Возможно, цвет листьев – это ваше творческое видение. Возможно, эти деревья изображены в осеннее время, когда листья начинают менять свой оттенок с зеленого - на красный, а затем на желтый. В некоторых ситуациях очень важно объяснение того, что вы делаете, поскольку люди не могут знать, о чем вы думаете, и что вас подталкивает к тому или иному действию.

Чтобы критика оказалась полезной, то есть достигла главной своей цели, тот, кому адресованы критические замечания, тоже должен соблюдать правила и придерживаться определенного алгоритма (алгоритм также выводится на слайде):

1. Выслушать партнера, не перебивая.
2. Осознать собственное эмоциональное состояние и, при необходимости, применить одну из техник саморегуляции.
3. Выделить из сказанного только факты.
4. Задать уточняющие вопросы.
5. Проанализировать зафиксированные факты.
6. Постараться понять, какую пользу можно извлечь из высказанных претензий.

В случае частичного согласия с оппонентом дать ответ на критику:

- кратко резюмировать сказанное;

- сказать, что из предложенного критикующим может быть исправлено (сделано);
- продумать, как полученную информацию можно использовать для предотвращения других возможных недоразумений;

В случае несогласия:

- изложить контрфакты (избегая излишней эмоциональности): «Я сказал тебе правду, считаю, что обманывать в этой ситуации непорядочно»;
- рассказать о своих чувствах, используя только Я-сообщение: «Мне больно это слышать от тебя»;
- косвенно озвучить чувства партнера: «Я понимаю, тебе обидно»;
- взять тайм-аут: «Мне необходимо подумать над тем, что ты сказал», «Я не готов ответить на твои слова сейчас», «Давай вернемся к этому вопросу позже» и т. д.;
- использовать юмор (не сарказм!).

При необходимости можно использовать такие **техники защиты от манипуляций**, как

«Наведение тумана» - или техника внешнего согласия,— выражение согласия с какой-либо частью высказывания партнёра или с тем, что он обратил внимание: «То, что ты сказал, действительно важно, представляет интерес, заставляет задуматься, содержит в себе ценное рациональное зерно, обогащает наше видение проблемы, ты прав ...»

«Заезженная пластинка» - прием, позволяющий вам уверенно заявлять о своей позиции или о своих чувствах, не вступая при этом в словесную перепалку.

Прием «заезженной пластинки» простой: вы спокойно повторяете свое первоначальное утверждение — как запись на пластинке, которую заело, игнорируя любые отвлечения, и ведете себя так до тех пор, пока другой человек не сдастся. «Я не хочу идти сегодня в кино, потому что мне нужно заняться своими делами. (Эта фраза повторяется на все высказывания бесконечно).

«Бесконечное уточнение» - если партнер по общению эмоционально требует чего-то или в чем-то обвиняет, вы должны, как можно подробнее и точнее выяснить все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. Ваш партнер может усиливать давление, вызывая вас к сопротивлению. Но вы должны стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого»

А: Вечно ты опаздываешь! Когда, наконец, это закончится?

В: Ты считаешь меня необязательным? Что бы посоветовал? Как исправиться?

В любом случае конструктивным выходом из подобной ситуации является высказывание благодарности: «Спасибо, что я об этом услышал именно от тебя»; «Теперь я знаю, над чем мне надо работать...»; «Спасибо, теперь я знаю твое мнение ...»

Завершить разговор лучше всего выражением надежды на дальнейшее сотрудничество.

- Действительно, важно уметь проявлять своё отношение к критическим замечаниям. Поупражняемся в умении правильно принимать критику. Так как правильная реакция на критику – это умение признавать свои ошибки или же отстаивать свое мнение.

Упражнение «Достойный ответ»

Цель: Отработка навыка конструктивного общения.

Содержание. Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников (варианты высказываний приведены в Приложении 1). Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает

фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- В какой роли было комфортнее находиться – «нападающего» или «жертвы»? Почему?

- Получилось ли использовать алгоритм реагирования на критику? Почему?

- Какие техники защиты от манипуляции вы использовали?

- Удалось ли конструктивно завершить диалог?

- Что было сложно и легко выполнять в данном упражнении?.

Игра «Здесь сидит Таня...»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, выявление стратегии поведения в стрессовой ситуации (необходимости быстро отреагировать на ситуацию, быстро принять решение, действовать спокойно).

Содержание. Участники, сидя в кругу, называют себя по имени. Если есть одинаковые имена или если кто-то хочет взять игровой псевдоним, можно придумать любое имя (это может быть уменьшительное имя или название цветка, предмета и т. д.). Водящий встает со своего места, а тот, у кого справа образовался пустой стул, кладет правую руку на него и говорит: «Здесь сидит...» и называет имя любого участника. Тот, кто был назван, СПОКОЙНО идет к пустому стулу и занимает его. Сидящий же справа от вызванного игрок кладет правую руку на пустой стул и повторяет фразу «Здесь сидит...». Задача водящего — успеть занять свободный стул до того, как будет произнесена вся фраза «Здесь сидит...» и названо имя. Если имя еще не названо, водящий занимает свободный стул, а тот, кто замешкался, не успев назвать имя, идет водить.

3. Итог. (Рефлексия)

Упражнение «Соковыжималка»

Педагог на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу занятия. Небольшой текст с названием/описанием игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с педагогом и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться;

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы;

-на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Вопросы для обсуждения:

- О чем заставило занятие задуматься?
- Какие "вкусные" моменты занятия порадовали сегодня в совместной работе?
- Что придавало силы, внушало уверенность?
- Какую "жажду" (в чём?) помогло мне занятие утолить?
- С каким "послевкусием" расходятся участники?
- Всем спасибо. До новых встреч.

К упражнению «Достойный ответ»

Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все одноклассники.

Ты не умеешь дружить с девочками. Всегда доводишь их до слез.

Ты самый конфликтный. Ты совсем не умеешь разговаривать с другими.

Почему ты на всех смотришь волком? С тобой нельзя иметь никаких дружеских отношений.

Твои ответы у доски усыпляют всех присутствующих.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь обещанного в срок.

У тебя такой скрипучий голос, он действует всем на нервы. Ты слишком много болтаешь по телефону.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо разбираешься в людях.

Ты неудачник.

Ты всегда опаздываешь на встречу.

Занятие 2 «Психологический стресс (фрустрация) – хорошо или плохо?»

Цель: формирование навыков адаптивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, шарфы, платки для завязывания глаз, листы бумаги А4, ручки.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить о трудных жизненных ситуациях и способах их преодоления. Начнем занятие с притчи.

Восточная притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?

- Что хотел сказать Мастер своему Ученику?

2. Основная часть

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

Педагог просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. (Для усиления эффективности игры можно завязать глаза). Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы,

касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, тренер просит открыть глаза (снять повязки) и посмотреть на порядок расстановки.

Вопросы для обсуждения:

- *Какая стратегия поведения была выбрана вами?*
- *Нарушали ли вы основные правила игры?*
- *Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?*
- *Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?*
- *Что мешало вам быть более эффективным? И др.*

Мини-лекция «Фрустрация»

Педагог;

Так устроена наша жизнь, что все мы время от времени на пути к намеченной цели встречаем некие препятствия, барьеры, что вызывает у нас острое переживание неудовлетворенной потребности. Так называемую фрустрацию.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка - отрицательные эмоции» (схема Рис. 3 выводится на слайде).



Рис. 3. Схема развития фрустрации

Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно.

- Какие причины могут вызвать состояние фрустрации?

При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

1. **Физические барьеры** (причины) - стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе. Преодоление данного барьера продемонстрировал герой Т. Хэнкса в фильме «Изгой», пытаюсь выжить на необитаемом острове.

2. **Биологические барьеры** — болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение. Этот барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов и артистов балета, вынужденных уходить из профессии в возрасте до сорока лет.

3. **Психологические барьеры** — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленный экзамен может закончиться провалом.

4. **Социокультурные барьеры** — нормы, правила, запреты, существующие в обществе. Социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или педагога, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав.

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций — гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к дезадаптивным формам поведения:

- **агрессивные реакции**, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;

- **уход из ситуации** - отказ от любой деятельности, апатия;

- **регрессия**, когда человек начинают вести себя как ребенок — отказывается от еды после ссоры, перестает общаться, обижается, ждет чуда, которое ему поможет разрешить данную ситуацию;

- **двигательное возбуждение**, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;

- **включение механизмов защиты**, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Не очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение.

Рассмотрим **адаптивные реакции** на фрустрацию. К этим реакциям относят такое поведение, которое

помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение. К такому поведению можно отнести:

- **преодоление препятствия** с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения; поиск путей, чтобы обойти препятствие;
- **компенсация** - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;
- **отказ от намеченной цели**, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Для каждого человека актуально формирование фрустрационной (эмоциональной) толерантности — устойчивости личности к воздействию фрустраторов. На адаптивное поведение в состоянии фрустрации во многом влияет родительский сценарий о том, как надо вести себя в подобных ситуациях, усвоенный ребенком в детстве. То есть, оказавшись в ситуации фрустрации, мы актуализируем те модели поведения, которые использовали наши отец и/или мать в момент переживания острого стресса.

Рассматривая фрустрацию как острый стресс, специалисты предлагают различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации. Например, это может быть отказ от каких-либо действий (так как в момент фрустрации мы теряем способность мыслить логически и просчитывать последствия наших действий) или использование приемов самоконтроля и техник саморегуляции. Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание формул самозащиты — кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе («Я справлюсь!», «Мы прорвемся!» и т. д.).

Эмоциональная толерантность возрастает, если, оказавшись в абсолютно безвыходной на первый взгляд ситуации, человек начинает придумывать и искать

возможные варианты выхода из нее. На данном этапе даже фантастические и рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

Упражнение «Проходные баллы»

Цель: научить участников анализировать различные виды адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; акцентировать внимание группы на последствиях дезадаптивного поведения.

