



*Белгородский региональный центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения*

Дополнительная образовательная программа  
социально-педагогической направленности:

**Комплексная программа  
по сопровождению несовершеннолетних  
группы суицидального риска**

Авторы составители:  
Черторицкая Ольга Юрьевна,  
старший методист отдела психолого-педагогического сопровождения  
и профилактики девиантного поведения ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Бобух Оксана Александровна,  
педагог-психолог отдела психолого-педагогического сопровождения  
и профилактики девиантного поведения ОГБУ «БРЦ ПМСС»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка .....   | 3  |
| Компетентность работников образовательных организаций при оценке суицидального риска среди обучающихся..... | 6  |
| 1. Компетентность руководителя образовательной организации.....   | 6  |
| 2. Компетентность заместителя руководителя общеобразовательной организации по воспитательной работе.....    | 7  |
| 3. Компетентность классного руководителя.....   | 7  |
| 4. Компетентность педагога-психолога педагога .....   | 8  |
| 5. Компетентность социального педагога.....   | 8  |
| 6. Компетентность учителя-предметника, медицинского работника, библиотекаря.....                            | 9  |
| Организация работы классного руководителя с несовершеннолетними группы суицидального риска.....             | 10 |
| Рекомендации по проведению беседы с родителями (законными представителями) обучающегося .....               | 11 |
| Рекомендации по организации работы с обучающимися.....  | 12 |
| Организация работы педагога-психолога с несовершеннолетними группы суицидального риска .....                | 15 |
| Диагностический блок.....   | 19 |
| Коррекционно-развивающий блок.....  | 72 |
| Занятие для подростков 10-11 классов по профилактике суицидального поведения.....                           | 72 |
| Занятие для классных руководителей по профилактике суицидального поведения обучающихся .....                | 76 |
| Литература .....  | 88 |
| Приложение .....  | 89 |

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Основной задачей развития обучающихся в подростковом возрасте является самоопределение в сфере общечеловеческих ценностей и общения между окружающими людьми. Подростки приобретают навыки межличностного общения со сверстниками как своего, так и противоположного пола, осваивают изменения собственного тела, ставят перед собой задачи, связанные с будущим, испытывают потребность в эмансипации от родителей.

Подростки стремятся быть самостоятельными и независимыми от мнения взрослых, что связано с развитым «чувством взрослости», развитием критичности мышления. В среде сверстников происходит формирование собственной системы ценностей, отработка социальных ролей и функций (друг, подруга, и др.), межличностных отношений, в связи с чем компания выступает местом защиты собственных интересов и моделью будущих социальных отношений с миром.

Сложности, с которыми сталкиваются обучающиеся в подростковом возрасте: перестройки в организме, изменения тела, непонимание собственного поведения, противоречивые чувства и желания, конфликты с родителями, взрослыми, сверстниками, друзьями, в том числе, возрастание учебных нагрузок, завышенные ожидания к обучающемуся со стороны окружающих или их безразличие к жизни несовершеннолетнего, а также отсутствие у подростков конструктивного опыта справляться с трудными жизненными ситуациями и др., - могут выступать причинами снижения стрессоустойчивости, работоспособности, общего эмоционального фона, формируя субъективное ощущение одиночества, безвыходности ситуации, что может привести к возникновению суицидальных тенденций в поведении.

В связи с этим, наиболее злободневной проблемой в психолого-педагогической работе субъектов образовательного процесса (учителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, руководителей учреждений, родителей) является проблема суицидального поведения несовершеннолетних, особенно по причине увеличения самоубийств среди детей и подростков в нашей стране за последние несколько лет (более чем на 37%).

Рост числа обучающихся с суицидальным поведением обуславливает необходимость осуществления образовательными организациями превентивных мер, направленных как на снижение факторов, оказывающих влияние на формирование антивитаальных убеждений, суицидальных намерений у несовершеннолетних, так и на формирование ценностных ориентаций, здорового образа жизни, развития навыков совладания с трудными жизненными ситуациями, положительной картины будущего.

Понятие «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности, к которой относятся мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Психологическим смыслом подросткового суицида (суицидального поведения) является «крик о

помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. В данном возрасте, как правило, нет истинного желания умереть, само представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно, присутствует лишь желание «умереть не до конца». Смерть может представляется как «отдых» от невзгод, желаемым длительным сном, так и выступать средством наказания обидчиков.

Всем субъектам, участвующим в процессе воспитания обучающихся, важно формировать у несовершеннолетних антисуицидальные факторы личности - те положительные жизненные установки, личностные особенности, которые препятствуют осуществлению суицидальных намерений.

Именно поэтому, педагогический коллектив, руководители образовательных организаций, родители должны не только быть просвещены об особенностях и причинах суицидального поведения детей, подростков, но и обладать необходимым уровнем компетентности в вопросах профилактики, предупреждения самоубийств.

**Цель программы:** повышение профессиональной компетентности участников образовательного процесса (классного руководителя, педагога-психолога, социального педагога, руководителей образовательных организаций) при взаимодействии с обучающимися группы суицидального риска.

**Задачи:**

1. Раскрыть способы выявления обучающихся группы суицидального риска;
2. Описать профессиональные компетенции субъектов образовательного учреждения в работе с группой суицидального риска.
3. Предоставить алгоритмы действий сотрудников образовательных организаций в работе с данной категорией обучающихся и их родителями/законными представителями.
4. Раскрыть способы и формы работы с данной категорией школьников.

**Научные, методологические и методические основания программы**

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных представленные в следующих концепциях:

- культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, А.Н. Леонтьев);
- концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Леонтьев);

- психодинамические теории суицидального поведения (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Дж. Хиллман, К. Хорни, Э. Берн), а также экзистенциально-гуманистическая (Г.С. Салливан, Е.С. Шнейдман);

- патопсихологическая концепция самоубийств (И.А. Сикорский, С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, А.В. Петров);

- мультифакторная теория суицидального поведения, в которой основное значение отдается клиническим, социально-психологическим, индивидуально-личностным факторам (А.Г. Амбрумова, Д. Вассерман, В.С Ефремов, М.И. Хасьминский).

### ***Практическая направленность***

Программа по сопровождению несовершеннолетних группы суицидального риска направлена на повышение профессиональной компетентности всех участников образовательного процесса при осуществлении первичной и вторичной профилактики суицидального поведения. Программа относится к виду социально - профилактических психолого-педагогических программ.

### ***Целевая группа:***

Программа предназначена для классных руководителей, учителей-предметников, педагогов-психологов, социальных педагогов, заместителей директора по воспитательной работе, руководителей образовательных организаций – всех лиц, участвующих в обучении несовершеннолетних. Ориентация на данных сотрудников школ обусловлена их значимостью в предупреждении суицидальных намерений обучающихся, поскольку большую часть времени несовершеннолетние проводят в школе. Понимание проблемы суицидального риска, знания и компетентные действия, внимание и отзывчивость педагогов, руководителей школы могут спасти жизнь школьникам, находящимся в кризисной ситуации, снизить риск суицидальных намерений, помочь в решении тяжелых жизненных обстоятельств малоопытным, нуждающимся в поддержке взрослых подросткам.

## **КОМПЕТЕНТНОСТЬ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Выявление группы суицидального риска является одним из приоритетных направлений деятельности образовательной организации в рамках профилактики суицидального поведения обучающихся. Данная приоритетность обусловлена тем, что своевременная организация комплексного сопровождения, осуществление психолого-педагогической работы с выявленной категорией школьников может значительно снизить риски суицидальных действий.

В связи с этим школе необходимо оказать компетентную помощь данным обучающимся. Так, ответственность за организацию деятельности по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся группы суицидального риска в образовательной организации возлагается на заместителя директора образовательной организации, курирующего воспитательную работу.

Вопрос о необходимости психолого-педагогического сопровождения детей и подростков с высоким уровнем суицидального риска необходимо рассмотреть в системе деятельности психолого-педагогического консулиума (ПМПк) образовательной организации. Все материалы психолого-педагогического сопровождения (результаты диагностики, программы сопровождения) должны храниться в образовательной организации до момента окончания обучения несовершеннолетним.

При отсутствии в образовательной организации педагога-психолога, рекомендуется привлечение психолога из других образовательных организаций (в том числе специалистов ППМС - центров).

Стоит отметить, что в выявлении детей группы суицидального риска должны быть задействованы следующие специалисты:

- администрация образовательной организации (заместитель директора по воспитательной работе),
- педагоги образовательной организации (классные руководители, учителя, воспитатели),
- психологи (педагоги-психологи образовательной организации и/или других учреждений),
- социальные педагоги.

**1. Компетентность руководителя образовательной организации при оценке суицидального риска школьников входит:**

- осуществление контроля за обеспечением психолого-педагогического сопровождения обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС, а также требованиями к ОО в части охраны здоровья обучающихся, создания психологической безопасности образовательной среды;

- создание условий для системного взаимодействия специалистов школьной психологической службы, в частности в вопросах профилактики суицидальных пиков среди несовершеннолетних;
- обеспечение повышения психологической компетентности педагогов общеобразовательной организации в вопросах профилактики суицидального поведения несовершеннолетних;
- оперативное реагирование на поступивший сигнал о возникшей ситуации потенциального суицидального риска среди обучающихся и обеспечение взаимодействия всех субъектов системы профилактики ОО по своевременному решению проблемы;
- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

## **2. Компетентность заместителя руководителя общеобразовательной организации по воспитательной работе при оценке суицидального риска:**

- осуществление контроля за планированием и организацией деятельности педагогических работников ОО в сфере профилактики суицидального риска;
- обеспечение координации и контроля взаимодействия субъектов системы профилактики с ОО по вопросам профилактики суицидального риска;
- повышение компетентности родителей в вопросах профилактики суицидального риска среди обучающихся (с использованием разнообразных форм информационной и просветительской работы);
- отслеживание наличия планов индивидуальной работы педагогов с обучающимися группы суицидального риска и контроль данной работы;
- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

## **3. Компетентность классного руководителя при оценке суицидального риска обучающихся класса:**

- своевременное выявление совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом и постановка на внутришкольный профилактический учет обучающихся группы суицидального риска;
- составление совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом индивидуального плана работы по профилактике суицидального риска среди выявленных школьников;
- наблюдение и контроль за психоэмоциональным состоянием несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска;
- осуществление совместно с социальным педагогом патронажа семей обучающихся группы суицидального риска;
- осуществление контроля за организацией досуга несовершеннолетних группы суицидального риска;

- своевременное привлечение специалистов системы профилактики с ОО с целью организации и проведения информационно-просветительской работы с родителями по вопросам профилактики суицидального риска, а также с педагогами по вопросам организации работы с несовершеннолетними, входящими в группу суицидального риска;

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

**4. Компетентность педагога-психолога при оценке суицидального риска обучающихся класса:**

- проведение исследования выраженности показателей суицидального риска среди обучающихся с использованием психодиагностического инструментария, отобранного в соответствии с возрастными особенностями обследуемого класса и учетом поставленных задач;

- предоставление развернутого обобщенного анализа результатов психодиагностики выраженности показателей суицидального риска среди обучающихся;

- составление адресных психологических рекомендаций на основе результатов психодиагностики по организации работы заместителя руководителя по воспитательной работе, классного руководителя, учителя-предметника, родителей;

- внесение данных по выявленным несовершеннолетним в соответствующий банк данных;

- ознакомление педагогического коллектива ОО с результатами диагностики, совместное планирование деятельности педагогов с их учетом;

- организация и проведение профилактической и психокоррекционной работы на основании результатов психодиагностики (с учетом возрастных особенностей и использованием различных актуальных для данной возрастной группы форм работы);

- участие в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций ЗОЖ среди обучающихся ОО, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы;

- ведение соответствующей аналитической отчетности с оценкой эффективности проведенной работы с группой риска и их семьями, отслеживание динамики;

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

**5. Компетентность социального педагога при оценке суицидального риска:**

- выявление совместно с педагогами ОО школьников группы суицидального риска из числа семей, находящихся в социально-опасном положении, а также семей, попавших в трудную жизненную ситуацию;



- внесение данных по выявленным детям группы суицидального риска в социальный паспорт класса и школы;
- оказание консультационной и социальной поддержки по различным вопросам (в том числе профилактики суицидального поведения) семьям, находящимся в социально-опасном положении и попавшим в трудную жизненную ситуацию;
- ведение совместно с классными руководителями патронажа указанных семей;
- участие в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций ЗОЖ среди обучающихся ОО, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы;
- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

**6. Компетентность учителя-предметника при оценке суицидального риска:**

- наблюдение и контроль за психоэмоциональным состоянием несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска, и своевременное информирование классного руководителя или иному субъекту системы профилактики ОО об изменениях поведения обучающихся, вызывающих тревогу, настороженность и опасения;
- формирование у обучающихся понятий ценности человеческой жизни, смысла жизни в рамках изучения предмета (например, в ходе обсуждения произведений, авторов, биографии ученых и т.д.);
- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

**7. Компетентность медицинского работника при оценке суицидального риска** заключается в выявлении школьников, которые могут потенциально попасть в группу риска в связи с имеющимися или возникшими тяжелыми проблемами с состоянием здоровья, а также в своевременном информировании классного руководителя или иному субъекту системы профилактики ОО об возникших предположениях в изменении поведения несовершеннолетних.