Содержание. Катя, выпускница школы, узнает, что для поступления на бюджетное отделение ВУЗов, в которые она подала документы, ей не хватает набранных на итоговой аттестации баллов. Денег в семье на поступление на коммерческой основе нет, ее воспитывает одна мама. Для Кати очень важно поступить в ВУЗ. Что она может предпринять?

Задание для выполнения в подгруппах. Педагог разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения Кати в этой ситуации, а вторая подгруппа — дезадаптивные. Время работы в подгруппах – 10 мин.

Рекомендации. При обсуждении темы фрустрации педагогу важно подвести участников группы к пониманию того, что наиболее легко преодолевают фрустрацию люди, которые умеют спокойно анализировать ситуацию и видеть как можно больше способов выхода из нее.

Обобщающее упражнение «Если у вас нету тети»

Цель: тренировка способности позитивно мыслить, обобщение теоретического материала занятия.

Содержание. Педагог делит группу на 2-3 подгруппы и выдает каждой текст песни А. Аронова (музыка М. Таривердиева) «Если у вас нету тети» (см. Приложение 1).

1-я группа составляет текст своей песни под названием «Если одни только двойки...», 2-я группа —

«Если друзья отвернулись ...», 3-я — «Если в семье денег нету ...». Время работы в группах 10 мин., по окончании группы представляют результаты своего творчества.

3. Итог. (Рефлексия)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Что было интересного, полезного в материалах сегодняшнего занятия».

Педагог:

- Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение 1

Если у вас нету тети.

Музыка М. Таривердиева, слова Ал. Аронова

Если у вас нету дома, Пожары ему не страшны.
И жена не уйдет к другому, Если у вас, если у вас,
Если у вас нет жены, Нету жены.

Припев:

Оркестр гремит басами, Трубач выдувает медь.

Думайте сами, решайте сами, Иметь или не иметь,
Иметь или не иметь.

Если у вас нет собаки, Ее не отравит сосед.
И с другом не будет драки, Если у вас друга нет.

Припев:

Оркестр гремит басами, Трубач выдувает медь.

Думайте сами, решайте сами, Иметь или не иметь,
Иметь или не иметь.

Если у вас нету тети. Ее вам не потерять.
И если вы не живете, То вам и не умирать.

Занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта обучающихся

Занятие 1 «Мир моих эмоций»

Цель: развитие эмоциональных навыков обучающихся.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: проектор, или карточки с изображением эмоций, цветные карточки.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить об эмоциях и том, какую роль они играют в жизни человека.

Все знают, что такое эмоции, ведь мы постоянно их переживаем. Прислушайтесь сейчас к себе, попробуйте определить свою текущую эмоцию.

Давайте приведем примеры эмоций, которые мы можем переживать. Какие из них однозначно положительные, отрицательные, а какие сложно определить? (Дети предлагают свои варианты. При этом можно попросить прокомментировать ситуации, в которых эти эмоции возникают).

Примеры эмоций

К **положительным** относятся радость, блаженство, удовольствие, умиление, восхищение, восторг, гордость, ликование, благодарность, любовь, нежность, комфорт, предвкушение, удивление, злорадство, чувство удовлетворенной мести, ликование, симпатия, спокойная совесть, доверие, удовлетворенность собой, «позитивный стресс» (например, свадьба, рождение ребенка), чувство решительности, уверенности в своих силах, безопасности, безопасности, смелости, храбрости, отваги, мужества, чувство риска и др.

Отрицательные эмоциональные состояния – это горе, тревога, отчаяние, тоска, разочарование, злоба,

ревность, дискомфорт, испуг, скука, грусть, обида, омерзение, сожаление, презрение, ненависть, растерянность, удивление, стыд, смущение, стресс (утрата любимого человека, потеря работы) и др.

К амбивалентным (двойственным, противоречивым) обычно относят сложные социальные переживания: жажду риска, сострадание, ревность, любовь-ненависть, тщеславие, честолюбие, самомнение, наглость, бесстыдство, надменность, чувство превосходства, гордости, презрения, снисхождения и др.

2. Основная часть

Педагог:

- Как вы думаете, зачем человеку нужны эмоции? (ответы детей обобщаются – для контроля и оценки поведения своего и окружающих людей, а также для общения - чтобы лучше понимать другого).

Давайте попробуем распознать эмоции на изображениях. (Демонстрируем основные эмоции на карточках или на экране).

- По каким признакам мы судим, о том, какая перед нами эмоция? Потом даем правильные ответы в соответствии со следующим описанием.

Страх. Выражение страха служит предупреждающим сигналом для окружающих в опасных ситуациях. Когда мы испытываем страх, наши брови поднимаются, открывая обзор глазам, и стягиваются, нижние веки напрягаются, а губы немного растягиваются по горизонтали. Страх вызывает стремление убежать, покинуть опасную ситуацию.

Злость. Злость может варьироваться от лёгкого раздражения до неприкрытого гнева. И хотя есть различные степени интенсивности гнева, все они сопровождаются одним и тем же выражением лица. При гневe мы часто видим опущенные брови и блестящие глаза, нижние веки подтянуты вверх, создавая прищур. Губы плотно сжаты, готовые подняться, чтобы

продемонстрировать клыки. Возникает как реакция на препятствие или опасность, вызывает стремление к разрушению препятствия или источника опасности.

Отвращение. Это мощное выражение порождается чувством отвращения к какому-то объекту или человеку, или даже мыслью о чём-то отталкивающем. Нос обычно сморщивается, как бы закрывая доступ неприятного воздуха, а верхняя губа поднимается в готовности что-то выплюнуть.

Удивление. Выражение удивления — кратчайшее из всех выражений. Оно, как правило, включает в себя поднятые брови, расширенные глаза и открытый рот, чтобы воспринять через них максимум сигналов. Выражение удивления очень быстро переходит другие эмоции в зависимости от ситуации. Как правило, это реакция на неожиданность. Эмоциональное напряжение удивления снимается по мере наступления определённости в новой ситуации.

Интерес. Брови немного приподняты или опущены, а веки немного расширены или сужены. Голова может быть слегка повернута или наклонена. Такие противоречивые проявления связаны с противоречием в самой эмоции: с одной стороны, она служит для удовлетворения любопытства и потребности в распознавании чего-то нового, а с другой, это что-то новое, может оказаться опасным, поэтому на лице также отражается и готовность к эмоции страха и реакции убегания.

Печаль. Выражение печали трудно симулировать, потому что здесь брови слегка поднимаются вверх, а уголки губ опускаются вниз, что ассоциируется с грустью. Лишь очень немногие люди могут по желанию слегка поднять брови, но этот едва заметный подъём виден у каждого, кто испытывает подлинную печаль. Когда кому-то грустно, также наблюдается небольшое опускание верхних век, отсутствующий взгляд и небольшое

смещение вниз уголков губ и нижней челюсти. Обычно сопровождает ситуацию горя. Эмоциональное напряжение при этом отчасти можно снять поплакав.

Радость. В выражении радости задействована как верхняя, так и нижняя часть лица. Помимо подъёма и растягивания в стороны уголков рта (то есть улыбки), выражение радости включает в себя сокращение мышц вокруг глаз, в результате чего возникают «гусиные лапки», и движение лицевых мышц под глазами, в результате чего могут возникать складки. Челюсти широко открыты, зубы разомкнуты, никакого напряжения нет. Истинная улыбка — всегда анатомически чёткая, и указывает на подлинное чувство счастья, подделать её невозможно. Обычно вызывает стремление поделиться этим чувством и кого-нибудь обнять.

Итак, мы получили самые главные сведения об эмоциях. Как мы можем использовать эти знания? Давайте сделаем выводы (это вопрос адресован к обучающимся).

Чтобы улучшить качество нашей жизни, нам требуется уделять внимание своему поведению:

- Нужно почаще задавать себе вопрос – чего я сейчас хочу? Это поможет лучше понимать свои желания.

- Следить за изменениями своих эмоций и соотносить их с актуальными событиями или мыслями, чтобы лучше понимать, что и как именно влияет на наше поведение.

- Обращать внимание на негативные эмоции, особенно длительные. Они нам сигнализируют, что мы либо поступаем как-то не честно по отношению к себе, либо игнорируем что-то в окружающей действительности. Негативные эмоции – это предмет для самоанализа и принятия ответных действий. Если мы чувствуем, что сами не справляемся с ними, это повод обратиться за помощью к психологу. Мы все умеем оказывать друг другу психологическую поддержку, но в сложных случаях это лучше доверить специалистам.

Упражнение «Эмоциональные маски»

Цель: познакомить обучающихся с понятием мимика, искусством пантомимы через сценическое движение, демонстрировать приемы пантомимы в работе над групповым этюдом.

Инструкция. Выявляем взаимосвязь эмоционального состояния и мимики лица человека.

Определение 1: (выводится на экран)

Мимика (от греч. «подражатель») – выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека. Подводим к выводу, что мимика является прямым выражением наших чувств и эмоций.

Определение 2: (выводится на экран)

Эмоция – это проявление аффективного состояния человека. Следовательно, эмоция – это нарушение его равновесия, влекущее за собой либо чрезмерную оживленность (зло, гнев, энтузиазм), либо оцепенение, спад оживления (страх, ужас, удивление).

Вводим понятие «эмоциональной маски»

Определение 3: (на экране).

Эмоциональная маска – это совокупность выразительности всех мышц лица (включая глаза, лоб, рот).

Педагог:

- Мне нужно несколько помощников. Ваша задача - с помощью мимики лица изобразить одну из масок. Остальные помогают советом. Когда маска готова, делаем фотографию, выводим на экран, обсуждаем.

Грусть – уголки губ опущены, глаза смотрят в пол, голова может быть наклонена чуть вбок или опущена.

Удивление – глаза широко раскрыты, брови вскинуты вверх, лоб слегка сморщен, рот приоткрыт (челюсть отвисла)

Зло – глаза прищурены, брови нахмурены, губы плотно сжаты, голова слегка вперед, Радость – губы

растянуты в улыбке, глаза «горят», брови взлетели, голова приподнята.