**8. Компетентность библиотечного работника при оценке суицидального риска** заключается в организации тематических выставок литературы для разных категорий субъектов системы профилактики ОО, касающейся вопросов профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, а также в своевременном информировании классного руководителя или иному субъекту системы профилактики ОО о заинтересованности обучающихся в литературе суицидальной тематики (возникновение вопросов у школьников о том, каких авторов почитать, где найти книги, куда обратиться и т.д.).

В свою очередь, другие работники образовательной организации в рамках выполнения своей должностной деятельности также могут наблюдать какие-либо изменения в поведении несовершеннолетних, на которые стоит обратить внимание и проинформировать классного руководителя, школьного психолога обучающегося, что может выступить мерой предупреждения суицидального риска.

Важно отметить, что в работе с группой суицидального риска все субъекты образовательного процесса должны знать, что **образовательная организация не имеет права:**

1. Бездействовать при поступлении сигнала о риске суицида у обучающегося.

2. Скрывать, замалчивать о попытках суицида среди несовершеннолетних, не сообщать своевременно о произошедшем в соответствующие органы.

3. Не оказывать меры к педагогическим работникам в случае применения ими недопустимых методов воспитания (психологическое давление, физическое насилие).

4. Ограничивать предоставление субъектам ОО средств и каналов сообщения о попытках суицида.

5. Не обеспечивать своевременное и объективное расследование суицидальной попытки согласно поступившему сообщению.

6. Работать односторонне, не привлекая социальных партнеров в вопросах предупреждения суицидального поведения в образовательной среде.

7. Самостоятельно ставить диагноз обучающемуся о наличии психического отклонения или расстройства – на это есть специализированные учреждения и органы, занимающиеся вопросами охраны психического здоровья граждан.

### **Организация работы классного руководителя с несовершеннолетними группы суицидального риска**

Жизненные ситуации, толкающие ребенка на самоубийство, как правило, не содержат в себе ничего необычного. Дети и подростки склонны преувеличивать размах и глубину столкновения с трудностями, в результате чего даже самые заурядные, ничтожные проблемы воспринимаются ими как неразрешимые. Они не уверены в собственных силах и считают себя неспособными справиться с трудностями, склонны проецировать результирующую картину собственного поражения в будущее. У детей и подростков с суицидальными намерениями более, чем у ребенка в «норме», преувеличено негативное восприятие мира, собственной персоны и своего

будущего. Смерть для них является приемлемым и даже желанным способом избавления от трудностей.

Именно в связи с данными особенностями восприятия мира детей и подростков в сложной жизненной ситуации, важна грамотная, компетентная работа классного руководителя с детьми данной категории.

Классному руководителю в работе с классом необходимо использовать алгоритм раннего выявления суицидальных намерений методом наблюдения (Приложение 1), в котором можно отметить маркеры суицидального поведения, т.е. черты, которые присущи при суицидальных мыслях намерениях. Поэтому целью данного наблюдения является выявление маркеров суицидального поведения школьников, недопущение и предотвращение попыток самоубийства, что уже выступает способом профилактики суицидального поведения.

В то же время, классный руководитель должен помнить, что наличие маркеров суицидального поведения (одного или нескольких) еще не является показателем того, что у ребенка присутствуют данные намерения. Возможны и ситуации, когда при наличии даже нескольких маркеров, суицидальных намерений у обучающегося нет. В связи с этим важно помнить, что наблюдения и анализ является способом первичного, раннего выявления данной категории детей, однако, этот метод имеет минимальную погрешность, в связи с чем необходима дополнительная информация о состоянии ребенка, жизненной ситуации, в которой он находится.

Педагогу важно знать об обстоятельствах, в которых находится школьник, поскольку именно они могут выступить катализатором непоправимых событий, стать «последней каплей», спровоцировать внезапную суицидальную готовность. Учитывая эти жизненные события, учитель может предотвратить или минимизировать их разрушительное воздействие на психику несовершеннолетнего.

### **Рекомендации по проведению беседы с родителями (законными представителями) обучающегося**

При выявлении ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения, классному руководителю необходимо организовать беседу с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего.

Целью данной беседы является профилактика, предотвращение, недопущение суицида, оказание помощи ребенку, семье и родителям (Приложение 2).

Педагогу необходимо:

- оценить, насколько адекватно отнеслись родители к сообщению: не поверили, считают, что Вы преувеличиваете или, напротив, выражают крайнюю озабоченность, растеряны, неспособны принять решение;

- не стоит пугать родителей, необходимо сообщить о результатах Вашего наблюдений, равнодушным родителям важно объяснить серьезность последствий;

- не стоит принимать решение за родителей, обещать помогать им без их участия – важно продолжать диалог до тех пор, пока не станет ясно, какие конкретные шаги они планируют предпринять или уже предприняли;

- в то же время необходимо дать понять родителям, что Вы (школа) не оставляете их один на один с проблемой (познакомьте родителей со школьным психологом, порекомендуйте, куда можно обратиться в вашем населенном пункте, дайте номер телефона доверия);

- сообщение должно быть сделано корректно, без упреков родителей в допущении происходящего;

- сообщение не должно звучать как диагноз или приговор, важно помнить, что школа не является медицинским учреждением: проинформируйте родителей о том, что поведение ребенка схоже с суицидальным, Вам не все равно и Вы считаете необходимым сказать об этом родителям;

- не используйте терминов «маркеры суицидального поведения», «ситуации-катализаторы» и т.д., поскольку, данные понятия понятны педагогам, легка и удобна в использовании, однако у родителей увеличивает тревогу, пугает их.

Важно помнить, что информация, содержащая в себе предположение о суицидальном поведении школьника, должна быть конфиденциальна, предоставлена родителям и тем субъектам образовательной организации, чьи должностные обязанности направлены на работу по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. Не нужно сообщать результаты собственного наблюдения на родительском собрании при других родителях или иных лицах.

Также, классному руководителю необходимо письменно зафиксировать дату встречи, суть договоренностей с родителями, сохранить в исходящих звонок к ним, сделать распечатку исходящих звонков с телефона, чтобы иметь доказательство действий, а не бездействия. Это важно по той причине, что в худшем случае при совершении попытки или завершеного суицида педагогу придется доказывать, что он не бездействовал, общались с родителями, созванивались, поднимали проблему и предлагали помощь.

## **Рекомендации по организации работы с обучающимися**

### **1. Педагогическая помощь несовершеннолетнему с суицидальными намерениями**

Цель данной работы – не допустить самоубийства, реализации суицидальных намерений в ситуации отчаяния (когда ребенок пришел

«просто поговорить», попроситься, подарить что-то, неосознанно желая получить «разрешения» на поступок).

В данной ситуации важно:

- разговаривая с ребенком, помнить, что от общения педагога зависит его жизнь;

- не бояться оказаться некомпетентным или усугубить ситуацию – позволяя школьнику выговориться, проговорить боль, снять напряжение, ему может стать легче, и он может отказаться от задуманного (стоит помнить, что это временный отказ, т.к. сама проблема не исчезла и ребенку все равно необходима срочная помощь, поскольку при сохранении психотравмирующей ситуации без изменений суицидальные намерения через некоторое время возобновятся);

- важно помнить о цели разговора здесь и сейчас – не «вылечить» обучающегося, не решить его проблему, а на время ослабить боль, снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение, для того, чтобы успеть организовать помощь, работу психолога, переговорить с родителями и т.д. и совместно определить действия;

- не анализировать безысходность ситуации;

- при растерянности в диалоге с несовершеннолетним или его внезапном отказе говорить просто будьте с ним рядом, «отзеркаливая» его позу, темп речи и интонации, ритм движений, «присоединяясь» тем самым к нему, создавая атмосферу принятия и доверия;

- если ребенок плачет – позвольте эмоциональному напряжению выйти;

- если он хочет говорить, не мешайте, слушайте (пусть выговаривается), используйте способы активного слушания (кивайте головой, сочувствуйте и т.д).

## **2. Педагогическая работа в классе, где произошла попытка суицида**

Профилактическая работа в классе должна быть проведена классным руководителем обязательно, однако, без упоминания о конкретном происшествии и имени ребенка, предпринимавшего попытку. Обсуждения, осуждения, проговаривание причин, которые спровоцировали конкретный поступок конкретного несовершеннолетнего могут спровоцировать повторную попытку (Приложение 3).

Важно проговорить ситуацию с классом сразу, чтобы школьники не обсуждали попыток суицидента. Для травмированной психики ребенка, предпринявшего попытку, нахождение в таком коллективе может стать последней каплей для решения о повторном суициде. Если дети и их родители активно обсуждают случай, нужно дать краткую информацию и переключить внимание класса на другие дела, дав понять, что обсуждения не корректны по отношению к однокласснику.

Необходимо помнить о том, что суицид в классе, является острым провоцирующим фактором психического заражения и ситуация может приобрести романтический ореол и сподвигнуть других несовершеннолетних

на подобный поступок. Поэтому одновременно с работой психолога с суицидентом важно провести работу с классом в первые дни произошедшего, когда эмоциональный накал особенно высок.

Школьнику, совершившему попытку самоубийства, важно помочь адаптироваться вновь к коллективу сверстников и особенно важно предотвратить возвращение в условия и повторении ситуации, которая спровоцировала суицид, если причиной были школьные проблемы или взаимоотношения со сверстниками.

Поэтому, работа с классом должна быть направлена на формирование антисуицидальных установок, практическое обучение реагированию на сложные жизненные ситуации, правильному поведению, психологическому самосохранению в трудных жизненных ситуациях. Классный руководитель, по возможности, должен в первый день провести беседу с классом без суицидента, но не удаляя его демонстративно из класса перед беседой с оставшимися ребятами. Важно минимизировать негативные психологические последствия и развитие дополнительного стресса у суицидента, поэтому необходимо поговорить со школьниками о необходимости быть предельно корректными в поведении и высказываниях.

### **3. Педагогическая работа в классе, где произошел завершённый суицид**

Основная цель данной работы – профилактика суицидального поведения и недопущение романтизации поступка (особенно у подростков и старших школьников) (Приложение 4).

Как и в предыдущем случае, так и при данном исходе ситуации работа с одноклассниками погибшего обязательно должна быть проведена, поскольку говорить о произошедшем нужно. Такое внимание классного руководителя обусловлено тем фактом, что молчание авторитетного взрослого, на мнение которого ориентируются и к которому прислушивается коллектив детей, на фоне обсуждения ситуации среди детей, родителей может привести к возникновению романтического ореола и сподвигнуть других подростков на подобный поступок или данная ситуация, оставшись непонятой в полной мере, может нанести психотравму впечатлительным детям.

Работу желательно провести в первые дни, когда эмоциональный накал особенно высок. Со школьниками важно разговаривать уверенно, как со взрослыми, что помогает сформировать доверительную атмосферу и замотивировать детей, которые особо остро переживают данную ситуацию (испугались, чувствуют подавленность и растерянность) обратиться за помощью к школьному психологу, самому классному руководителю или другим взрослым.

Классный руководитель должен первым заговорить с классом о случившемся из школы, помнить, что дети все равно будут активно обсуждать случившееся. И цель педагога – минимизировать негативные психологические последствия и развитие стресса, предотвратить нагнетание

ситуации недосказанности, снять ореол таинственности. Диалог должен быть простым, прозрачным. Важно выражать поддержку детям, которые переживают утрату, скорбь, самому выразить свои чувства соболезнования, печали за погибшего, однако, относительно самой ситуации – выразить четкую позицию в неверном выборе, неправильном пути решения сложившейся ситуации с суицидентом. Класному руководителю важно дать максимально возможную информацию, ответить на вопросы детей, закрыть все «пробелы», чтобы между собой и с другими несовершеннолетним уже было нечего обсуждать.

Важно помнить, что самоубийство в классе, так же, как и попытка, выступает острым провоцирующим фактором психического заражения, и во избежание реакции имитации в классе необходимо в течение месяца соблюдать щадящий учебный режим, создавать атмосферу эмоционального принятия во взаимодействии с обучающимися.

Работа с детьми должна быть направлена на освобождение от связи с умершим, формирование новых взаимоотношений, в которых он уже отсутствует.

## **Организация работы педагога-психолога с несовершеннолетними группы суицидального риска**

Одним из основных направлений деятельности педагога-психолога в рамках профилактики суицидов обучающихся является выявление группы суицидального риска, поскольку данная работа позволяет своевременно оказывать психолого-педагогическую поддержку обучающимся и организовывать комплексное сопровождение.

Выявление данной группы риска осуществляется посредством психодиагностического обследования. Задача психодиагностики, по определению К. М. Гуревича, состоит в сборе информации об индивидуально-психических особенностях детей, которая была бы полезна и им самим и тем, кто с ними работает. В коррекционной работе речь не может идти отдельно о диагностике и отдельно, о коррекции. Они существуют как единый по самой сути своей вид работы: диагностико-коррекционный.

По мнению И.В. Дубровиной этот принцип является основополагающим для всей коррекционной работы, так как эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

Принцип единства диагностики и коррекции определяет их взаимосвязь, тем самым отражая целостность процесса оказания психологической помощи детям и подросткам с суицидальным риском, намерениями или совершенной попыткой суицида.

С одной стороны, задача социально-психологической и психолого-педагогической диагностики суицидального поведения: ответить на

конкретный вопрос, выявить его причину. С другой стороны, психодиагностика не самоцель, она подчинена главной задаче разработке рекомендаций по его профилактике или коррекции. Психологическая коррекция является системой психологических воздействий, направленных на изменение, перестройку и устранение суицидальных намерений. Результаты психодиагностики в целях профилактики служат основанием для заключения о дальнейшей коррекционной работе, а вторичная диагностика является основанием для заключения эффективности коррекционной работы.

*Психологическая диагностика суицидального поведения детей и подростков осуществляется в двух направлениях: профилактики и адаптации-коррекции. Цель диагностики в профилактике – раннее предупреждение суицидального поведения среди детей и подростков. Цель диагностики в процессе адаптации и коррекции поведения – отслеживание эффективности психолого–педагогического воздействия при поиске и определении антисуицидальных факторов, в снижении кризисного напряжения, в решении деструктивных личностных проблем.*

В построении структуры диагностики Р.В. Овчарова предлагает соблюдать принцип ветвящегося дерева, когда всякий последующий диагностический шаг делается лишь в том случае, если получен соответствующий результат на предыдущем. Поэтому мониторинг по выявлению у обучающихся степени выраженности суицидального риска целесообразнее проводить в 2 этапа:

1) на этапе педагогического скрининга проводится групповая диагностика всего школьного коллектива (класса, параллели и др.) для определения степени выраженности суицидальных намерений. На основе полученных результатов принимается решение о включении обучающихся в список группы риска развития кризисного состояния.

2) на втором этапе педагогом-психологом проводится углубленная диагностика обучающихся выделенной группы суицидального риска, направленная на выявление проблем и ресурсов для определения стратегий помощи в рамках комплексного сопровождения в условиях образовательной организации.

3) *При подготовке к проведению педагогического скрининга по выявлению степени выраженности суицидальных намерений возникает вопрос об эффективности использования тех или иных психодиагностических методик.*

4) Т.С. Павлова выдвигает несколько требований-условий к детской психодиагностике суицидального поведения:

- 5) - возможность скринингового применения;
- 6) - соответствие вопросов возрасту респондентов (понятен детям от 9—10 лет);
- 7) - охват разных маркеров суицидального поведения;
- 8) - по возможности, отсутствие прямых вопросов о суицидальных мыслях; достаточно быстрое заполнение (не больше получаса)



Необходимо отметить, что скрининговый метод диагностики суицидального поведения у детей и подростков ориентирован на сиюминутный результат (наличие суицидального риска в данный момент времени). В то же время методики не позволяют спрогнозировать риск суицида, который может возникнуть внезапно, буквально на следующий день после проведения диагностики.

#### Этап скрининга

##### *Задачи психолога на этом этапе:*

1. На основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб учителей, запросов родителей выделение подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов (по нашему опыту, почти у всех подростков группы риска или находящихся в СОП он есть).

2. Проведение дополнительной диагностики, позволяющей оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень риска по суициду и др.

3. Анализ диагностических данных с выходом на рекомендации.

4. Участие в работе консилиума.

5. Участие в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения. Включение подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет: от-реагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентности, реабилитация образа Я, развитие фрустрационной толерантности, ранняя профилизация и др., т.е. то, что обычно делает педагог-психолог в рамках коррекционного направления психолого-педагогического сопровождения.

6. Реализация своей части ответственности при работе с семьей подростка.

7. Разработка памяток для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребенка и что с этим делать).

8. Организация встреч педагогов и родителей с другими специалистами.

Со всеми обучающимися, попавшими в первичный список, педагогом-психологом проводится психологическая диагностика для определения степени выраженности суицидальных намерений, на основе которой принимается решение о включении обучающихся в список группы риска развития кризисного состояния.

#### **Этап психологической диагностики**

В качестве методов для первичного выявления детей группы суицидального риска целесообразнее использовать методики педагогической диагностики – например, «Таблица факторов наличия кризисной ситуации», «Карта факторов суицидального риска», «Шкала тревожности» (Кондаш). «Таблица факторов наличия кризисной ситуации», «Карта факторов суицидального риска» заполняются классным руководителем, опросник

«Предварительная оценка состояния психического здоровья» В.Н. Краснова, методика самооценки школьных ситуаций О. Кондаша и др. выполняются обучающимися.

### **Этап профилактической и коррекционной работы**

Основная задача этапа — предотвращение суицида.

С обучающимися выделенной группы суицидального риска педагогом-психологом проводится также углубленная диагностика, направленная на выявление проблем и ресурсов для определения стратегий помощи в рамках комплексного сопровождения.

Каждая оценка суицидального поведения должна включать в себя:

- проверку имеющихся отношение к суициду факторов риска;
- историю проявлений суицидального поведения;
- неизменяемые биологические, психосоциальные, психические, ситуативные условия, или состояние здоровья;
- степень проявления текущих суицидальных симптомов, включая уровень ощущения безнадежности;
- внезапные сильные факторы стресса;
- уровень импульсивности и самоконтроля.

По итогам диагностики определяется степень выраженности суицидальных намерений, определяется группа суицидального риска и определяется стратегия психолого-педагогической помощи в рамках программы комплексного сопровождения.

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

1. Информирует о суицидальных намерениях обучающихся узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, классного руководителя), согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Педагог-психолог осуществляет кризисную психологическую помощь обучающемуся с суицидальными намерениями. При необходимости, согласовывает свои действия с другими специалистами (социально-психологическими, психолого-педагогическими центрами, иными антикризисными службами).

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

### Методика «Карта риска суицида»

(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

**Цель:** определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

**Возраст:** дети подросткового возраста.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

| Фактор риска  | Не<br>выявлен | Слабо<br>выражен | Сильно<br>выражен |
|---|---------------|------------------|-------------------|
| <b><i>I. Биографические данные</i></b>  |               |                  |                   |
| 1. Ранее имела место попытка суицида  | - 0,5         | +2               | +3                |
| 2. Суицидальные попытки у родственников   | - 0,5         | +1               | +2                |
| 3. Развод или смерть одного из родителей  | - 0,5         | +1               | +2                |
| 4. Недостаток тепла в семье   | - 0,5         | +1               | +2                |
| 5. Полная или частичная безнадзорность  | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| <b><i>II. Актуальная конфликтная ситуация</i></b>   |               |                  |                   |
| <i>А — вид конфликта:</i>   |               |                  |                   |
| 1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)   | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| 2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой   | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| 3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями   | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| 4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность                                  | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| <i>Б — поведение в конфликтной ситуации:</i>  |               |                  |                   |
| 5. Высказывания с угрозой суицида   | - 0,5         | +2               | +3                |
| <i>В — характер конфликтной ситуации:</i>   |               |                  |                   |
| 6. Подобные конфликты имели место ранее   | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| 7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь) | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| 8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий                         | - 0,5         | +0,5             | +1                |
| <i>Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>  |               |                  |                   |
| 9. Чувство обиды, жалости к себе  | - 0,5         | +1               | +2                |
| 10. Чувство усталости, бессилия, апатия   | - 0,5         | +1               | +2                |

|   |       |      |      |
|---|-------|------|------|
| 11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности                     | - 0,5 | +0,5 | +2   |
| <b>III. Характеристика личности</b>   |       |      |      |
| <i>А — волевая сфера личности:</i>  |       |      |      |
| 1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений                     | - 1   | +0,5 | +1   |
| 2. Решительность  | - 0,5 | +0,5 | +1   |
| 3. Настойчивость  | - 0,5 | +0,5 | +1   |
| 4. Сильно выраженное желание достичь своей цели                                     | - 1   | +0,5 | +1   |
| <i>Б — эмоциональная сфера личности:</i>  |       |      |      |
| 5. Болезненное самолюбие, ранимость   | - 0,5 | +0,5 | +2   |
| 6. Доверчивость   | - 0,5 | +0,5 | +1   |
| 7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься) | - 0,5 | +1   | +2   |
| 8. Эмоциональная неустойчивость   | - 0,5 | +2   | +3   |
| 9. Импульсивность   | - 0,5 | +0,5 | +2   |
| 10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах        | - 0,5 | +0,5 | +2   |
| 11. Низкая способность к созданию защитных механизмов                               | - 0,5 | +0,5 | +1,5 |
| 12. Бескомпромиссность  | - 0,5 | +0,5 | +1,5 |

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

### **Методика «Шкала тревожности» (Кондаша)**

**Назначение:** методика диагностики тревожности по шкале тревожности.

Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во - первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во- вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

**Возраст:** подростки.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная.

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

**Инструкция.** Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу, страх.

Методика включает ситуации трёх типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в

качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе - общего уровня тревожности.

1. Отвечать у доски 01234
2. Пойти в дом к незнакомым людям 01234
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234
4. Разговаривать с директором школы 01234
5. Думать о своем будущем 01234
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 01234
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 01234
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь  
(наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) 01234
9. Пишешь контрольную работу 01234
10. После контрольной учитель называет отметки 01234
11. На тебя не обращают внимания 01234
12. У тебя что-то не получается 01234
13. Ждешь родителей с родительского собрания 01234
14. Тебе грозит неудача, провал 01234
15. Слышишь за своей спиной смех 01234
16. Сдаешь экзамены в школе 01234
17. На тебя сердятся (непонятно почему) 01234
18. Выступать перед большой аудиторией 01234
19. Предстоит важное, решающее дело 01234
20. Не понимаешь объяснений учителя 01234
21. С тобой не согласны, противоречат тебе 01234
22. Сравниваешь себя с другими 01234
23. Проверяются твои способности 01234
24. На тебя смотрят как на маленького 01234
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 01234
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 01234
27. Оценивается твоя работа 01234
28. Думаешь о своих делах 01234
29. Тебе надо принять для себя решение 01234
30. Не можешь справиться с домашним заданием 01234

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

| Вид тревожности | Номер пункта шкалы |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|--------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 | 1                  | 4 | 6  | 9  | 10 | 13 | 16 | 20 | 25 | 30 |
| Школьная        | 1                  | 4 | 6  | 9  | 10 | 13 | 16 | 20 | 25 | 30 |
| Самооценочная   | 3                  | 5 | 12 | 14 | 19 | 22 | 23 | 27 | 28 | 29 |
| Межличностная   | 2                  | 7 | 8  | 11 | 15 | 17 | 18 | 21 | 24 | 26 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

В следующей таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

| Уровень тревожности       | Группа учащихся |     | Уровень различных видов тревожности (в баллах) |          |               |               |
|---------------------------|-----------------|-----|--|----------|---------------|---------------|
|                           | Класс           | Пол | Общая  | Школьная | Самооценочная | Межличностная |
| 1. Нормальный             | 8               | ж   | 30-62  | 7-19     | 11-21         | 7-20          |
|                           |                 | м   | 17-54  | 4-17     | 4-18          | 5-17          |
|                           | 9               | ж   | 17-54  | 2-14     | 6-19          | 4-19          |
|                           |                 | м   | 10-48  | 1-13     | 1-17          | 3-17          |
|                           | 10              | ж   | 35-62  | 5-17     | 12-23         | 5-20          |
|                           |                 | м   | 23-47  | 5-14     | 8-17          | 5-14          |
| 2. Несколько повышенный   | 8               | ж   | 63-78  | 20-25    | 22-26         | 21-27         |
|                           |                 | м   | 55-73  | 18-23    | 19-25         | 18-24         |
|                           | 9               | ж   | 55-72  | 15-20    | 20-26         | 20-26         |
|                           |                 | м   | 49-67  | 14-19    | 18-26         | 18-25         |
|                           | 10              | ж   | 63-76  | 18-23    | 24-29         | 21-28         |
|                           |                 | м   | 48-60  | 15-19    | 18-22         | 15-19         |
| 3. Высокий                | 8               | ж   | 79-94  | 26-31    | 27-31         | 28-33         |
|                           |                 | м   | 74-91  | 24-30    | 26-32         | 25-30         |
|                           | 9               | ж   | 73-90  | 21-26    | 27-32         | 27-33         |
|                           |                 | м   | 68-86  | 20-25    | 27-34         | 26-32         |
|                           | 10              | ж   | 77-90  | 24-30    | 30-34         | 29-36         |
|                           |                 | м   | 61-72  | 20-24    | 23-27         | 20-23         |
| 4. Очень высокий          | 8               | ж   | более 94                                       | более 31 | более 31      | более 33      |
|                           |                 | м   | более 91                                       | более 30 | более 32      | более 30      |
|                           | 9               | ж   | более 90                                       | более 26 | более 32      | более 33      |
|                           |                 | м   | более 86                                       | более 25 | более 34      | более 32      |
|                           | 10              | ж   | более 90                                       | более 30 | более 34      | более 36      |
|                           |                 | м   | более 72                                       | более 24 | более 27      | более 23      |
| 5. Чрезмерное спокойствие | 8               | ж   | менее 30                                       | менее 7  | менее 11      | менее 7       |
|                           |                 | м   | менее 17                                       | менее 4  | менее 4       | менее 5       |
|                           | 9               | ж   | менее 17                                       | менее 2  | менее 6       | менее 4       |
|                           |                 | м   | менее 10                                       | —        | —             | менее 3       |
|                           | 10              | ж   | менее 39                                       | менее 5  | менее 12      | менее 5       |

|  |  |   |          |         |         |         |
|--|--|---|----------|---------|---------|---------|
|  |  | М | менее 23 | менее 5 | менее 8 | менее 5 |
|--|--|---|----------|---------|---------|---------|

### Опросник Г. Айзенка

Опросник Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть.