Упражнение «Цвет эмоций»

Цель: развитие эмпатии.

Время: 15-20 мин. **Реквизит:** цветные карточки.

Выбираем водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а педагог в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый...). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку, после трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнять данное упражнение?
- Различалось ли поведение участников, когда они показывали один и тот же цвет?
- Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?
- На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

При всей простоте и, на первый взгляд, нелепости упражнения, достаточно часто, участникам удается отгадать загаданный цвет, при этом, не придавая значения тому, как именно у них это вышло. Это является хорошей темой для обсуждения о том, что мы воспринимаем информацию не только путем вербального общения, но и посредством невербального, в данном случае через мимику. У большинства людей цвета связаны с положительными, нейтральными или негативными эмоциями. Поэтому, если участнику удалось распознать эмоциональное состояние окружающих, а мы так или иначе придаем своему лицу определенные узнаваемые

черты, то вероятность угадать нужный цвет резко возрастает.

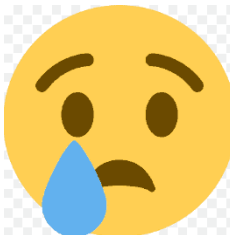
3. Итог. (Рефлексия)

Упражнение "Спасибо за приятное занятие"

Педагог:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

- Всем спасибо. До новых встреч.



Занятие 2 «Учимся внимательно относиться друг к другу»

Цель: развитие эмпатии, адекватных стратегий поведения в условиях взаимодействия с близкими (и другими людьми).

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы бумаги, ручки, карандаши, листы ватмана, маркеры.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы познакомимся с таким понятием, как «эмпатия».

- Как вы понимаете, что такое эмпатия?

Эмпатия — это способность смотреть на мир глазами другого человека, а также уметь показать другому человеку, что вы его понимаете.

Эмпатия – слово греческое, означает сопереживание, сострадание, сочувствование. Это способность распознавать настроение человека по его жестам, позе, выражению лица, интонации голоса...

И не только способность распознавать эмоциональные состояния других, но и способность оказывать эмоциональную поддержку и помощь. («Не переживай, мы вместе справимся. Не расстраивайся, я помогу тебе. Вам холодно, возьмите мою куртку – согрейтесь» и т. д.)

Эмпатия помогает людям общаться, дружить, любить, семью делает более радостной и счастливой, а мир более добрым...

- Приведите примеры проявления эмпатии из жизни.

Упражнение «Зеркало»

Цель: формирование умения распознавания чувств и эмоций другого человека.

Участники по очереди выходят в круг и изображают при помощи мимики и пантомимики различные эмоциональные состояния человека. Задача остальных участников скопировать позу и мимику ведущего и отгадать изображенную им эмоцию.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было распознать, какую эмоцию изображает ведущий?

- *Что помогло это сделать?*

2. Основная часть

Упражнение «Наблюдение»

Участники последовательно просматривают выпуск № 141 Ералаша «Последняя просьба» (<https://www.youtube.com/watch?v=c2gCu00I7Z8>) и прослушивают стихотворение «Хорошее настроение» Г. Граубина (Приложение 1). Задача играющих найти случаи эмпатии в представленном материале, зафиксировать их на листах бумаги.

Вопросы для обсуждения:

- *Какие случаи эмпатии вы зафиксировали?*

- *Что чувствовала героиня видеоролика?*

Искренними ли были ее чувства?

- *В какие моменты она вызывала сопереживание и почему?*

- *Почему Петю можно назвать эмпатичным человеком?*

- *Какую ошибку в общении допустила героиня?*

Какие это будет иметь последствия?

- *Какие случаи эмпатии вы зафиксировали в стихотворении?**

- *Что можно сказать о герое стихотворения?*

- *Что заставляло героя проявлять внимание к окружающим?*

- *Какое влияние на окружающих оказывало эмпатичное отношение героя?*

Актуализация жизненного опыта

Мозговой штурм «Правила эмпатичного человека»

Класс делится на две подгруппы методом расчета (первый-второй, день-ночь, земля-воздух и т.д.). Первая подгруппа разрабатывает правила эмпатичного человека, вторая – аргументы в пользу проявления эмпатии к другим людям. Время на обдумывание – 10 мин. По завершении

вторая подгруппа представляет свои аргументы в пользу эмпатичного отношения к людям. Участники первой подгруппы могут дополнять своими аргументами. Далее первая подгруппа представляет Правила эмпатичного человека и аргументирует свои предложения, участники второй подгруппы могут правила дополнять. После обсуждения всеми участниками принимаются Правила эмпатичного человека, которые рекомендуется использовать для общения с окружающими.

Примерные Правила эмпатичного человека

1. Искреннее желание понять любого человека и посочувствовать ему.

Эмпатия — это сложная внутренняя работа, требующая большого ресурса. Но часто нам проще отмахнуться от чувств другого человека, мотивируя это нежеланием вникать в чужие проблемы.

Совет: нам должно быть искренне не все равно, что происходит с человеком, — только так можно создать глубокие конструктивные отношения.

2. Сопереживать, а не оценивать.

Если другой человек попадает в неприятную ситуацию, обычно возникает желание сказать: «Ты совершил глупость и сам виноват во всем». Но таким образом мы даем оценку происходящему, навешиваем ярлык и пытаемся обесценить чувства другого: мол, ничего страшного, что ты переживаешь, это все ерунда. Так включаются защитные механизмы психики: мы не хотим сталкиваться с сильными негативными эмоциями других людей. Однако важно понимать, что такое отношение не позволит выразить сочувствие, оказать помощь, установить контакт.

Совет: отказываться от автоматических реакций и занимать безоценочную позицию.

3. Принимать тот факт, что каждый человек живет в своей психологической реальности. Помните: у

каждого из нас - свои взгляды, представления, убеждения, правила.

Совет: следует уважительно относиться к этим различиям. Даже если мы не разделяем мировоззрение человека, надо признать, что он имеет право на свою точку зрения.

3. Итог. (Рефлексия)

Педагог:

- Что нового узнали на занятии?
- Что узнали о себе?
- Нужна ли эмпатия в жизни людей?

Домашнее задание:

Педагог:

- Кому из ваших родных, близких может понадобиться сочувствие, поддержка, помощь, подумайте и спланируйте, в их отношении, добрые дела.
- Всем спасибо. До новых встреч!

Приложение 1

Хорошее настроение.

Шел по улице парнишка
Не спеша,
И тужурка нараспашку,
И душа.
Подарил плаксивой девочке
Цветок -
Залилась весёлым смехом,
Как звонок.
До подъезда
Сумку бабкину донёс –
Бабка строгая
Растрогалась до слез.
Позабавил двух сердитых
Малышей -

Растянулись рты мальчишки
До ушей.
А мальчишка шёл всё так же
Не спеша,
И тужурка нараспашку,
И душа... (Г. Граубин).

Занятие 1 «Эмоции в моей жизни»

Цель: развитие эмоциональных навыков обучающихся.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, или карточки с изображением эмоций, карточки с напечатанными на них названиями эмоций..

1. Вводная часть

Педагог: Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия: «Эмоции в моей жизни». Как вы думаете, какую роль эмоции играют в жизни человека* (ответы обучающихся).

Эмоции во многом определяют качество нашей жизни. Вот как это происходит.

1) Часто ли вам приходилось слышать от своих друзей, или говорить самому такие фразы: «Я не знаю, нравится мне это или нет. Я не знаю, чего я хочу»?

В жизни мы делаем множество мелких и значимых выборов. Простой выбор: попить сейчас чай с пирожным или кофе с мороженым? Сложный выбор: мне идти учиться на художника или музыканта, на биолога или программиста?

При этом, с точки зрения разума все варианты выбора могут обоснованы примерно одинаково. И никто кроме нас самих не знает, что для нас лучше. Никто не может заглянуть в будущее и рассказать, какая из нескольких возможных профессий сделает нас счастливее.

И здесь на помощь приходят эмоции – они способны нам подсказать правильное решение в сложной и непредсказуемой ситуации. В конце концов, ощущение того, что мы всё делаем в соответствии с нашим внутренним миром приносит удовольствие и удовлетворение от правильно проживаемой жизни. Именно эмоции дают нам тонкую оценку нашего поведения и окружающей ситуации.

2) Приходилось ли вам говорить или слышать фразы: «Я не могу справиться со своими эмоциями», или «Я не могу побороть свой страх», «Как справиться со стрессом?», или «Как перестать это чувствовать?»

Эмоции в какой-то мере управляют нашим поведением и состоянием. И мы ими тоже управляем. Но далеко не всегда!

Наш мозг можно условно разделить на две части – эмоциональную (лимбическую систему, она находится в районе центра мозга) и разумную (неокортекс, то, что мы видим на изображениях мозга, похожее на поверхность грецкого ореха).

Эмоциональная часть эволюционно появилась намного раньше разумной. И поэтому временами они «говорят» друг с другом на «разных языках». Поэтому нам бывает сложно отделаться от какого-то неприятного чувства или перестать испытывать страх. Рационально мы понимаем, что для страха нет оснований, но эмоциональная часть мозга об этом «не знает», и нам никак не удаётся ее убедить словами.

Эмоции «видят» этот мир как древний и дикий, в котором они формировались миллионами лет. И понимают наши сложные социальные ситуации по-своему. Например, все люди в той или иной степени испытывают страх перед публичными выступлениями или новыми знакомствами. Потому что с точки зрения древней части нашего мозга, это опасная ситуация.

Яркий пример того, как эмоции могут быть неадекватны ситуации и даже убить нас, привел еще средневековый персидский учёный, философ и врач Авиценна. В две разные клетки друг напротив друга он посадил волка и ягненка. В течение нескольких дней от постоянного стресса в связи с чувством опасности ягненок очень сильно заболел и умер, хотя у него в клетке была еда, да и само животное было молодым и здоровым.