**Цель:** определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

**Инструкция:** «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

| Вопросы анкеты  | Подходит | Не совсем | Не подходит |
|---|----------|-----------|-------------|
| 1. Часто я не уверен в своих силах  | 2        | 1         | 0           |
| 2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход | 2        | 1         | 0           |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово  | 2        | 1         | 0           |
| 4. Мне трудно менять свои привычки  | 2        | 1         | 0           |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею   | 2        | 1         | 0           |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают и я падаю духом                            | 2        | 1         | 0           |
| 7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.                                     | 2        | 1         | 0           |
| 8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое                                  | 2        | 1         | 0           |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью   | 2        | 1         | 0           |
| 10. При крупных неприятностях я виню только себя.                                   | 2        | 1         | 0           |
| 11. Меня легко рассердить   | 2        | 1         | 0           |
| 12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни                        | 2        | 1         | 0           |
| 13. Я легко впадаю в уныние   | 2        | 1         | 0           |
| 14. несчастья и неудачи меня ничему не учат   | 2        | 1         | 0           |
| 15. Мне приходится часто делать замечания другим                                    | 2        | 1         | 0           |
| 16. В споре меня трудно переубедить   | 2        | 1         | 0           |
| 17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности                                     | 2        | 1         | 0           |
| 18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной                            | 2        | 1         | 0           |
| 19. Я хочу быть авторитетом для окружающих  | 2        | 1         | 0           |
| 20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться   | 2        | 1         | 0           |
| 21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни              | 2        | 1         | 0           |
| 22. Нередко я чувствую себя беззащитным   | 2        | 1         | 0           |
| 23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а  | 2        | 1         | 0           |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| хочу добиться максимального успеха   |   |   |   |
| 24. Я легко сближаюсь с людьми   | 2 | 1 | 0 |
| 25. Я часто копаюсь в своих недостатках  | 2 | 1 | 0 |
| 26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния                                      | 2 | 1 | 0 |
| 27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь                                  | 2 | 1 | 0 |
| 28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется             | 2 | 1 | 0 |
| 29. меня легко убедить   | 2 | 1 | 0 |
| 30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности                   | 2 | 1 | 0 |
| 31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться                                   | 2 | 1 | 0 |
| 32. Нередко я проявляю упрямство   | 2 | 1 | 0 |
| 33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски                                | 2 | 1 | 0 |
| 34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели. | 2 | 1 | 0 |
| 35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция                                       | 2 | 1 | 0 |
| 36. Я неохотно иду на риск   | 2 | 1 | 0 |
| 37. Я с трудом переношу время ожидания   | 2 | 1 | 0 |
| 38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки                      | 2 | 1 | 0 |
| 39. Я мстителен  | 2 | 1 | 0 |
| 40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.                 | 2 | 1 | 0 |

Обработка результатов:

Ключ:

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8 - 14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

- *личностная тревожность* - склонность индивида к переживанию тревоги, пороком возникновения реакции тревоги;

- *фрустрация* - психическое состояние характеризующаяся низким, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;

- *агрессия* – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям;

- *ригидность* – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Наиболее информативными показателями риска можно считать личностную тревожность и фрустрацию, но надо заметить, что лишь на

основании этого теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.

### **Опросник САН: самочувствие, активность, настроение**

(В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)

**Цель:** оперативно оценить **самочувствия, активности и настроения человека** (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

**Инструкция:** «Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое вы не можете отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют ваше самочувствие, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника. В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы».

| <b>№, п/п</b> | <b>Оценки</b>         | <b>Баллы</b>         | <b>Оценки</b>        |
|---------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>1</b>      | Самочувствие хорошее  | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Самочувствие плохое  |
| <b>2</b>      | Чувствую себя сильным | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Чувствую себя слабым |
| <b>3</b>      | Пассивный             | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Активный             |
| <b>4</b>      | Малоподвижный         | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Подвижный            |
| <b>5</b>      | Веселый               | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Грустный             |
| <b>6</b>      | Хорошее настроение    | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Плохое настроение    |
| <b>7</b>      | Работоспособный       | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Разбитый             |
| <b>8</b>      | Полный сил            | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Обессиленный         |
| <b>9</b>      | Медлительный          | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Быстрый              |
| <b>10</b>     | Бездеятельный         | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Деятельный           |
| <b>11</b>     | Счастливый            | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Несчастный           |
| <b>12</b>     | Жизнерадостный        | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Мрачный              |
| <b>13</b>     | Напряженный           | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Расслабленный        |
| <b>14</b>     | Здоровый              | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Больной              |
| <b>15</b>     | Безучастный           | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Увлеченный           |
| <b>16</b>     | Равнодушный           | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Заинтересованный     |
| <b>17</b>     | Восторженный          | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Унылый               |
| <b>18</b>     | Радостный             | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Печальный            |
| <b>19</b>     | Отдохнувший           | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Усталый              |
| <b>20</b>     | Свежий                | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Изнуренный           |
| <b>21</b>     | Сонливый              | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Возбужденный         |
| <b>22</b>     | Желание отдохнуть     | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Желание работать     |
| <b>23</b>     | Спокойный             | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Взволнованный        |
| <b>24</b>     | Оптимистичный         | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Пессимистичный       |
| <b>25</b>     | Выносливый            | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Утомляемый           |
| <b>26</b>     | Бодрый                | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Вялый                |
| <b>27</b>     | Соображать трудно     | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Соображать легко     |
| <b>28</b>     | Рассеянный            | <b>3 2 1 0 1 2 3</b> | Внимательный         |

|    |               |               |                |
|----|---------------|---------------|----------------|
| 29 | Полный надежд | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный     | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный    |

### Ключ к тесту.

- Вопросы на *самочувствие* – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Вопросы на *активность* – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на *настроение* – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: *индекс 3*, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним *индекс 2* – за 2; *индекс 1* – за 3 балла и так до *индекса 3* с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (*внимание*: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

- самочувствие – 5,4;
- активность – 5,0;
- настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения *самочувствия* и *активности* по сравнению с *настроением*.

## Проективная диагностическая методика «Дерево в бурю»

(Е.А. Галицкая)

**Цель:** диагностика успешности прохождения детьми процесса адаптации (в том числе к условиям нового образовательного учреждения), выявление эмоционально-личностных проблем, наличия тревожности.

**Порядок проведения теста:** тест проводится в классе. Сначала происходит «фантазийное путешествие», в котором участвует тело. Потом дети рисуют то, что они представляли (детям дается столько времени, сколько им необходимо – обычно это занимает не более 15 минут). Обсуждение рисунков производится индивидуально с каждым ребенком (сразу или впоследствии), либо если группа небольшая, каждый ребенок может рассказать о своем рисунке другим участникам группы (рассказы фиксируются). Вопросы задаются в зависимости от контекста изображенного.

**Материалы:** цветные карандаши, листы белой бумаги формата А-4 для каждого ребенка.

**Инструкция:** ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно. Можно использовать заранее подготовленное музыкальное сопровождение (звукозапись).

«Встань рядом со своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй свои ноги, ощути, как крепко они стоят на земле. Представь, что у тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представь. Что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья или иголки, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда...

Начинает дуть ветер. Он становится сильнее и сильнее, налетает буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не сломает...

Почувствуй свои корни, ствол и ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются.

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя... Ты снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза...

Вернись на свое место и нарисуй свое дерево. Нарисуй его корни, ствол ветви».

**Обработка результатов и интерпретация:** при обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим проективным методам диагностики, а именно:

- ***пространственное положение;***
- ***размер рисунка;***
- ***характеристики линий;***
- ***сила нажима на карандаш;***
- ***контекст изображения***

Рисунки детей можно условно разделить на 3 группы  
(Приложение к тесту)

*1 группа – Дерево изображено во время бури* (Рис. 1 - 4). Ребенок испытывает *стресс*. Ему тяжело и некомфортно. Основные эмоции, которые он переживает в данных условиях, носят отрицательный характер.

*2 группа – Буря заканчивается* (Рис. 5 – 8.). На рисунках еще присутствуют последствия пронесшейся бури. Но уже светит солнце, заканчивается дождь. Ребенок испытывает облегчение и надежду. Он находится в состоянии неустойчивого равновесия (*неустойчивая адаптация*). Переживаемые им эмоции в основном положительного характера.

3 группа – Буря миновала (Рис. 9 – 12.). Снова светит солнце. На рисунках уже не видно последствий бури. Ребенок чувствует себя комфортно (*устойчивая адаптация*). Он уверен в собственных силах. Эмоции, которые он испытывает положительные.

В остальном трактовка изображений осуществляется аналогично другим известным проективным рисуночным методикам «Дом. Дерево. Человек», «Кактус»...

*Некоторые признаки, указывающие на наличие у детей расстройств поведения и эмоций:*

- *агрессия* - сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу ветки;
- *импульсивность* - отрывистые линии, сильный нажим;
- *уверенность в себе, стремление к лидерству* - крупный рисунок, в центре листа;
- *зависимость, неуверенность* - маленький рисунок внизу листа;
- *демонстративность, открытость* - наличие выступающих отростков, необычность форм;
- *тревога* - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии;
- *экстравертированность* - наличие других растений, цветов;
- *интровертированность* – изображено только одно дерево.

### **Методика Индекс жизненного стиля** (Плутчика Келлермана Конте)

**Цель:** диагностика различных механизмов психологической защиты.

**Инструкция.** Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком "+".

#### **Текст опросника**

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.

11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любимым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.

46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.

78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему уменью жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

### Методика «ИЖС»/Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 дата \_\_\_\_\_

| № | да | нет | №  | да | нет | №  | да | нет | №  | да | нет |
|---|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|
| 1 |    |     | 26 |    |     | 51 |    |     | 76 |    |     |
| 2 |    |     | 27 |    |     | 52 |    |     | 77 |    |     |
| 3 |    |     | 28 |    |     | 53 |    |     | 78 |    |     |
| 4 |    |     | 29 |    |     | 54 |    |     | 79 |    |     |
| 5 |    |     | 30 |    |     | 55 |    |     | 80 |    |     |



|    |  |  |    |  |  |    |  |  |    |  |  |
|----|--|--|----|--|--|----|--|--|----|--|--|
| 6  |  |  | 31 |  |  | 56 |  |  | 81 |  |  |
| 7  |  |  | 32 |  |  | 57 |  |  | 82 |  |  |
| 8  |  |  | 33 |  |  | 58 |  |  | 83 |  |  |
| 9  |  |  | 34 |  |  | 59 |  |  | 84 |  |  |
| 10 |  |  | 35 |  |  | 60 |  |  | 85 |  |  |
| 11 |  |  | 36 |  |  | 61 |  |  | 86 |  |  |
| 12 |  |  | 37 |  |  | 62 |  |  | 87 |  |  |
| 13 |  |  | 38 |  |  | 63 |  |  | 88 |  |  |
| 14 |  |  | 39 |  |  | 64 |  |  | 89 |  |  |
| 15 |  |  | 40 |  |  | 65 |  |  | 90 |  |  |
| 16 |  |  | 41 |  |  | 66 |  |  | 91 |  |  |
| 17 |  |  | 42 |  |  | 67 |  |  | 92 |  |  |
| 18 |  |  | 43 |  |  | 68 |  |  | 93 |  |  |
| 19 |  |  | 44 |  |  | 69 |  |  | 94 |  |  |
| 20 |  |  | 45 |  |  | 70 |  |  | 95 |  |  |
| 21 |  |  | 46 |  |  | 71 |  |  | 96 |  |  |
| 22 |  |  | 47 |  |  | 72 |  |  | 97 |  |  |
| 23 |  |  | 48 |  |  | 73 |  |  |    |  |  |
| 24 |  |  | 49 |  |  | 74 |  |  |    |  |  |
| 25 |  |  | 50 |  |  | 75 |  |  |    |  |  |

### Обработка результатов

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

Существует и другой вариант обработки результатов:

Восемь эгозащитных механизмов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные ниже утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле

где  $n$  – число положительных ответов по шкале этой защиты,  $N$  – число всех утверждений, относящихся к этой шкале.

Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле

где  $n$  – сумма всех положительных ответов по опроснику.

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

Ключ

| № > | Название шкал | Номера утверждений                                | n  |
|-----|---------------|---|----|
| А   | Отрицание     | 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94 | 12 |

|   |                        |   |    |
|---|------------------------|---|----|
| В | Подавление             | 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89         | 12 |
| С | Регрессия              | 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95 | 14 |
| Д | Компенсация            | 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74                 | 10 |
| Е | Проекция               | 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96      | 13 |
| Ф | Замещение              | 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97     | 13 |
| Г | Интеллектуализация     | 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87         | 12 |
| Н | Реактивное образование | 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,                | 10 |

### Средние величины нормативных данных по 8 вариантам

| Механизмы защиты       | Данные авторов при апробации методики n = 140 |       |       | Данные авторов методики n = 104 |       |       |
|------------------------|---|-------|-------|---------------------------------|-------|-------|
|                        | М   | S     | + - m | М                               | S     | + - m |
| Отрицание              | 4, 5  | 2, 96 | 0, 25 | 3, 81                           | 2, 07 | 0, 20 |
| Вытеснение             | 4, 0  | 2, 97 | 0, 20 | 2, 59                           | 1, 77 | 0, 17 |
| Регрессия              | 4, 7  | 2, 96 | 0, 25 | 5, 12                           | 3, 09 | 0, 30 |
| Компенсация            | 3, 1  | 2, 13 | 0, 18 | 4, 38                           | 1, 86 | 0, 18 |
| Проекция               | 8, 2  | 3, 55 | 0, 30 | 5, 51                           | 3, 01 | 0, 30 |
| Замещение              | 3, 8  | 2, 96 | 0, 25 | 3, 12                           | 2, 01 | 0, 20 |
| Интеллектуализация     | 5, 9  | 2, 60 | 0, 22 | 6, 32                           | 1, 95 | 0, 19 |
| Реактивное образование | 3, 1  | 2, 13 | 0, 18 | 2, 80                           | 2, 35 | 0, 23 |

### Шкала перевода сырых баллов в процентилях (при апробации)

| Сырые очки | отрицание | вытеснение | регрессия | компенсация | проекция | замещение | интеллектуализация | реактивное образование |
|------------|-----------|------------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------------|------------------------|
|            | А         | В          | С         | Д           | Е        | Ф         | Г                  | Н                      |
| 0          | 0         | 2          | 1         | 2           | 2        | 4         |                    | 13                     |
| 1          | 2         | 15         | 6         | 5           | 2        | 15        | 0                  | 38                     |
| 2          | 8         | 34         | 15        | 16          | 4        | 27        | 3                  | 56                     |
| 3          | 19        | 54         | 30        | 29          | 9        | 40        | 16                 | 71                     |
| 4          | 33        | 71         | 47        | 45          | 16       | 53        | 32                 | 81                     |
| 5          | 52        | 83         | 61        | 62          | 26       | 69        | 51                 | 88                     |
| 6          | 70        | 91         | 73        | 79          | 39       | 83        | 74                 | 93                     |
| 7          | 83        | 96         | 82        | 90          | 53       | 90        | 87                 | 95                     |

| Сыры<br>е<br>очки | отрицан<br>ие | вытесн<br>ение | регрес<br>сия | компенс<br>ация | проект<br>ия | замеще<br>ние | интелле<br>ктуализа<br>ция | Реак<br>тивн<br>ое<br>обра<br>зова<br>ние |
|-------------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------------|---|
|                   | A             | B              | C             | D               | E            | F             | G                          | H   |
| 0                 | 3             | 2              | 2             | 5               | 1            | 6             | 0                          | 7   |
| 1                 | 13            | 8              | 6             | 20              | 5            | 23            | 3                          | 19  |
| 2                 | 27            | 25             | 19            | 37              | 6            | 37            | 6                          | 39  |
| 3                 | 39            | 42             | 35            | 63              | 7            | 48            | 17                         | 61  |
| 4                 | 50            | 63             | 53            | 78              | 12           | 65            | 28                         | 76  |
| 5                 | 61            | 76             | 70            | 88              | 20           | 77            | 42                         | 91  |

|          |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>8</b> | 91 | 99 | 89 | 97 | 68 | 94 | 95 | 98 |
| <b>9</b> | 97 |    | 93 | 99 | 70 | 96 | 99 | 99 |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6  | 79 | 87 | 80 | 95 | 27 | 86 | 59 | 97 |
| 7  | 84 | 92 | 85 | 97 | 36 | 93 | 76 | 98 |
| 8  | 90 | 97 | 88 | 99 | 46 | 97 | 87 | 99 |
| 9  | 97 | 98 | 95 |    | 64 | 98 | 92 |    |
| 10 | 98 | 99 | 97 |    | 72 | 99 | 97 |    |
| 11 | 99 |    | 99 |    | 90 |    | 99 |    |
| 12 |    |    |    |    | 96 |    |    |    |
| 13 |    |    |    |    | 99 |    |    |    |

**И**  
**нте**  
**рпр**  
**ета**  
**ция**  
**резу**  
**льт**  
**ато**  
**в**

С помощью опросника Плутчика–Келлермана–Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы.

По утверждению некоторых ученых, наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

### **Содержательные характеристики типологий психологической защиты**

#### **Отрицание**

Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется вытеснению как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма

отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

### **Вытеснение**

3. Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, вытеснение - механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: , желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапси-хический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты - изоляции. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

### **Регрессия**

В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К

этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «реализация в действии», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная психопатическим личностям, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребно-стной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

### **Компенсация**

Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с идентификацией. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм защиты от комплекса неполноценности, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах. Например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

### **Проекция**

В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления,

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в

профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

### **Замещение**

Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

### **Интеллектуализация**

Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, действие интеллектуализации проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению Ф. Е. Василюка (1984), состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При рационализации личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации - рационализации была включена и сублимация как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

### **Реактивные образования**

Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или

неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

### Тест жизнестойкости

(адаптация опросника Hardiness Survey С. Мадди Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова)

**Цель:** выявление уровня жизнестойкости.

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая в бланке Теста знаком «+» тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение

| № | ВОПРОСЫ  | НЕТ | Скорее<br>НЕТ, чем<br>ДА | Скорее<br>ДА, чем<br>НЕТ | ДА |
|---|--|-----|--------------------------|--------------------------|----|
|   | Я часто не уверен в собственных решениях                                     |     |                          |                          |    |
|   | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела                              |     |                          |                          |    |
|   | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели    |     |                          |                          |    |
|   | Я постоянно занят и мне это нравится   |     |                          |                          |    |
|   | Часто я предпочитаю «плыть» по течению                                       |     |                          |                          |    |
|   | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств                            |     |                          |                          |    |
|   | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня |     |                          |                          |    |
|   | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня                          |     |                          |                          |    |
|   | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо            |     |                          |                          |    |
|   | Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать                |     |                          |                          |    |
|   | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным                              |     |                          |                          |    |
|   | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня                      |     |                          |                          |    |
|   | Лучше синица в руках, чем журавль в небе                                     |     |                          |                          |    |
|   | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым                            |     |                          |                          |    |
|   | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их      |     |                          |                          |    |
|   | Иногда меня пугают мысли о будущем   |     |                          |                          |    |
|   | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал                |     |                          |                          |    |
|   | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль                    |     |                          |                          |    |



|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете |  |  |  |  |
|  | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми  |  |  |  |  |
|  | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш   |  |  |  |  |
|  | Я люблю знакомиться с новыми людьми   |  |  |  |  |
|  | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное                         |  |  |  |  |
|  | Мне всегда есть чем заняться  |  |  |  |  |
|  | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг   |  |  |  |  |
|  | Я часто сожалею о том, что уже сделано  |  |  |  |  |
|  | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен                                      |  |  |  |  |
|  | Мне трудно сблизиться с другими людьми  |  |  |  |  |
|  | Как правило, окружающие слушают меня внимательно  |  |  |  |  |
|  | Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом   |  |  |  |  |
|  | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен                           |  |  |  |  |
|  | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня   |  |  |  |  |
|  | Мои мечты редко сбываются   |  |  |  |  |
|  | Неожиданности дарят мне интерес к жизни   |  |  |  |  |
|  | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны  |  |  |  |  |
|  | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни  |  |  |  |  |
|  | Мне не хватает упорства закончить начатое   |  |  |  |  |
|  | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной  |  |  |  |  |
|  | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы   |  |  |  |  |
|  | Окружающие меня недооценивают   |  |  |  |  |
|  | Как правило, я работаю с удовольствием  |  |  |  |  |
|  | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей   |  |  |  |  |
|  | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются  |  |  |  |  |
|  | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность  |  |  |  |  |
|  | Я охотно берусь воплощать новые идеи  |  |  |  |  |

### **Обработка результатов:**

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл

жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Вовлеченность

Прямые пункты 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41

Обратные пункты 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль

Прямые пункты 9, 15, 17, 21, 25, 44

Обратные пункты 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Принятие риска

Прямые пункты 34, 45

Обратные пункты 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

**Нормативные значения**

Среднее значение

**Нормы 80,72**

**Вовлечённость 37,64**

**Контроль 29,17**

**Принятие риска 13,91**

Стандартное отклонение

**Нормы 18,53**

**Вовлечённость 8,08**

**Контроль 8,43**

**Принятие риска 4,39**

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Жизнестойкость – это некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Данная диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение

собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

### **Тест «Склонность к девиантному поведению»**

(Леус Э.В.)

Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП) разработана коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск) и прошла процедуру адаптации и стандартизации.

Цель методики - оценка степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

#### **Структура теста, процедура проведения**

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

#### **Инструктаж перед тестированием**

(читает ответственный за проведение тестирования, специалист, проводящий диагностику)

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей

степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (x, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.

2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Благодарим Вас за сотрудничество!

### Бланк методики

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь нет «правильных» или «ошибочных» ответов. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

|    | ВОПРОС  | ДА | ИНОГДА | НЕТ |
|----|---|----|--------|-----|
| 1  | Я всегда сдерживаю свои обещания.                                     |    |        |     |
| 2  | У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.                 |    |        |     |
| 3  | Разозлившись, я нередко выхожу из себя.                               |    |        |     |
| 4  | Бывает, что я сплетничаю.   |    |        |     |
| 5  | Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.             |    |        |     |
| 6  | Я всегда говорю только правду.  |    |        |     |
| 7  | Я люблю прихвастнуть.   |    |        |     |
| 8  | Я никогда не опаздываю.   |    |        |     |
| 9  | Все свои привычки я считаю хорошими.                                  |    |        |     |
| 10 | Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.                                 |    |        |     |
| 11 | Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено. |    |        |     |
| 12 | Я всегда покупаю билет в транспорте.                                  |    |        |     |
| 13 | Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.          |    |        |     |
| 14 | Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.               |    |        |     |
| 15 | Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.                  |    |        |     |
| 16 | Я не хочу учиться и работать.   |    |        |     |
| 17 | Я могу уйти из дома жить в другое место.                              |    |        |     |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 18 | Меня забирали в полицию за плохое поведение.  |  |  |  |
| 19 | Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.                                |  |  |  |
| 20 | Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.                        |  |  |  |
| 21 | Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).             |  |  |  |
| 22 | У меня есть судимые родственники и/или знакомые.                                    |  |  |  |
| 23 | У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.                  |  |  |  |
| 24 | У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.                       |  |  |  |
| 25 | Я не верю окружающим.   |  |  |  |
| 26 | Хочу быть великим и всесильным.   |  |  |  |
| 27 | Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.                                       |  |  |  |
| 28 | Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.                             |  |  |  |
| 29 | Если нельзя, но очень хочется – значит можно.                                       |  |  |  |
| 30 | Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.               |  |  |  |
| 31 | Я курю.   |  |  |  |
| 32 | Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.                                    |  |  |  |
| 33 | Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.                  |  |  |  |
| 34 | Мои родители злоупотребляют спиртным.   |  |  |  |
| 35 | Мои друзья курят, употребляют спиртное.   |  |  |  |
| 36 | Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения                          |  |  |  |
| 37 | Пить и курить – это признаки взрослости.  |  |  |  |
| 38 | Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.                            |  |  |  |
| 39 | Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.                      |  |  |  |
| 40 | Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.                                      |  |  |  |
| 41 | Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.                        |  |  |  |
| 42 | Мне необходимы сильные переживания и чувства.                                       |  |  |  |
| 43 | Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал. |  |  |  |
| 44 | Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.            |  |  |  |
| 45 | Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.                 |  |  |  |
| 46 | Я редко жалею животных, людей.  |  |  |  |
| 47 | Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.                        |  |  |  |
| 48 | Я часто ссорюсь с родителями.   |  |  |  |
| 49 | Я не прощаю обиды.  |  |  |  |
| 50 | Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.                    |  |  |  |
| 51 | Люблю посплетничать.  |  |  |  |
| 52 | Люблю, чтобы мне подчинялись.   |  |  |  |
| 53 | Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.                                      |  |  |  |
| 54 | За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать,                                     |  |  |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
|    | приставать к посторонним.  |  |  |  |
| 55 | Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.                                |  |  |  |
| 56 | У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться. |  |  |  |
| 57 | В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.   |  |  |  |
| 58 | Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.  |  |  |  |
| 59 | Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.                                    |  |  |  |
| 60 | Я хочу быть взрослым и сильным.  |  |  |  |
| 61 | Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.                                |  |  |  |
| 62 | Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.                           |  |  |  |
| 63 | Я могу причинить себе боль.  |  |  |  |
| 64 | Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.                            |  |  |  |
| 65 | Было бы лучше, если бы я умер.   |  |  |  |
| 66 | Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.  |  |  |  |
| 67 | Я не люблю решать проблемы сам.  |  |  |  |
| 68 | У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.   |  |  |  |
| 69 | Я не очень хороший человек.  |  |  |  |
| 70 | Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.   |  |  |  |
| 71 | Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.   |  |  |  |
| 72 | Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.                                   |  |  |  |
| 73 | Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.   |  |  |  |
| 74 | Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.  |  |  |  |
| 75 | Я испытываю потребность в острых ощущениях.  |  |  |  |