Похожим образом на нас действует хронический стресс, когда мы излишне драматизируем какие-то события и ситуации. Поэтому важно учиться управлять своими эмоциями, чтобы они жили в согласии, а не в конфликте с разумом.

К сожалению, не существует способов сделать это быстро. Фактически, учиться согласию эмоций и разума приходится всю жизнь. И наши занятия направлены на это.

2. Основная часть

Педагог: Давайте приведем примеры эмоций, которые мы можем переживать. Какие из них однозначно положительные, отрицательные, а какие сложно определить? (обучающиеся предлагают свои варианты. При этом можно попросить прокомментировать ситуации, в которых эти эмоции возникают).

3) Эмоции служат не только для оценки и контроля поведения. У них есть еще одна важная функция, которая имеет исключительное значение у всех стайных животных, и конечно, у человека. Это функция общения или коммуникации. Мы умеем передавать сообщения окружающим, используя всё тело через жестикуляцию и позы, звуковые сигналы и модуляцию голоса. Но больше всего информации мы может передавать с помощью мимики. На лице человека для этого задействуются около 60 мышц.

Давайте попробуем распознать эмоции на изображениях. (Демонстрируем основные эмоции на

карточках или на экране). По каким признакам мы судим, о том, какая перед нами эмоция?

Чтобы улучшить качество нашей жизни, нам требуется уделять внимание своему поведению:

- Нужно почаще задавать себе вопрос – чего я сейчас хочу? Это поможет лучше понимать свои желания.

- Следить за изменениями своих эмоций и соотносить их с актуальными событиями или мыслями, чтобы лучше понимать, что и как именно влияет на наше поведение.

- Обращать внимание на негативные эмоции, особенно длительные. Они нам сигнализируют, что мы либо поступаем как-то не честно по отношению к себе, либо игнорируем что-то в окружающей действительности. Негативные эмоции – это предмет для самоанализа и принятия ответных действий. Если мы чувствуем, что сами не справляемся с ними, это повод обратиться за помощью к психологу. Мы все умеем оказывать друг другу психологическую поддержку, но в сложных случаях это лучше доверить специалистам.

Упражнение «Передай маску»

Педагог:

- Как вы понимаете что такое «эмоциональная маска»? (Правильный ответ – «Эмоциональная маска» – это совокупность выразительности всех мышц лица (включая глаза, лоб, рот).

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица).

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог лучше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на

своем лице. Затем он поворачивается к аудитории, которая решает, удалось ли участнику повторить это выражение. Если да, то он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он "передает" своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и "передаем" его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

Вопросы для обсуждения:

- *Что показалось сложным?*
- *Как вы думаете почему?*
- *Удалось ли помимо маски прочувствовать эмоциональное состояние?*
- *Часто ли в реальной жизни мы копируем чужую мимику?*
- *Почему для нас это важно?*

Упражнение «Отгадай чувство»

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

Вопросы для обсуждения:

- *Было ли легко отгадывать чувство?*
- *Что помогало распознать загаданное?*

Упражнение «Передай одним словом»

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации. **Оборудование:** карточки с напечатанными на них названиями эмоций.

Педагог:

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим

участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, усталость, волнение, энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

- *Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?*

- *В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?*

- *Помимо общения словами, есть невербальное общение. Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика, то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.*

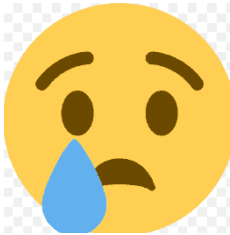
3. Итог. (Рефлексия)

Педагог:

- Наше занятие подошло к концу. Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего?

- Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение



Занятие 2 «Учимся слышать друг друга»

Цель: формирование навыков активного слушания у обучающихся.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы ватмана, маркеры.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить о том, почему возникает недопонимание между людьми.

Актуализация личного опыта

Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: показать участникам каков процент потери информации при пассивном слушании, без подтверждения понимания и уточняющих вопросов.

Педагог приглашает 5 добровольцев.

Инструкция участникам:

4 человека выходят за двери, одному (тот, кто остался) педагог зачитывает текст: «Учитель русского языка Татьяна Львовна просила передать ст. воспитателю Назарову, что экскурсия в Екатерининский парк переносится со вторника 24 апреля в 17.00 на пятницу 27 апреля в 16.00 часов. Всем участникам экскурсии иметь при себе 50 рублей на приобретение входных билетов. А также по желанию орешки или семечки для белок». Задача слушающего участника передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – пассивно слушают и передают полученную информацию следующему входящему.

Вопросы для обсуждения:

- *Как вы думаете, какой приблизительно % сохранившейся информации от первоначального текста?*

- *Почему?*

Педагог:

- Да, верно, участники слушали друг друга, но не слышали, в этом и заключается причина искажения информации.

Такое слушание называется техника пассивного слушания, при которой происходит внимательное молчание без вмешательства в речь собеседника или с минимальным вмешательством.

Если вы не проявляете интереса к разговору, не демонстрируете никаких знаков внимания, отделяетесь

редким «угу» или «хм», по которому трудно определить ваше отношение к происходящему, то это - пассивное слушание, при нем участие в общении минимально.

Иногда бывает даже полезно никак не участвовать в разговоре, просто молчать, например, если собеседник охвачен эмоциональным состоянием, возбужден, находится под впечатлением чего-то настолько, что желает «выговориться», «выплеснуть переживания», в данный момент он ничего не замечает, не контролирует себя - в этой ситуации требуется просто выслушать его, не перебивая.

Эмоции «выльются», человек успокоится и вновь обретет способность общаться, думать и анализировать. Если эмоции партнера направлены на вас, вы их вызвали или просто оказались поблизости, «под горячую руку», главная задача - не заразиться от собеседника его эмоциями, не впасть в то же эмоциональное состояние, которое уж точно приведет к бурному конфликту, «выяснению отношений». Выслушайте его, может, даже думая о чем-то другом, приятном, а когда он «выплеснется и иссякнет», активно включайтесь в конструктивное обсуждение: «А теперь давай спокойно обсудим, что произошло и как быть».

2. Основная часть

Дискуссия «Что такое умение слушать?»

Педагог:

- Как вы думаете, что означает умение слышать другого?

- Какие умения необходимы, по-вашему, для того, что слышать собеседника? (ответы обучающихся)

- Вид слушания, при котором вы вовлечены в процесс общения и стараетесь понять собеседника, называется активным слушанием.

Активное слушание (эмпатическое слушание) - это такое слушание, при котором активно дают понять собеседнику, что его не только слушают, но и слышат, и

понимают, и даже разделяют его чувства. В результате говорящий чувствует, что его слышат и понимают, чувствует доверие и поддержку и гораздо больше идет на контакт, раскрывая свои чувства, переживания. .

Существуют разные техники активного слушания (информация выводится на слайдах):

«Парафраз» («пересказ») - воспроизведение мысли говорящего своими словами («перифразирование»), например, «как я понимаю...», «по вашему мнению...», «другими словами...».

Уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?») или наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем? Как это было?)

Резюмирование – подытожить основные идеи собеседника, соединить основные фрагменты разговора в единое целое.

Итак, Вы считаете...

Ваши слова означают...

Другими словами ...

Отражение чувств:

Мне кажется, Вы чувствуете...

Понимаю, Вы сейчас разгневаны...

Проявление эмоций: мимикой, пантомимикой, смехом, вздохами и т. п.

Упражнение «Умение слушать»

Группа делится на тройки. Один из тройки рассказывает свою историю (произвольную), второй – слушает, используя технику активного слушания, третий – наблюдает. После окончания рассказа наблюдатель дает обратную связь по поводу того, как проходил процесс слушания. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли применить приемы активного слушания?

- *Какие приемы активного слушания были применены?*

- *Помогали ли эти приемы говорящему?*

- *Легко ли было применять приемы активного слушания?*

Мозговой штурм «Правила активного слушания»

Группа делится на две подгруппы методом расчета (первый-второй, день-ночь, земля-воздух и т.д.). Первая подгруппа продумывает и записывает на листе ватмана правила активного слушания, вторая подгруппа – преимущества активного слушания. Время для подготовки ответов – 10 мин. По истечении времени каждая подгруппа представляет результат своей работы. При необходимости участник, защищающий мнение группы, дает пояснения.

После обсуждения группа утверждает Правила активного слушания, которые будут использоваться в классе.

Примерные Правила активного слушания:

- слушайте с первых же слов разговора и не ослабляйте внимание;

- отложите все другие занятия и слушайте: не пытайтесь делать два дела одновременно;

- гоните от себя любые отрицательные мысли о собеседнике;

- осмысливайте то, что вам говорят в данный момент, не забегайте вперед;

- не перебивайте;

- постарайтесь заинтересоваться тем, о чем вам говорят;

- оценивайте сказанное скорее по его содержанию, чем по манере подачи;

- избегайте поспешных выводов, сохраняйте объективность.

3. Итог. (Рефлексия)

Упражнение «Да»

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения «здесь и сейчас» в группе. После чего второй задает ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы второй участник получает три утвердительных ответа - "да".

- Всем спасибо. До новых встреч!

Занятия по формированию позитивного мышления обучающихся

Занятие 1 «Положительные стороны в жизненных трудностях»

Цель: формирование позитивного мышления и позитивного взгляда в будущее.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

I. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день, ребята! Сегодня вы с вами будем говорить о жизненных трудностях и о том, как к этому относиться. А для начала предлагаю вам выполнить следующие упражнения.

Упражнение «Перекличка»

Ученики садятся или встают в круг.

«Ваша задача назвать по возрастанию числа от одного до... (учитель называет число участников). Условия: нельзя называть числа в том порядке, в котором стоите. Говорить надо по одному в разноряд. Называть число может любой из вас. Если число называют одновременно несколько человек, счет начинается сначала».

Упражнение «Кенгуру»

Эта веселая разминка очень хорошо снимает напряжение, позволяет участникам чувствовать себя более свободно и открыто.