### Обработка

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

Разработанный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации вследствие выраженности девиантного поведения у подростков позволяет не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены.

|   |       |  |
|---|-------|--|
| Шкала социально обусловленное поведение (СОП) | 0-10  | отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация |
|   | 11-20 | обнаружена ориентация на социально   |

|  |       |   |
|--|-------|---|
| (вопросы с 1 по 15)  |       | обусловленное поведение – подростковая реакция группирования            |
|  | 21-30 | сформированная модель социально обусловленного поведения                |
| II шкала<br>делинквентное поведение<br>(ДП)<br>(вопросы с 16 по 30)                    | 0-10  | отсутствие признаков делинквентного поведения                           |
|  | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению   |
|  | 21-30 | сформированная модель делинквентного поведения                          |
| III шкала<br>зависимое (аддиктивное)<br>поведение<br>(ЗП)<br>(вопросы с 31 по 45)      | 0-10  | отсутствие признаков зависимого поведения                               |
|  | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению       |
|  | 21-30 | сформированная модель зависимого поведения                              |
| IV шкала<br>агрессивное поведение<br>(АП)<br>(вопросы с 46 по 60)                      | 0-10  | отсутствие признаков агрессивного поведения                             |
|  | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению     |
|  | 21-30 | сформированная модель агрессивное поведения                             |
| V шкала<br>суицидальное<br>(аутоагрессивное) поведение<br>(СП)<br>(вопросы с 61 по 75) | 0-10  | отсутствие признаков аутоагрессивного поведения                         |
|  | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению |
|  | 21-30 | сформированная модель аутоагрессивное поведения                         |

### Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник, состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

**В I блоке** (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

**Во II блоке** (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих

людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

**В III блоке** оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) - 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

**В IV блоке** оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.



Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

**В V блоке** оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям. Специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны иметь обширные знания по проблеме для осуществления превентивных мероприятий, знать научную трактовку понятий и их содержание, уметь говорить на сложную тему как с подростками, так и с их родителями.

**Самоповреждающее поведение** (self-injury) определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма; направлено на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций - человек надеется справиться с эмоциональной болью, или связано с ощущением невозможности действовать или чувствовать.

Самоповреждающее поведение не обязательно ведет к суицидальным попыткам.

**Признаки** самоповреждающего поведения:

- умышленное желание нанести себе физический вред, преднамеренность, повторяемость;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;

- повреждение, но не смерть, является желаемым конечным результатом, отсутствие суицидального намерения, социальная неприемлемость;

- чувство напряжения или тревоги, предшествующие акту, и чувства облегчения или беспокойства после акта самоповреждения.

Самоповреждающее поведение включает в себя:

- **психологический компонент** - психологическое неблагополучие индивидуума и его стремление это неблагополучие преодолеть; форма ответа «на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира»;

- **физический компонент** - физическая травматизация; вред, причиняемый собственному телу, включая акты удаления, разрушения, обезображивания или повреждения части тела независимо от явных или скрытых намерений - повреждение тканей и органов тела; причинение вреда телу посредством нарушений пищевого поведения (анорексия и булимия), татуировок, пирсинга, ряда навязчивых действий (обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос, щипание кожи), вывихов суставов пальцев, а также других форм несмертельного повреждения (кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен, самопорезы, перфорация частей тела с помещением в отверстие инородных предметов, удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще – кулаком, проводом), уколы (булавками, гвоздями, проволокой, ручкой), самоожоги (чаще – сигаретой), неполное самоудушение злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения), глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок;

- **скрытые формы** - поведение, связанное с пренебрежением опасностью, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям или с избеганием депрессии.

### **Тест «Рисунок несуществующего животного»**

(М.З. Дукаревич)

Данная проективная методика направлена на выявление личностных черт, бессознательных личностных конфликтов, установок, влечений и потребностей у детей и взрослых.

Испытуемому предлагается придумать и изобразить несуществующее в природе животное и дать ему несуществующее имя. Требуемый материал: лист бумаги, простой и цветные карандаши. После того, как испытуемый закончил рисунок, его просят описать его и его образ жизни. Если рассказ о нарисованном персонаже оказался кратким или неполным, ему задают наводящие уточняющие вопросы (список вопросов ориентировочный).

Метод данного исследования основан на теории психомоторной связи. Для диагностики психического состояния используется изучение моторики доминантной руки. Данный метод основан на исследованиях И.М. Сеченова, согласно которым всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением

**Бланк проективной методики  
«Рисунок несуществующего животного»**

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_

**Дата обследования** \_\_\_\_\_

**Порядок рисования:** \_\_\_\_\_

**Название животного:** \_\_\_\_\_

**Пол:** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_

**Семья:**  
\_\_\_\_\_

**Друзья:**  
\_\_\_\_\_

**Где живет?**  
\_\_\_\_\_

**Чем занимается?**  
\_\_\_\_\_

**Чем питается?**  
\_\_\_\_\_

**Есть ли враги?**  
\_\_\_\_\_

**Как защищается?**  
\_\_\_\_\_

**Счастливо ли животное?**  
\_\_\_\_\_

**Какой подарок можно подарить?**  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дополнительная информация:**  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Интерпретация**

Существует несколько общих тенденций интерпретации рисунков: по виду начертания и смысловому содержанию рисунка можно изучить такие психические сферы как уровень агрессивности в целом, склонность к вербальной агрессии, боязнь агрессии и защитная агрессия, невротическая агрессия, уровень стрессоустойчивости испытуемого (реакция на эмоциональную нагрузку), а также выявить некоторые признаки психических патологий.

**Общая оценка построения рисунка**

*Самый примитивный вид выполнения задания*— изображение уже существующего в природе животного. Такой рисунок противоречит данной

инструкции и говорит о низкой обучаемости, а также очень плохо развитом воображении. В отдельных случаях у испытуемого, неспособного изобразить несуществующее животное, диагностируют задержку психического развития. Однако стоит заметить, что данный вид выполнения задания не вызывает тревоги, если его выполнил ребенок дошкольного возраста. Задание, выполненное *с нарушением инструкции*, но все же находящееся на *более высоком уровне*— изображение животного из сказочного или мифологического мира. Нормально для детей 8-9 лет, для детей старшего возраста говорит о низком общекультурном уровне и плохо развитом воображении. *Стандартное и наиболее часто встречающееся выполнение задания*— изображение несуществующего животного из частей реально существующих. Говорит скорее об исполнительском характере личности, чем творческой направленности. Авторы таких рисунков обычно имеют рациональный подход к выполнению задач. Изображение человекообразного животного говорит о дефиците общения у испытуемого. Также может свидетельствовать об инфантильности.

«*Механизированное*» несуществующее животное— признак неконформности и иногда даже низкой социализированности испытуемого. Животные, не имеющие органов чувств, обычно свидетельствуют о шизоидной направленности личности. Слишком вычурные изображения— признак демонстративной личности.

### **Оценка уровня агрессивности и тревожных состояний**

Для выявления уровня агрессивности личности используют дополнительную методику— изображение «злого животного».

О *низком уровне агрессивности* говорит отсутствие у «злого животного» орудий нападения и агрессивной символики. Признаком *вербальной агрессии* считается изображение у животного зубов. О *повышенной агрессивности* испытуемого говорит наличие на рисунке острых шипов и выростов, вне зависимости от того, какие части тела они представляют.

При описании «злого животного» в силу социального контроля обычно отсутствуют яркое проявление агрессивных тенденций с подробным описанием его «злодеяния». В противном случае можно говорить об ослабленном социальном контроле личности.

*Боязнь агрессии и защитная агрессия* проявляются в рисунке в виде дополнительной физической защиты животного: панцирь, чешуя, броня, толстая кожа, а также изображение рядом с животным запасов пищи или помещение животного в аквариум, загон или клетку (стремление к изоляции от окружающего мира).

О тревожности испытуемого обычно говорит плотная штриховка и большие уши, о страхе— большие и ярко заштрихованные глаза. Также о тревожном состоянии часто говорит гигантский размер животного.

О *невротической агрессии* свидетельствует неблагоприятное место обитания животного, тщательная темная штриховка, выражение в описании

животного невротических страхов, ощущении угрозы со стороны окружающего мира.

### **Некоторые признаки возможной психической патологии**

*Важно отметить, что ни один из отдельно взятых нижеприведенных признаков не может указывать на психическую патологию: состояние испытуемого следует диагностировать в комплексе с другими видами психологических исследований.*

- Искаженная или поврежденная голова животного
- Изображение внутренних органов животного, «рентгеновский» рисунок
- Покалеченное животное, наличие ран и повреждений
- Пустые глазницы, рот
- Неравномерный, невротический способ штриховки и контура рисунка
- При описании образа жизни нарисованного животного испытуемый застрекает на теме смерти, убийства, страданий

При наличии на рисунке нескольких из этих признаков обычно рекомендуется консультация психиатра.

### **Опросник суицидального риска**

(модификация Т.Н. Разуваевой)

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

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

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

### **Обработка результатов**

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

### **Бланк ответов**

| Номер утверждения | + / - | Номер утверждения | + / - |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 1                 |       | 16                |       |
| 2                 |       | 17                |       |
| 3                 |       | 18                |       |
| 4                 |       | 19                |       |
| 5                 |       | 20                |       |
| 6                 |       | 21                |       |
| 7                 |       | 22                |       |
| 8                 |       | 23                |       |
| 9                 |       | 24                |       |
| 10                |       | 25                |       |
| 11                |       | 26                |       |
| 12                |       | 27                |       |

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 13 |  | 28 |  |
| 14 |  | 29 |  |
| 15 |  |    |  |

### Обработка

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

### Содержание субшкальных диагностических концептов

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

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

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

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

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я

наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

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

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

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

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

### **Проективный тест «Человек под дождем»**

(Е. Романова, Т. Сытько)

**Цель:** определить устойчивость человека к стрессу, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им.

#### **Методика проведения**

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

#### **Бланк проективной методики «Человек под дождем»**

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_

**Дата обследования** \_\_\_\_\_

**Порядок рисования:** \_\_\_\_\_

**Расскажите об этом человеке (пол, возраст):** \_\_\_\_\_

---



Как он себя ощущает, что чувствует? \_\_\_\_\_

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? \_\_\_\_\_

Какое \_\_\_\_\_ у \_\_\_\_\_ него  
настроение? \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_ какой \_\_\_\_\_ момент \_\_\_\_\_ времени \_\_\_\_\_ мы \_\_\_\_\_ его  
застали? \_\_\_\_\_

Что ему больше всего хочется сделать? \_\_\_\_\_

Дождь \_\_\_\_\_ пошёл \_\_\_\_\_ неожиданно \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ по  
прогнозу? \_\_\_\_\_

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это  
неожиданность? \_\_\_\_\_

Какие у него перспективы? \_\_\_\_\_

Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно  
помочь? \_\_\_\_\_

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с  
дождём? \_\_\_\_\_

Любите ли Вы дождь? Почему? \_\_\_\_\_

Дополнительная информация:

### **Интерпретация**

При интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно посмотреть, что изменилось. Так, например, если на втором рисунке человек изображен уходящим, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если на втором рисунке человек смещен в верхнюю часть листа, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отделиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

*Трансформация фигуры.* Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

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

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

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

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

### ***Направление фигуры человека***

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

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

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

### ***Средства защиты от дождя***

Зонт, головной убор, плащ и т.д. — это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

### ***Атрибуты дождя.***

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

#### ***Дополнительные детали.***

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

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

#### **Тенденции.**

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

**Искажение и пропуск деталей.** Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);

Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.

Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

Все виды профилактической и коррекционной деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе «родитель-ребенок-педагог». Поэтому психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы суицидального риска носит комплексный характер и включает в себя ряд взаимосвязанных и дополняющих друг друга видов деятельности:

- педагогическая помощь, которая заключается в отслеживании и устранении пробелов в знаниях, определение системы дополнительных занятий и помощи, а также в создании обстановки успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности;
- психологическая помощь: к которой относится диагностика, консультирование, проведение индивидуальной и групповой психологической коррекции;
- организация занятости и досуга, посредством вовлечения в общественно полезную деятельность, секции, кружки;
- медицинская помощь;
- социальная помощь.