Педагог предлагает одному участнику, желателю обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает. Группе же педагог говорит, что сейчас ученик будет показывать кенгуру, а им нужно в течение 3-5 минут делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

II. **Основная часть**

Притча о том, зачем нам даются трудности в жизни

«Однажды в коконе появилась маленькая щель. Прохожий, случайно проходил мимо, долго стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выбраться бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни

на что другое у нее не было больше сил. Тогда прохожий решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка немедленно выбралась. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Мужчина продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она полетит. Но этого не произошло.

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла улететь...

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилия для выхода через узкую щель кокона, необходимы бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. Но этого не произошло...»

Понравилась ли вам притча? Чем? Поняты ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Класс разбиваются по парам. Педагог предлагает задание: "В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Упражнение "Избавляемся от негативных слов"

Педагог:

Проследите за своими мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

Замените фразы на позитивные:

1. У меня не получится...
2. Мне не везет...
3. Я не хочу потерять...

4. У меня нет времени...
5. У меня нет денег...
6. Я не люблю... (например, какой-то фрукт)

Упражнение «+5»

Класс разбивается на три группы, каждой группе предлагается по два негативных события. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы.

События:

- Вы не успели выучить стих по литературе, учитель написал вам замечание в дневнике.

- Команда по соревнованиям, в которой вы участвовали, заняла последнее место.

- Вы поссорились с лучшим другом.

- Участвуя в олимпиаде, вам не хватило одного балла до первого места.

- Родители не отпустили гулять с друзьями из-за плохих оценок.

- Учитель поругал за плохое поведение в школе.

Например, вам поставили первую двойку по предмету. Выгоды от сложившейся ситуации: появилась возможность восполнить пробелы в знаниях; появилась возможность исправить ситуацию, улучшить навыки решать задачи; выпал шанс быть более сдержанным в развлечениях; появилась возможность проводить меньше времени в социальных сетях.

В конце каждая группа зачитывает положительные стороны каждой проблемы.

Обсуждение. Легко ли было вам найти позитивное решение? Если встречались сложности, то в чем они проявлялись? Какой вывод можно сделать из данного упражнения?

Итог (Рефлексия)

Педагог:

- Ребята, наше занятие на тему «Положительные стороны в жизненных трудностях» подходит к концу, в завершении попрошу вас ответить на следующие вопросы:

- Расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия и в его конце.

- Что нового вы узнали, чему научились?

- Как вы оцениваете свое участие в занятии?

- С чем вы сегодня уходите после нашего занятия?

Занятие 2 «Позитивное мышление»

Цель: формирование позитивного отношения учащегося к своему «Я»; обучение формулам позитивного мышления.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день, Ребята! Сегодня тема нашего занятия «Позитивное мышление».

Для того чтобы начать наше занятие вам нужно вспомнить и рассказать о том, что произошло хорошего с вами за неделю.

Каждый ученик должен вспомнить и назвать 3-5 хороших моментов за неделю.

Упражнение «Суперскрепка»

Педагог делит группу на 3 мини-группы. Каждой группе выдает лист бумаги формата А4.

- «Ваша задача – записывать на лист бумаги все способы использования канцелярской скрепки».

Необходимо ограничивать это упражнение по времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Совпавшие варианты вычеркиваются. Победителем считается та группа, у которой будет

максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки.

II. Основная часть

Упражнение «Таблица»

Педагог:

- Сейчас каждый из вас начертит таблицу. Для этого возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Индивидуальная работа участников в квадрате:

1 квадрат – вписать пять ваших положительных качеств;

3 квадрат – пять ваших качеств, которые вам не нравятся;

2 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные (*с точки зрения ваших друзей*);

4 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 1 и переформулировать их в негативные (*с точки зрения ваших врагов*).

Педагог:

- А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой вы замечательный человек! И наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! Посмотрите в целом на таблицу. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества.

Это все вы, только с двух точек зрения: друга и врага.

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Педагог:

- На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так

относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: *«Я использую свое качество, а не качество использует меня».*

Упражнение «Школьные дела».

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Упражнение «Поиск позитивного»

Педагог:

- Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что из нее нет выхода, и опускает руки. И он действительно становится беспомощным. На самом деле у человека всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, – это «формулы позитивного мышления».

Формулы позитивного мышления:

Формула 1. «Театр в табакерке». Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

Формула 2. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

Формула 3. «Проблема как друг». Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам?

Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Формула 4. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

Формула 5. «Незамеченный ресурс». На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?

Формула 6. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

Формула 7. «У камина». Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо сейчас.

Педагог:

- А сейчас я прошу вас разбиться на пары, у вас в руках листы с формулами позитивного мышления. Один из участников рассказывает о своей проблеме и с помощью партнера, используя формулы (Приложение 1), рассматривает возможные выходы. По сигналу участники меняются ролями.

Обсуждение. Участникам предлагается поделиться, получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны, и какая формула помогла им больше всего.

III. **Итог (Рефлексия)**

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

Приложение 1

Формулы позитивного мышления:

Формула 1. «Театр в табакерке». Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

Формула 2. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

Формула 3. «Проблема как друг». Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Формула 4. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

Формула 5. «Незамеченный ресурс». На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?

Формула 6. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим,

что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

Формула 7. «У камина». Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо сейчас.

Занятие 1 «Мои позитивные ресурсы»

Цель: формирование умения самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций; выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день, ребята! Сегодня на занятии мы будем говорить о позитивных ресурсах, которые есть у каждого из нас.

Упражнение «Десять фактов о нас»

Ученики разбиваются на пары, педагог просит каждую пару найти и записать за 3 минуты 10 фактов, которые их объединяют. Например: «Мы оба из Воронежа», «Мы оба любим готовить» и т. д.

После этого пары объединяются в четверки, которым нужно найти 10 фактов, общих уже для всей четверки.

После того как эти факты записаны, весь класс объединяется вместе и находит 10 фактов, общих уже для всей команды.

Обсуждение. Можно подчеркнуть, как много в нас общего, что в классе собрались не случайные люди, и все мы оказались здесь потому, что нас что-то объединяет.

II. **Основная часть**

Упражнение: «Подскажи другу»

Каждый ученик берёт лист бумаги формата А4, подписывает его сверху. Далее лист передаётся по кругу, и каждый следующий участник пишет, чем бы он мог заниматься (увлечение/занятие/профессия) и какое ключевое качество характера этому бы способствовало. Упражнение заканчивается, когда каждому участнику возвращается его лист.

Важное условие: занятие должно быть социально одобряемым, а черта личности положительной.

Обсуждение. Удивили ли вас рекомендации товарищей? Что бы вы хотели попробовать из услышанного?

Упражнение «Я-солнце»

Потребуется бумага и карандаш. Лучше яркого цвета – чтобы выполнение упражнения проходило на более позитивном фоне.

Педагог:

- На бумаге рисуется круг – солнечный диск. Затем от него рисуются лучики. Каждый лучик – ваше положительное качество, которое может помочь или уже помогло вам для преодоления негативных ситуаций. Каждое качество можно написать прямо на лучике. Лучиков должно быть не меньше 10.

Продолжение беседы. Условно наши ресурсы можно разделить на следующие группы:

- физиологические ресурсы (энергопотенциал, состояние здоровья...)
- когнитивные (мышление, воображение...)
- эмоционально-волевые (чувство ответственности, наличие воли...)

- поведенческие (открытость новому опыту, психическая активность...)

Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий»

Ученики составляют список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми уже обладают (черты характера, родные, друзья, которые поддерживают и могут помочь, энергия, время и т.п.). Или применяют список из предыдущего упражнения.

Педагог предлагает вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно может быть важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из ресурсов они использовали максимально эффективно. Необходимо вспомнить 3-5 таких случаев, записать их.

Осознание препятствий: Ученикам предлагается в нескольких словах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас.

Методика «Лестница прогресса»

Педагог: Нарисуйте лестницу каждый на своем листе бумаги. Под ступенями подпишите определенные периоды времени: первая ступень – «завтра», вторая ступень – «через неделю», следующие – «через месяц», «через год», «через три года».

Работая с лестницей прогресса, необходимо ответить на следующие вопросы: «Как Вы узнаете завтра, что уже достигаете цели?», «Какой будет знак завтра, что Вы достигаете прогресса?» (Эти вопросы повторяются по всем временным периодам).

III. Итог (Рефлексия)

Педагог:

- Каждый из вас теперь имеет возможность проанализировать полученную информацию и высказать свое мнение о сегодняшнем занятии.

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

- Что вам понравилось на занятии?

- Что удивило?
- Что вызвало затруднение?

Занятие 2 «Позитивные мысли – мощный инструмент в жизни»

Цель: развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее с положительной стороны.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

III. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день, Ребята! Сегодня тема нашего занятия «Позитивные мысли – мощный инструмент в жизни».

Упражнение «Что нового?»

Педагог просит всех в течение трех минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через три минуты ученики должны, кидая мяч кому-либо из одноклассников, сказать, что нового по сравнению со вчерашним днем они увидели в этом человеке. Педагог следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

После выполнения упражнения можно расспросить учеников, насколько то, что они слышали, соответствовало их собственным ощущениям, переживаниям.

IV. Основная часть

Педагог:

- Ребята, наши мысли – это психологическая энергия, которая управляет нашими чувствами и поступками.

Вероятно, в своей жизни вы слышали и не раз, что мысли – это мощный инструмент действий человека. Кто

умеет управлять своими мыслями, тот добьется задуманной цели. Поэтому очень важно мыслить именно позитивно.

Упражнение «Радуга»

Медитативное рисование – это прекрасный способ осознания существующих проблем и важных жизненных целей. Как часто мы задумываемся о своем будущем? Как часто осмысливаем свои долгосрочные цели? Психологическое упражнение «Радуга» поможет разобраться в своих потребностях и желаниях. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит богатство и счастье ...

1. Представьте себе свою личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать вас.

2. Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представьте, что на правом конце радуги вас ждет нечто ценное и очень желаемое, то, что идеально вам подходит.

3. Приступите к рисованию радуги. Сосредоточьтесь на ее цветах, ее изгибе. Пока будете рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся различные цели.

Дорисуйте радугу и тезисно пропишите и нарисуйте свое настоящее и желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет вам в голову во время рисования. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично, или совместить оба эти способа.

Теперь взгляните на результат и мысленно ответьте на вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Какие трудности могут встретиться на пути?
- Чему предстоит научиться?
- Какие вопросы необходимо решить?

- От чего придется отказаться?
- Что я получу?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

Ответив на все вопросы, составьте для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А получившийся рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели.

Упражнение «Памятка оптимизма»

Педагог:

- Ребята, продолжаем учиться жить осознанно и оптимистично! Составляем «памятку оптимизма». Зачем? Это личный вклад в укрепление уверенности в себе. Анализируем и записываем без всякой ложной скромности (ведь это для себя) следующее:

- Мои лучшие личностные качества и сильные стороны. Перечислим, не принижая достоинства ни одной из них.

- Мои знания, умения и способности. Например, умею хорошо плавать, разбираюсь в автомобилях и т. д.

- Мои успехи и достижения. Успехи в учебе, в секциях, спорте, помощи близким, быту и дальше – независимо от того, когда и какие они были.

Упражнение «Стрела жизни»

Педагог:

- На листах бумаги нарисуйте различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые.

Затем предложите ученикам выбрать, какой из рисунков соответствует их жизненному циклу. Кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно предложить нарисовать свои стрелки.

Обсуждение. Почему Вы выбрали именно эту форму стрелки? Где сейчас Вы находитесь на этой стрелке?

Упражнение «Поплавок»

Закройте глаза и представьте себя поплавком в огромном море. Волны набегают на вас, стараясь утопить, но вы, как поплавок, всегда на поверхности и ничто и никогда вас не сможет утопить.

Откройте глаза. Что вы чувствуете?

V. Итог (Рефлексия)

Педагог:

- Предлагаю вам оценить наш урок и полученную информацию следующим образом. Представьте, что перед вами стоит «Чемодан», «Мясорубка» и «Корзина». Вам надо выбрать один из предметов, а именно как вы поступите с полученной информацией.

Если вы выбираете «Чемодан» – значит, информация пригодится в дальнейшем, «Мясорубка» – значит, вы информацию переработаете, «Корзина» – все выбросите.

Список используемой литературы

1. Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция.- Барнаул, 2014.

2. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. – Москва, 2017.- № 2.

3. Асламазова Л.А. Организация мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: Методические рекомендации для специалистов образовательных организаций, осуществляющих профилактику суицидального поведения несовершеннолетних / Л.А. Асламазова, Н.В. Гриценко, А.Н. Сафонова. - Майкоп, 2016.

4. Баева И.А., Гаязова Л.А., Тарасов С.В. Методология и методы построения экспериментальной работы на базе региональной площадки по созданию и внедрению системы сопровождения психологической безопасности субъектов образовательного пространства Ленинградской области // В книге: Психологическая безопасность образовательной среды региона: теоретические основы и практика создания. - Санкт-Петербург, 2019.

5. Баева И.А., Гаязова Л.А. Возможности скрининговой оценки безопасности школьной среды при построении программ психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательного пространства // В книге: Психологическая безопасность образовательной среды региона: теоретические основы и практика создания. - Санкт-Петербург, 2019.

6. Банников Г.С., Вихристюк О.В. Раннее выявление риска суицидального поведения среди несовершеннолетних // В сборнике: Профилактика девиантного поведения детей и молодёжи: региональные модели и технологии//Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции,

посвящается 75-летию Гуманитарно-педагогической академии/под ред. Коврова В.В.. 2019.

7. Диагностика суицидального поведения подростков. Методические рекомендации/Есликова Е.В. – СПб: ЛОИРО, 2020.

8. Диагностика, профилактика и психотерапия суицидальных и аутоагрессивных форм поведения: учебное пособие/ С.А. Игумнов, И.А. Никифоров, Г.П. Костюк [и др.]. - М.: ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства», 2017.

9. Ефимова О.И., Салахова В.Б., Сероштанова Н.В. «Спасти от пропасти», или Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних: моногр. - Ульяновск: УлГУ, 2017.

10. Журавлева Т.В. Суицид — осознанный выбор смерти: философские и психологические аспекты проблемы. [Электронный ресурс] // Психология и право. - 2018 (8). № 2.

11. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник. – 2020.

12. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова. – Москва: Российский учебник. – 2020.

13. Зарецкий В.В., Булатников А.Н. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведение.// Профилактика зависимостей. – Москва, 2015.-№ 1.

14. Любов Е.Б., Зотов П.Б., Банников Г.С. Самоповреждающее поведение подростков: дефиниции, эпидемиология, факторы риска и защитные факторы. Сообщение I // Суицидология. 2019. Т. 10. № 4 (37).

15. Методические материалы для педагогов-психологов по профилактике суицида среди детей и

подростков/О.И. Зеленчук, Л.М. Максимова – Новосибирск, 2017. URL: <http://yantar-center.ru> > files > obr-org > suicid

16. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения: Информационный материал. / Сост. С.В. Юфа. – Мн.: БГУИР, 2015.

17. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов/под ред. Вихристюк О.В. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.

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

19. Молодцова Т. Д., Русинова М. М., Шалова С. Ю. Профилактика суицидов подростков.- Москва/Берлин, Издательство: Директ-Медиа, 2019.

20. Проблемы подготовки педагогов-психологов образовательных организаций в области превенции суицидального поведения подростков и молодежи. Психология и право – 2019. Том. 9, № 3.

21. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва, 2000.

22. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков: Псковский государственный университет, 2013.

23. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. - М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015.

24. Baer A. Der selbstmond in kindlichen lebensalter. Leipzig 1901.

25. Suicide rates and absolute numbers of suicide by country // World Health Organisation. Geneva: WHO, 2020.

Электронные ресурсы:

<https://multiurok.ru/files/izuchieniie-koping-strategii-i-emotsional-noi-rie.html>.

<https://cyberpedia.su/12x126d8.html>

<https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/>

<https://vbudushee.ru/library/umk-ser-podrostki/>

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2016/03/04/programma-raboty-s-podrostkami-po-formirovaniyu>

<https://infourok.ru/kopilka-priyomov-refleksii-bolee-priemov-3463151.html>

https://nougazprom.mskobr.ru/files/refleksivnye_tehnik_i_metody_i_priemy.pdf

http://shcolanat.ru/file/psikholog/Kak_stat_pozitivnim_Uprajneniua.pdf

<https://urok.1sept.ru/articles/573726>

<http://don.kurganobl.ru/attachments/article/6681/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A0%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%8>

[0%D1%81%D1%8B%20%D1%8D%D0%BC%D0%BE
%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB
%D1%8C%D0%BD%D0%BE
%D0%B9%20%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE
%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE
%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf](#)

[https://sutr.3dn.ru/_ld/0/15_-.100_--20.pdf](#)

[http://iro23.ru/sites/default/files/zhiznestoykost_ponom
arenko_a.a.pdf](#)

[http://centr7ya.info/wp-
content/uploads/2019/07/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%
BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3-
%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD
%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA
%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf](#)

[https://gcvr.edu.yar.ru/dokumenti/metodisti/trening_sot
sialnih_navikov.pdf](#)

[https://nougazprom.mskobr.ru/files/refleksivnye_tehnik
i_metody_i_priemy.pdf](#)

[http://figym.kz/uploads/100razm.pdf](#)

Бланки методик скрининга с ключами
Здравствуйте!

Мы обращаемся к Вам с просьбой принять участие в исследовании. Его целью является изучение представлений о будущем, настоящем, взаимоотношениях, эмоциях, способах справляться в стрессовой ситуации. Нам интересно узнать Ваше личное мнение по данной теме, поэтому, пожалуйста, отвечайте на все вопросы **самостоятельно**. Крайне важно, чтобы Вы ответили на **все вопросы по порядку**. Участие в исследовании займет у Вас около 45 минут.

Укажите, пожалуйста, следующую информацию о себе:

1. ФИО: _____

2. Пол: _____

3. Возраст: __

4. Класс: _____

5. Семья: полная/неполная _____

6. В последние 6 месяцев в Вашей жизни происходило много стрессовых событий?

а) Нет.

б) Смерть родных или близких.

в) Тяжелое соматическое заболевание.

г) Постоянные ссоры с родителями.

д) Неразрешаемые неприятности в школе.

е)

Неразделенная любовь.

ж) Развод родителей.

з) Другое _____

Вы – религиозный человек? а) да,

б) нет

В основном Вы учитесь на: а) 5 и 4,

б) 4 и 3,

в) 3 и 2.

Бланк № 1

Шкала безнадежности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)

Инструкция: Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Обведите кружком слово ВЕРНО, если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны.

1	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
2	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
3	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
4	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
5	ВЕРН О	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
6	ВЕРН О	НЕВЕРНО	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
7	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
8	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
9	ВЕРН О	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Все, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости

12	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Я сильно верю в свое будущее
16	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19	ВЕРН О	НЕВЕРНО	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРН О	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого

Подсчет баллов:

1	НЕВЕРН О	1	11	ВЕРНО	1
2	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
3	НЕВЕРН О	1	13	НЕВЕРНО	1
4	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
5	НЕВЕРН О	1	15	НЕВЕРНО	1
6	НЕВЕРН О	1	16	ВЕРНО	1
7	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
8	НЕВЕРН О	1	18	ВЕРНО	1
9	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРН О	1	20	ВЕРНО	1

Интерпретация: Максимальное количество баллов – 20 баллов; 0–3 балла – безнадежность не выявлена; 4–8 баллов – безнадежность легкая; 9–14 баллов – безнадежность умеренная; 15–20 баллов – безнадежность тяжелая.