Основанием для осуществления комплексного сопровождения является выявление у обучающегося риска развития кризисных состояний и суицидального поведения, что возможно в следующих ситуациях:

- в ходе планового выявления обучающегося риска развития кризисных состояний и суицидального поведения с использованием таблицы факторов риска и психологической диагностики. Необходимо указать имеющиеся у обучающегося факторы риска и результаты психологической диагностики, проводимой для определения степени суицидального риска;
- обучающийся высказывает или демонстрирует суицидальные намерения;
- получение информации о суицидальных намерениях обучающегося от родителей, обучающихся, педагогов.

Индивидуальная программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, склонных к суицидальному поведению, разрабатывается на основе типовой модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся и с учетом индивидуально-психологических особенностей несовершеннолетнего, его семейной и жизненной ситуации, анализа факторов суицидального риска.

Индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение должно быть направлено на:

- предупреждение развития дидактогении;
- осуществление системы мер, направленных на разработку комплекса методик обучения детей группы суицидального риска;

- разработку режима и проведения индивидуальной коррекционной работы с обучающимися группы суицидального риска психологом и классным руководителем;

- оказание помощи родителям по воспитанию и обучению ребёнка.

К основным задачам психолого-педагогического сопровождения школьников группы суицидального риска можно отнести:

- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими;
- развитие навыков постановки и умений, необходимых для достижения поставленных целей, и как итог – формирование созидательной и активной жизненной позиции;
- формирование своего внутреннего потенциала.

При выделении «группы риска» в образовательной организации, вследствие факта суицида либо парасуицида, работа по отреагированию возникших чувств может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Основная индивидуальная коррекционная работа с несовершеннолетним при выявлении суицидального риска или совершенной попытки суицида: проработать суицидальные чувства и сфокусировать внимание на антисуицидальных факторах, укрепить желание жить (через амбивалентные чувства) и обсудить альтернативы самоубийства.

Работа по разработке и реализации программы индивидуального психологического сопровождения предполагает:

- установление контакта, оценка риска суицида, выявление проблемы;
- выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, рассмотрение неопробованных ранее способов разрешения проблемы, коррекция неадаптивных психологических установок, укрепление личностных ресурсов;
- тренинг неопробованных ранее способов проблемно-решающего поведения, выработка навыков самоконтроля в отношении неадаптивных психологических установок, расширение сети социальной поддержки путём привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, учителя, сверстники, специалисты и т.д.).

С целью оказания своевременной комплексной помощи для всех обучающихся выявленной группы суицидального риска в образовательной организации на заседании ПМПк специалистами разрабатываются индивидуальные программы комплексного сопровождения.

На консилиуме обсуждается конкретный случай, причины возникновения проблем у обучающегося. При выдвижении гипотез используют мультимодальный подход, который позволяет определить уровень и глубину проблемы и в соответствии с этим наметить адекватные «мишени помощи» подростку и его семье, что, в свою очередь, позволяет разработать обоснованную индивидуальную программу сопровождения.

На консилиуме планируются конкретные мероприятия индивидуальной

программы сопровождения, определяется состав специалистов, реализующих программу сопровождения, который должен быть сформирован таким образом, чтобы каждый из ее членов обладал определёнными полномочиями в решении вопросов по оказанию помощи обучающемуся и его семье. Таким образом, состав консилиума «от ребенка к ребенку» может варьировать: одни специалисты работают постоянно, другие — меняются.

В случае факта совершения суицида либо парасуицида, помимо названных специалистов, необходимо привлечь узких специалистов (например, психотерапевта, врача - психиатра).

Необходимо определить набор услуг на основе ресурсов школьного пространства с целью создания индивидуальной программы сопровождения, которые необходимо предоставить обучающемуся и его окружению для исправления создавшейся ситуации и снижения риска развития суицидального поведения.

Планируемые мероприятия могут быть направлены на улучшение детско-родительских отношений, формирование поддерживающего окружения, комфортного эмоционального климата в семье, преодоление причин, вызывающих у несовершеннолетнего стресс, эмоциональный дискомфорт, нежелание жить.

Программа сопровождения должна быть обозначена грифом «Для служебного пользования» (Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»). Информация о ребенке и его семье является строго конфиденциальной и не подлежит разглашению без их согласия. Права ребенка строго охраняются ответственными специалистами с соблюдением принципа «не навреди».

Работа с семьей подростка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние, должна носить комплексный характер. Как правило, если в семье есть реабилитационные ресурсы, заинтересованность в помощи, отсутствие фактора алкоголизации, педагог-психолог может справиться сам. Если мы столкнулись с неблагополучной, алкоголизированной семьей или семьей, в которой один из родителей имеет психиатрический диагноз, педагог-психолог не справится самостоятельно. Необходимо разделить ответственность (на консилиуме) со специалистами социально – психологической службы, медиками и др.

При составлении индивидуальной программы сопровождения в случае необходимости возможно рекомендовать родителям обращение за услугами в другие субъекты профилактики: учреждения здравоохранения, социальной защиты населения, центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Индивидуальные программы комплексного сопровождения обсуждаются и согласуются с родителями. Родители приглашаются на ПМПк, кураторы знакомят семью с проектом индивидуальной программы сопровождения, при необходимости вносят необходимые коррективы и



организуют ее выполнение.

Привлечение родителей (законных представителей) к планированию мероприятий позволяет образовательной организации, субъектам профилактики и родителям (законным представителям) действовать согласованно, обеспечивая преемственность и распределение ответственности.

Важно помнить, что кризисной ситуации можно избежать, если своевременно формировать у подростков представления о ценности человеческой жизни, навыки преодоления стресса. Лучшая профилактика суицида - это разнообразный позитивный досуг, приносящий новые впечатления и положительные переживания.

Психолого-педагогическая программа сопровождения детей группы суицидального риска формируется индивидуально педагогом-психологом в зависимости от каждой конкретной ситуации и проводится, предпочтительно в индивидуальной форме, поскольку в основе каждой ситуации лежат личные субъективно переживаемые как сложные, неразрешимые обстоятельства жизни.

Методы, техники, упражнения, которые может использовать педагог-психолог в ходе коррекционной работы могут быть направлены на коррекцию эмоционального состояния, проработки негативных эмоций, обучение способам совладания с эмоциональными реакциями, коррекция деструктивных, самооценки и самоотношения, антивитаальных установок и убеждений, расширение диапазона поведенческих реакций, повышение жизнестойкости как способа преодоления сложных жизненных ситуаций, поиск ресурсов, построение позитивной картины будущего.

Педагог-психолог может использовать в своей работе с обучающимися группы суицидального риска, например, следующие упражнения и техники:

#### *Упражнение «Самодиагностика»*

Для самодиагностики стрессового состояния на телесном или мышечном уровне подросткам предлагается выполнить следующее упражнение: «Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

(Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение того, что было выявлено, что удивило, расстроило, какие впечатления и т.д.)

Далее школьникам предлагается оценить свою эмоциональную реакцию, для этого им предлагается следующее:

«Проверьте, свойственны ли вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

## Диагностика эмоциональных состояний

| Эмоции                       | Частота | Интенсивность |
|------------------------------|---------|---------------|
| гнев                         |         |               |
| тревога                      |         |               |
| уныние, депрессия            |         |               |
| отчаяние                     |         |               |
| разочарование                |         |               |
| чувство вины                 |         |               |
| ощущение беспомощности       |         |               |
| ощущение безвыходности       |         |               |
| раздражение                  |         |               |
| чувство одиночества          |         |               |
| беспокойство, нетерпеливость |         |               |
| ощущение, что вас не любят   |         |               |

Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение.

Психолог: «Если окажется, что больше половины из этих эмоций вы испытываете постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации своего эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, рассматривается как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных состояний вы можете периодически использовать для самодиагностики, чтобы определить какие чувства и состояния присутствуют у вас в настоящий момент вашей жизни и какой ее эмоциональный фон».

### Упражнение «Злость»

Цель: отреагировать негативные эмоции, изменить представление о ребенке.

Инструкция: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и человек, на которого вы обижены (злитесь, разочарованы, от которого ждете помощи и т.д.). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства ему, на которого вы (*эмоция, которую к человеку испытывает клиент*). Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать.

Психологу важно отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошенность, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и проч.

После проводится беседа, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции

негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

#### *Упражнение «Новогодняя ёлка»*

Инструменты: лист бумаги, разноцветные карандаши.

Инструкция: Расскажите обучающемуся историю про новогодние елки. Теперь пусть нарисует две елки на лицевой и обратной стороне листа бумаги. Попросите его представить свои чувства в виде игрушек, которыми будет украшена елка. Попросите его разместить с лицевой внешней стороны елки те игрушки (чувства), которые ему нравятся. Попросите, чтобы он комментировал размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Аналогично попросите разместить на обратной стороне (часть елки, обращенная в угол) те игрушки, которые не нравятся. Попросите проанализировать осознания. После того, как клиент закончит размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Если появилось чувство, которое непременно нуждается в отреагировании и принятии, проработать с ним.

Психолог может задать следующие вопросы:

- проанализируете, с какими чувствами вы все время живете, а какие стараетесь отодвинуть в сторону и не замечать;
- какие мешают вам жить;
- какие цвета преобладают на вашей елке;
- что хочется изменить.

#### *Упражнение «Внутреннее зеркало»*

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев методом дыхания.

Инструкция: Необходимо сделать глубокий вздох (задержать дыхание на 15 сек), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением: сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки, напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторить несколько раз.

При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь.

Возможен и такой прием: проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками

пальцев заушные бугры, так как это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

#### *Упражнение «Окружение»*

*Цель:* формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения, окружения, которое может выступать как внешний ресурс.

Мы с вами обсудили, что наше самоотношение очень многоаспектно, и наше внутреннее око где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самоотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего «Я». Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше «Я».

*Обсуждение:* расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения? Насколько эти люди значимы для вас? К кому вы можете обратиться в сложной ситуации? Кто готов прийти на помощь, по-вашему мнению?

#### *Гештальттехника «Незаконченное дело»*

Техника направлена на разрешение любой неудовлетворенной, часто не осознаваемой в полной мере потребности человека. Такими неудовлетворенными потребностями человека могут являться неотрагированные эмоции, невысказанные чувства, претензии к эмоционально значимым лицам (невысказанная любовь, нежность к своему больному ребенку у авторитарной матери или отвергнутые бывшим мужем чувства женщины). Школьнику предлагается выразить свои чувства воображаемому лицу с использованием вербальных и невербальных средств общения.

*Психолог:* «Как себя чувствуете? Испытываете ли вы облегчение в результате того, что смогли высказать свои наболевшие проблемы / свои чувства, переживания и т.д.?»

#### *Гештальттехника «Диалог между сторонами собственной личности»*

Согласно теории гештальттерапии, личность, испытывающая проблему, раздвоена. Техника «Диалога...» позволяет осуществить интеграцию фрагментированной личности, слияние ее противоположных частей. Используются наиболее значимые для человека противоположные,

контрастные личностные свойства: «мужественность — женственность», «агрессивность — пассивность», «зависимость — отчужденность», «рациональность — эмоциональность». Процедура «Диалога...» выполняется с помощью пустого стула, который располагается напротив испытуемого лица. Поочередно пересаживая клиента с одного на другой стул и меняя при этом тональность его описаний, психолог добивается гармонизации в нем противоположных сторон личности. В конце проведения «Диалога...» обучающийся должен осознать, что виновником трудных отношений с другими людьми является не кто иной, как он сам.

*Методика «Работа с убеждениями» с помощью метафорических ассоциативных карт «Лица», «ОН» и другие портретные МАК*

Цель: исследование, осознание определенного убеждения и его влияния на жизнь человека.

1. Необходимо заметить, какое состояние (ощущения, эмоции, мысли) у вас сейчас есть.

2. Сформулируйте убеждение, которое вы хотите исследовать (кратко, около 7 слов).

3. Слепую вытащите и положите рубашкой вверх карты:

а) Я,

б) какой я, когда живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с Я),

в) какие последствия я получаю, если живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с предыдущей картой),

г) какой я, когда живу без этого убеждения (нижний ряд рядом с Я),

д) какие последствия я получаю, если живу без влияния этого убеждения (нижний ряд рядом с предыдущей картой).

Далее происходит работа с убеждениями с помощью МАК

4. Теперь откройте метафорические карты, также одну за одной, рассказывая, что вы видите на картинке, какие качества и свойства у того, что есть на картинке, что чувствуете когда это видите, как это соотносится с вашей жизнью.

5. Какие выводы вы можете сделать теперь, когда видите всю картину целиком? Какие возникают идеи? Какие решения можете принять?

6. Как бы вы сформулировали это убеждение сейчас?

7. Отметьте, какое ваше состояние сейчас.

*Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека» (медитация-визуализация)*

Психолог: Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами.

Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. На против окна, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы, поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и всплываете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, только что увлеченного написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были неизвестны или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение. Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оцениванием в категориях «хорошо—плохо».