Обращать внимание на вопросы 2, 9, 12, 20. Если наблюдаются хотя бы 3 ответа из указанных утверждений (особенно положительный ответ на 2 утверждение – «Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему»), необходима индивидуальная беседа по данным вопросам.

Бланк № 2

Опросник одиночества Рассела (Версия 3, 1996 г.)

Инструкция: Пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Для этого обведите кружком балл для каждого пункта.

№ п/п	Утверждение	Никог да	Редк о	Иног да	Час то
1	Как часто Вы чувствуете себя «на одной волне» с окружающими людьми?	0	1	2	3
2	Как часто Вы чувствуете недостаток в дружеском общении?	0	1	2	3
3	Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?	0	1	2	3
4	Как часто Вы чувствуете себя одиноким?	0	1	2	3
5	Как часто Вы чувствуете себя частью группы друзей?	0	1	2	3

6	Как часто Вы чувствуете, что у Вас есть много общего с окружающими людьми?	0	1	2	3
7	Как часто Вы чувствуете, что Вы больше не испытываете близости к кому-либо?	0	1	2	3
8	Как часто Вы чувствуете, что окружающие Вас люди не разделяют Ваших интересов и идей?	0	1	2	3
9	Как часто Вы чувствуете себя открытым для общения и дружелюбным?	0	1	2	3
10	Как часто Вы чувствуете близость, единение с другими людьми?	0	1	2	3
11	Как часто Вы чувствуете себя покинутым?	0	1	2	3
12	Как часто Вы чувствуете, что Ваши отношения с другими поверхностны?	0	1	2	3
13	Как часто Вы чувствуете, что Вас никто не знает по-настоящему?	0	1	2	3
14	Как часто Вы чувствуете себя изолированным от других?	0	1	2	3
15	Как часто Вы чувствуете, что можете найти себе компанию, если Вы этого захотите?	0	1	2	3
16	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, которые Вас действительно понимают?	0	1	2	3
17	Как часто Вы чувствуете стеснительность?	0	1	2	3

18	Как часто Вы чувствуете, что есть люди вокруг Вас, но не с Вами?	0	1	2	3
19	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, с которыми Вы можете поговорить?	0	1	2	3
20	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться?	0	1	2	3

Вопросы 1, 5, 9, 10, 15, 16, 19, 20 – обратные: считаются наоборот если «3» то ставится «0» баллов.

Интерпретация: В первую очередь учитываются ответы на вопросы 3, 4, 11, 19, 20. Если наблюдаются хотя бы 3 ответа из указанных утверждений (особенно на 4 – «Я часто чувствую себя одиноким» (ответ – «часто») и 11 – «Я часто чувствую себя покинутым» (ответ – «часто»)), необходима индивидуальная беседа по данным вопросам.

Степень градации шкалы одиночества автором и другими исследователями не выделяются, ограничиваясь в целом ее факторной структурой.

Бланк № 3

Опросник склонности к агрессии Басса-Перри «ВРАQ»

Инструкция: Прочитайте, пожалуйста, предложенные утверждения и оцените их по 5-ти бальной шкале от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»). Обведите цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

№ п/п	Утверждение	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека	1	2	3	4	5
2	Я прямо говорю своим друзьям, если я с ними в чем-то не согласен	1	2	3	4	5
3	Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю	1	2	3	4	5
4	Бывает, что я просто схожу с ума от ревности	1	2	3	4	5

5	Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека	1	2	3	4	5
6	Я часто не согласен с другими людьми	1	2	3	4	5
7	Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается	1	2	3	4	5
8	Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не дала	1	2	3	4	5
9	Если кто-то ударит меня, я дам сдачи	1	2	3	4	5
10	Людам, которые меня раздражают, я говорю все, что о них думаю	1	2	3	4	5
11	Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь	1	2	3	4	5
12	Другим постоянно везет	1	2	3	4	5
13	Я дерусь чаще, чем окружающие	1	2	3	4	5
14	Я всегда начинаю спорить с теми, кто не согласен с моим мнением	1	2	3	4	5
15	У меня спокойный характер	1	2	3	4	5
16	Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько	1	2	3	4	5
17	Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю	1	2	3	4	5
18	Друзья говорят, что я спорщик	1	2	3	4	5
19	Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив	1	2	3	4	5
20	Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне	1	2	3	4	5
21	Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки	1	2	3	4	5
22	Иногда я выхожу из себя без особой причины	1	2	3	4	5
23	Я не доверяю слишком доброжелательным людям	1	2	3	4	5
24	Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека	1	2	3	4	5
25	Мне трудно сдерживать раздражение	1	2	3	4	5
26	Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза	1	2	3	4	5

27	Бывало, что я угрожал своим знакомым	1	2	3	4	5
28	Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет	1	2	3	4	5
29	Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи	1	2	3	4	5

Ключи к адаптированному варианту Басса-Перри:

Physical Aggression (физическая агрессия)	прямые	1,5,9,13,17,21,27,29
	обратные	24
Anger (Гнев)	прямые	3,7,11,19,22,25
	обратные	15
Hostility (Враждебность)	прямые	4,8,12,16,20,23,26,28
	обратные	

Нормы по Ениколопову С.Н.

Шкалы	Мужчины (424 ч.)	Женщины (290 ч.)
Физическая агрессия	M=26,49 SD=6,22	M=21,53 SD=6,49
Гнев	M=20,29 SD=5,67	M=22,62 SD=5,66
Враждебность	M=22,08 SD=5,21	M=22,81 SD=5,66

Интерпретация: Ключевыми вопросами, после которых необходима индивидуальная беседа являются 1 – «Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека» и 29 – «Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи» (4–5

баллов). Вопросы 8 и 16 отвечают за депрессивное состояние. Также важны ответы на вопросы: 3, 5, 11, 25.

Бланк № 4

Опросник «Личностные ценности»

Инструкция: Прочитайте, пожалуйста, предложенные утверждения и обведите цифру, соответствующую выбранному варианту ответа в каждом из пяти утверждений. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет вам в голову.

Отвечайте, не пропуская утверждения!

№ п/п	Утверждение	Ответы				
		Полно стью подде	В целом соглас	Затру дняюс ь	В целом не	Пол ност ью

		ржива ю	ен	сделат ь выбор	соглас ен	не согл асен
1	Каждая нация должна жить на своей территории	1	2	3	4	5
2	Любая религия является предрассудком	1	2	3	4	5
3	Я часто общаюсь с людьми, несогласными с положением дел в стране и в мире, готовых бороться за свои принципы любыми методами	1	2	3	4	5
4	Я считаю, что главная ценность человека – это его жизнь	1	2	3	4	5
5	В последнее время я чувствую, что виртуальная группа, в которой я состою, существенно влияет на мои поступки, чувства, мысли	1	2	3	4	5
6	Мое отношение к человеку зависит от его веры, расы или национальности	1	2	3	4	5
7	Я испытываю раздражение по отношению к людям не похожим на меня (людям	1	2	3	4	5

	других национальностей, культур)					
8	Меня интересуют группы в социальных сетях, посвященные темам смерти	1	2	3	4	5
9	Унижение и агрессия к другому человеку допустимы при определенных обстоятельствах	1	2	3	4	5
10	Некоторые из моих друзей и знакомых входят в группы, которые отрицают традиционные ценности (семья, любовь, жизнь)	1	2	3	4	5

Далее выберите один из возможных вариантов ответа...

11	Как Вы думаете появление в сети групп, сообществ, направленных на отказ или критику традиционных ценностей связано с... Желанием выделиться Жаждой власти и управлением людьми Агрессией, направленной на разрушение устоев					
----	--	--	--	--	--	--

	общества Желанием заработать Желанием помочь одиноким и депрессивным подросткам						
--	---	--	--	--	--	--	--

Бланк № 5

WHO-5 Well-Being Index (1998) Индекс хорошего самочувствия

Инструкция: Пожалуйста, отметьте галочкой в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.

№ п/п	В течение двух последних недель	Все время	Большую часть времени	Более половины всего времени	Менее половины всего времени	Иногда	Никогда
		5	4			1	0

				3	2		
1	У меня было хорошее настроение и чувство бодрости						
2	Я чувствовал себя спокойным и раскованным						
3	Я чувствовал себя активным и энергичным						
4	Я просыпался с чувством свежести и отдыха						
5	Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями						

Интерпретация результатов Шкалы хорошего самочувствия (WHO-5 Well Being Index): подозрение на депрессию, если сумма составляет 12 баллов и ниже.

В случае если на вопросы № 1 «У меня было хорошее настроение и чувство бодрости» и № 5 «Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями» были получены 0 или 1 балл, **то требуется индивидуальная консультация**

Бланк № 6

Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая, Nyer, 1987).

Инструкция: Ниже приводится 25 утверждений. Напротив каждого утверждения в столбике для ответов поставьте «+» в случае согласия с утверждением, и «-» в случае несогласия.

№	Утверждения	Шка	Д	Н
п/		ла	а	ет
п				

1	Я лучше, чем обо мне думают окружающие.	N		
2	Я пойду на крайние меры, чтобы не допустить ухода любимого человека	P		
3	Другие жаловались, что я недостаточно хорошо справляюсь с моей учебной.	Neg		
4	Я часто думаю о том, каким великим человеком я являюсь сейчас или стану в будущем.	N		
5	Я отношусь к другим только с любовью или с ненавистью.	P		
6	Я чувствую, что другие не понимают или не ценят меня.	Neg		
7	Только очень немногие люди могут действительно оценить и понять меня.	N		
8	Я часто задаюсь вопросом, кто я на самом деле.	P		
9	Многие считают меня своенравным и горячим	Neg		
10	Я очень хочу, чтобы другие люди обращали на меня внимание или хвалили меня	N		
11	Бывало, что я наносил себе физический вред	P		
12	Я не люблю, когда учитель, родитель говорит мне, как я должен выполнять свою работу.	Neg		
13	Я хочу, чтобы люди были ко мне благосклонны, даже если я отношусь к ним недостаточно доброжелательно.	N		
14	Я - человек настроения.	P		
15	Я плохо отношусь к людям, которые более удачливы, чем я.	Neg		
16	Некоторые думают, что я имею преимущества над другими людьми	N		
17	Я порой чувствую, что жизнь моя уныла и бессмысленна.	P		

1 8	Люди часто жалуются на то, что я не понимаю, когда им плохо.	N		
1 9	Я часто жалуясь на свою жизнь.	Neg		
2 0	Мне трудно сдерживать свой гнев и проявления моего характера.	P		
2 1	Многие люди завидуют мне.	N		
2 2	Я могу поругаться с кем-нибудь, а через некоторое время начинаю извиняться.	Neg		
2 3	Другие считают меня высокомерным.	N		
2 4	В момент сильного стресса я веду себя как ненормальный или просто не помню потом, что происходило.	P		
2 5	Я иногда, не задумываясь, делал вещи (подобные перечисленным ниже), которые могли кончиться для меня плохо (2 положительных ответа дают 1 балл):	P		
	Тратил больше денег, чем имел			
	Употреблял алкоголь.			
	Был неумеренным в еде.			
	Безрассудно рисковал			
	Совершал мелкие кражи в магазинах			
	Играл в азартные игры			

Интерпретация:

шкала N – Самовлюбленность, ранимость – (для акцентуации необходимо набрать 5 баллов и выше);

шкала P – Эмоциональная нестабильность – (для акцентуации необходимо набрать 5 баллов и выше);

шкала Neg – Негативизм – (для акцентуации необходимо набрать 4 балла и выше).

Превышение 5 бальной отметки по отдельной шкале может говорить о наличии акцентуации характера. Сочетание с депрессивными проявлениями, переживаниями одиночества, безнадежности может говорить о реакциях декомпенсации, что резко повышает суицидальный риск и требует индивидуальной консультации психолога.

Обязательно и первостепенно – индивидуальная беседа при положительном ответе на 11 вопрос: «Бывало, что я наносил себе физический вред». Этот вопрос коррелирует с другими проявлениями социально психологической дезадаптации.

Бланк № 7

Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-3)

Инструкция: Опишите вашу реальную семью. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 1 до 5, где:

1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

№ п / п	Утверждения	по чт и н и ко гд а	р е д к о	в р е м я о т в р е м е н и	ч а с т о	п о ч т и в с е г д а
1	Члены семьи обращаются друг к другу за помощью	1	2	3	4	5
2	При решении проблем учитываются предложения детей	1	2	3	4	5
3	Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи	1	2	3	4	5
4	Дети самостоятельно выбирают форму поведения	1	2	3	4	5
5	Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу	1	2	3	4	5
6	Каждый член нашей семьи может быть лидером	1	2	3	4	5
7	Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом	1	2	3	4	5

8	В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел	1	2	3	4	5
9	Мы любим проводить свободное время все вместе	1	2	3	4	5
10	Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе	1	2	3	4	5
11	Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу	1	2	3	4	5
12	В нашей семье большинство решений принимается родителями	1	2	3	4	5
13	На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи	1	2	3	4	5
14	Правила в нашей семье изменяются	1	2	3	4	5
15	Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей	1	2	3	4	5
16	Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому	1	2	3	4	5
17	Мы советуемся друг с другом при принятии решений	1	2	3	4	5
18	Трудно сказать, кто у нас в семье лидер	1	2	3	4	5
19	Единство очень важно для нашей семьи	1	2	3	4	5
20	Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи	1	2	3	4	5

Интерпретация по вопросам: ключевые вопросы – 1, 7, 11, 19, особое внимание стоит обратить на высокий балл при ответе на вопрос 7. При анализе результатов скрининга необходимо учитывать ответы по вопросам: 1 «Члены семьи обращаются друг к другу за помощью» – почти никогда, 7 «Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом» – почти всегда, 11

«Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу» – почти никогда.» **Негативные ответы на эти ключевые вопросы могут выступить значимыми факторами риска суицидального поведения в дальнейшем и подлежат уточнению в индивидуальной беседе.**

Бланк № 8

Опросник «Адаптация к стрессу» (Тест Лазаруса)

Инструкция: Опишите свое поведение/чувства в трудной ситуации. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 0 до 3.

№ п/ п	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно	0	1	2	3

	есть				
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в поло жительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3

2 5	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
2 6	... рисковал напропалую	0	1	2	3
2 7	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
2 8	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
2 9	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
3 0	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
3 1	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
3 2	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
3 3	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
3 4	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
3 5	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
3 6	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
3 7	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
3 8	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
3 9	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
4 0	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3

4 1	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
4 2	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
4 3	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
4 4	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
4 5	... что-то менял в себе	0	1	2	3
4 6	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
4 7	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
4 8	... молился	0	1	2	3
4 9	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
5 0	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ сырых баллов:

конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37;

дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35;

самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;

поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36;

принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42;

бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47;

планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43;

положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45,

48.

Интерпретация: Степень предпочтительности для испытуемой стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- $40 \text{ баллов} \leq \text{показатель} \leq 60 \text{ баллов}$ – умеренное использование соответствующей стратегии;
- показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Приложение 2

Карта кризисного состояния (суицидального риска)

Заполняется специалистом (дополнительно, при необходимости, в случае острого кризисного состояния ребенка) во время проведения второго этапа скрининга (полуструктурированного интервью) с подростком. Для педагога-психолога образовательной организации может являться дополнительной информацией, имеющей прогностическое значение в отношении риска суицидального поведения.

ФИО консультанта _____

Код интервьюируемого _____ **пол** _____ **класс** _____

Возраст интервьюируемого _____

- 1 – нет симптома;
- 2 – слабо выражен (психологически связан с актуальной ситуацией, в процессе может легко уходить);
- 3 – умеренно (симптом стабилен, носит отчетливо болезненный для человека характер);
- 4 – сильно выражен (человек погружен в переживания, не может и часто не хочет выйти из него переключиться на что-то другое).

I. Симптомы	Проявления/сочетания	0	1	2	3
Интенсивная тревога, страх немотивированный, ожидание непоправимой беды	Сочетается с подавленностью, страхом потери контроля над собственными чувствами переживаниями.				
Подавленность, отчаяние, безрадостность	Использование слов и выражений «я устал жить», «я больше так не могу» часто связано с переживаниями безнадёжности, одиночества, безысходности, чувством вины.				
«Душевная боль»	Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Приносит невыносимые страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.				
«Тоннельное» восприятие	Фиксация на своих переживаниях, мыслях, связанных с ситуацией. Ни о чем другом говорить не может. Трудно поддается				

	переубеждению				
Аутоагрессивные тенденции	Желание причинить себе физическую боль, злоупотребление алкоголем, наркотиками, экстремальными видами поведения, связанными с сознательным риском жизни, уничтожение себя в речи.				
Раздражительность, агрессивность	Сопутствует обиде, часто с обвинениями других.				
Эмоциональная лабильность, импульсивность	Зависимость эмоционального фона от содержания разговора, перескакивание с темы на тему, часто необдуманные плохо контролируемые поступки.				
Безразличие, эмоциональная холодность	Использование слов и выражений – «скучно», «не интересно жить», «все надоело»				
Безнадежность, безысходность, бессилие	Чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом, как правило, тесно связанное с тоской, подавленностью.				
Одиночество	Переживание своей брошенности, восприятие себя как бремени для близких				
II. Степень выраженности суицидальных тенденций	Особенности проявлений	Шкала			

<p>Антивитальные переживания</p>	<p>Размышления о бессмысленности (ненужности) жизни без четких представлений о собственной смерти. Эти переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью. Часто связаны с психотравмирующей ситуацией, могут актуализироваться при нарастании психофизического истощения.</p>	<p>да/ нет</p>
<p>Пассивные суицидальные мысли</p>	<p>Характеризуются представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляются в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.</p>	<p>да/ нет</p>
<p>Навязчивые мысли о смерти</p>	<p>Периодически возникающие, реже постоянные мысли о смерти, самоубийстве. Человек воспринимает их как чуждое для него переживание и пытается с ними справиться</p>	<p>да/нет</p>
<p>Мысли о смерти сверхценного уровня (суицидальные замыслы, намерения)</p>	<p>Мысли о смерти и самоубийстве носят постоянный характер, человек погружен в них, не борется с ними, есть разработка плана самоубийства, тяжело поддается переубеждению, часто сопутствует тоннельное восприятие мира.</p>	<p>да/нет</p>

Состояние интервьюируемого оценивается как кризисное в следующих случаях (4 варианта):

вариант 1: один симптом выражен на 3 балла;

вариант 2: три симптома выражены на 2 балла;

вариант 3: общая сумма баллов 12 и выше;

вариант 4: наличие пассивных, навязчивых или сверхценных мыслей о смерти.

Приложение 3

Сводная таблица по результатам проведения второго этапа скрининга на выявление потенциальных и актуальных факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов

Заполняется педагогом-психологом после проведения 2 этапа обследования

Образовательная организация _____ класс _____

№ п/п	Код обследования	Предварительные результаты (1 этапа)	Проведено индивидуальное интервью	Подтверждено наличие самоповреждающего поведения	Подтверждено наличие признаков социально-психологической дезадаптации	Рекомендации
1		Группа с риском самоповреждений ¹				
2						
3						
4						
5		Группа акцентуированных личностей с				
6						
7						
8						

		признаками кризисного состояния: безнадежно сть, одиночество , депрессия				

9		Группа с признаками кризисного состояния без акцентуаци й (безнадежно сть, одиночеств о, депрессия)				
10						
11						
12						
13		Группа акцентуир ованных подростко в с повышенны ми показателям и по агрессии				
14						
15						
16						

¹Факт наличия самоповреждающего поведения объединяет в себе как актуальные, так и потенциальные факторы риска

суицидального поведения и является наиболее прогностически неблагоприятным.