### *Упражнение «Дерево жизни»*

*Цель:* поиск внутренних ресурсов, актуализация потребности в изменении ситуации, внутреннем развитии и росте.

Закройте глаза и представьте дерево, которое вам нравится или дерево, в образе которого вы можете себя представить. Это дерево вашей жизни.

Представьте его корни - это ваша основа. Поразмышляйте о том, что составляет вашу основу, что вас «питает», что удерживает вас (это может быть ваша семья, традиции, а может - это ваши какие-то качества, знания, а может статус или что-то другое)? Представьте ствол – это ваш стержень в жизни. Может это ваши принципы, может опыт, может качества, черты характера и др. Поразмышляйте об этом. Представьте ваши основные ветви кроны – это направления вашего личностного роста, цели, ориентиры. Подумайте, насколько они выросли и должны вырасти еще. Что надо сделать для этого?

Нарисуйте это дерево. Подпишите, что составляют ваши корни, ствол, ветви. Нарисуйте на больших ветках маленькие. Их должно быть столько, сколько составляющих, необходимых для роста в каждом направлении. Подпишите их. Это инструментарий, это ваши планы, это содержание вашей работы над собой.

Закройте глаза, представьте листья - это ваши эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Какими они должны быть для личностного роста. Надо ли вам поработать со своими эмоциями и чувствами. А теперь представьте плоды. Какие плоды мечтаете вырастить вы?

Психологу важно отметить, какое было дерево – старое, больное, или молодое, полное сил, нуждается ли оно в дополнительной помощи, уходе, или у него есть собственные силы. Важно уточнить, как оно справляется со сложностями в жизни (ветром, дождем, знойным солнцем и проч.). В случае, если подросток не рассказывает самостоятельно о данной информации, необходимо самостоятельно уточнить эти моменты.

Психотерапевтичность данного упражнения заключается в завершающем этапе: важно попросить самому клиенту (школьнику) пожелать что-то этому дереву, а также поинтересоваться, чтобы это дерево пожелало бы несовершеннолетнему. Пожелание и ответ на эти вопросы выступает мощным внутренним ресурсом, неосознанным для обучающегося, но возможным для осознания через грамотно выстроенную работу психолога.

#### *Упражнение № 4 Психоаналитическая игра «Волшебный магазин»*

Цель: Актуализация личностных ценностей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Психолог говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее важно осуществить анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности и завершить работу – достроить возможность удовлетворения данной потребности в сказочных образах, а затем перевести их в реальную жизнь.

### *Упражнение «Развилка»*

Цель: стимуляция переживания опыта жизненного выбора. Материалы о 3 наборы цветных фломастеров, доска или ватман на не тренер, пишет вопросы, над которыми надо подумать.

Инструкция. Путник шел по дороге, который называется жизнь дорога привела его к перекрестку путник остановился, осмотрелся и задумался, по какому пути идти. Представьте себя на месте этого путника о чем он думает, что он чувствует.

Перед вами чистый лист бумаги, возьмите, фломастеры, изобразите на листе. Свою прошлую жизнь свое положение настоящий момент. Несколько вариантов своей будущей жизни не менее 3.

Подумайте, куда вы хотите пойти? Встретить на своем пути? Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними? Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути? Что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них? Какой путь вы предпочитаете? Что нужно сделать, чтобы этот путь не попасть? По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из 3 путей?

*Обсуждение.* Скажите о том, что вас получилось. Что для вас было важным и значимым в этом упражнении.

*Резюме психолога.* Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься выбирать оценивать, а в жизни мы часто стоим перед такими, развилками сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях вот вас в руках теперь хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь перед развилкой строите планы, вы можете выбрать, что он действительно необходимо это и есть свобода!

### *Упражнение «Линия жизни»*

Цель: построение перспективы будущего, выявление ресурсов.

На листе бумаги необходимо начертить горизонтальную линию и отметить слева крайнюю точку линии – это начало жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаши и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом (цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути.

Проанализируйте данные возрастные промежутки, что изменилось в вас, какими вы были, какими стали, что изменилось в окружении, что будет в будущем и т.д.



## **БЛОК ПРОФИЛАКТИКИ И ПРОСВЕЩЕНИЯ**

*Занятие разработано специалистами ОГБУ «БРЦ ПМСС»*

### **Занятие для подростков 10-11 классов по профилактике суицидального поведения**

*Цель:* повышение адаптационного потенциала несовершеннолетних путем расширения представлений о способах выхода из трудных жизненных ситуаций, раскрытие собственных возможностей и ресурсов.

#### **Дискуссия о трудных жизненных ситуациях**

*Цели:* Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

**Психолог:** С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»? (Катастрофа, стресс, довели и т.п.). В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Речь сейчас идет о кризисных ситуациях. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека.

#### **Упражнение «Зато...»**

*Цель:* расширение представлений участников о трудных жизненных ситуациях, представлений о путях выхода из подобных ситуаций

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения: каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»; после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**Обсуждение.** Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

### **Разминка. «Капкан или замкнутый круг»**

*Цель:* Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Психолог: Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре - люди. А кто образует круг - это капкан. Каким он будет? Сцепите руки. Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами. Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия) Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

Обсуждение: Что чувствовали себя пойманные люди? О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Психолог: Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Психолог: Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся). При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд. То есть мы можем сказать, что любая проблема, трудность вызывает негативные эмоции. Сейчас познакомимся с некоторыми способами, как с ними можно справиться.

### **Упражнение «Плохое настроение»**

*Цель:* Обучение адекватным способам отреагирования, проработки негативных эмоций.

Психолог: У вас есть лист А4 и карандаши. Вспомните, что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение. А теперь вам нужно изобразить

свои чувства в виде абстрактного рисунка. Это могут быть кляксы, пятна, черточки и т.д. (дети рисуют)

Далее вам нужно дорисовать рисунок таким образом, чтобы он стал вам приятнее. (дорисовывают)

Есть те, чье состояние не стало лучше? Вам предлагаем смять лист и выбросить в мусорку, при этом представляя, что вы выбрасываете весь негатив, который в вас накопился.

### **Упражнение «Мир красок»**

*Цель:* обучение позитивному мышлению

Психолог: А теперь вас ждет задание на креативность. У каждого в руках будет карточка (МАК «Цвета и чувства») с абстрактным рисунком. Ваша задача: какая бы карточка вам не попала, вы должны в ней увидеть нечто позитивное. (раздаются карты, дети смотрят)

А теперь разбейтесь по парам. У каждого будет по минуте, чтобы представить своему товарищу свою версию. (работа в парах)

Психолог: Теперь вы знаете, что креативность может выступать одним из ваших внутренних ресурсов. Внутренние ресурсы – это собственно все то, что есть во мне, то чем я могу воспользоваться в любое время и в любом месте (талант, характерные особенности, способности, силы).

Но кроме внутренних, есть еще и внешние. Внешние ресурсы личности – это то, что нас окружает, и чем мы можем воспользоваться для поддержки себя. Это могут быть друзья, родственники, учителя, специалисты и другие.

И для того, чтобы вы определили свои внешние и внутренние ресурсы для совладания с трудными жизненными ситуациями мы вам предлагаем следующее упражнение.

### **Упражнение «Цветок»**

*Цель:* поиск внутренних и внешних ресурсов личности

Рисуем ромашку, с лепестками и листиками на стебле, и обязательно, чтобы наш цветок был заземлен, то есть имел опору, землю откуда прорастает. Итак, в каждом лепестке вписываем собственное качество, которым гордимся, и которое нам может помочь (доброта, коммуникабельность, искренность, целеустремленность и т.п.). У каждого будет индивидуальный набор качеств в лепестках, т.к. мы все разные.

В листья мы впишем тех людей, которые нас поддерживают в сложных ситуациях, на которых мы можем положиться. Здесь же количество листьев у каждого будет свое, ведь это также индивидуальные особенности личности, кому-то в кризис хочется пожаловаться всему миру и получить поддержку, а другому спрятаться и как кошке восстанавливаться дома в одиночку.

Теперь перейдем к опоре, то на чем стоит наш цветок, из чего растет. Что является вашей опорой? Что есть неизменно важным в различных ситуациях, то что вам необходимо всегда? Конечно в идеале, это и есть ваш внутренний стержень, например, мой находчивый ум, то, что во всех ситуациях меня выручает...или доброта, что у меня всегда благодаря моей доброте есть люди, которые мне смогут помочь...целеустремленность,

внешность, у каждого свое. Наша опора – это внутренний стержень, его надо знать, наполнять всегда и беречь.

Ваш цветок ресурсов готов!

Психолог: Предыдущие способы не решают проблему, а лишь только помогают на время снизить неприятные ощущения. Проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление. Поэтому для того, чтобы решать проблемы, прежде всего необходимо поверить в то, что выход из данной ситуации может быть найден. Жизненные проблемы не всегда связаны с угрозой жизни человека. Чаще всего они являются нормальной ситуацией, несущей в себе изменения. Есть определенные шаги для эффективного выхода из той или иной трудной жизненной ситуации.

1. Это действительно ПРОБЛЕМА?
2. Какая дополнительная ИНФОРМАЦИЯ мне нужна?
3. ЧТО мне мешает?
4. ЧЕГО я хочу в итоге?
5. Какие у меня ВАРИАНТЫ?
6. КАКОЙ я выбираю?
7. Какие будут ПОСЛЕДСТВИЯ?

Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

### **Упражнение «Я не один»**

*Цель:* Формирование ресурса «Поиск социальной поддержки»

Психолог: Сейчас прошу вас встать, взяться за руки и закрыть глаза. Почувствуйте тепло ваших рук. Вам нужно почувствовать сильное плечо и одобряющий взгляд друг друга. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Общение, озвучивание своих переживаний помогает снизить уровень стресса. Всегда найдется тот, с кем можно поделиться своими проблемами. Это могут быть родители, родственники, товарищи, учителя, соседи, даже незнакомые люди. Правда, обсуждая что-то с другими, надо помнить, что далеко не все умеют хранить чужие тайны. Пожалуй, только родителям, родственникам и учителям можно полностью доверять. Полностью можно довериться специалистам из службы психологической помощи. Их несколько в каждом регионе. Можно позвонить в службу психологической помощи по телефону 8-800-2000-122, там выслушают и обязательно поддержат, что-то полезное посоветуют.

Есть еще два телефона доверия: 8-800-350-40-50 и 8-800-350-00-95. Все звонки бесплатные и анонимные.

Участники получают закладки для книг с метафорическим содержанием занятия.

### **Занятие для классных руководителей по профилактике суицидального поведения обучающихся**

**Цель занятия:** расширение представлений участников о причинах суицидального поведения, научиться выявлять учащегося, склонного к суициду и уметь оказать ему помощь.

**Задачи:**

- углубить знания о суициде, причинах возникновения подобных намерений;
- научиться различать мифы и конкретны факты о суициде;
- научиться применять полученные знания в решении реальных жизненных случаев суицида и суицидальных попыток.

**Целевая аудитория:** классные руководители среднего и старшего звена образовательных учреждений.

**Продолжительность:** 1-1,5 ч.

**Материал для работы:** мультимедийный проектор для просмотра презентации, доска, мел.

#### **Конспект занятия**

«Лучше сделать ошибку, спасая жизнь,  
чем позволяя ей уйти»  
Д. Хайнд, С. Блох

*Психолог:* Здравствуйте, уважаемые педагоги, классные руководители!

Цель сегодняшнего занятия – не только укрепить знания об особенностях суицидального поведения, но и разберемся, каковы должны быть Ваши действия для предотвращения подобного поведения и по оказании помощи учащимся, решившим покончить жизнь самоубийством.

Суицид (англ. suicide - самоубийство) - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Исходя из определения, становится ясным, что психически здоровый человек, в том числе и несовершеннолетний, также может прийти к подобному решению.

Как Вы считаете, каковы причины данного выбора? Что движет людьми в этой ситуации?

*(дискуссия, психолог одобряет инициативу, фиксирует предложенные варианты на доске)*

Позвольте теперь обобщить Ваши ответы в виде **факторов**, подталкивающих к самоубийству. Их можно разделить на две группы:

#### **Внешние**

(интерперсональные)

В основе: сложности, которые лежат в

#### **Внутренние**

(интраперсональные)

В основе: индивидуально-

## социуме

- **конфликтные отношения в семье** (отсутствие внимания, взаимопонимания, жесткий контроль и повышенные требования со стороны родителей, игнорирование интересов и потребностей ребенка, жестокое обращение с детьми)
- **конфликтные отношения со сверстниками** (отсутствие друзей, переживание буллинга (травли), невозможность общения с референтной группой сверстников, безответная любовь)
- **конфликтные отношения с педагогами** (отсутствие уважения к личности ребенка со стороны учителей, педагогов, тренеров, жесткость требований и правил, а также повышенная строгость и суровость применяемых наказаний)
- **тяжелые жизненные обстоятельства** (связанные с потерей значимых лиц, прежнего образа жизни (например, при переезде), а также собственного здоровья (в связи с заболеванием, травмами))
- **информационное воздействие** (влияние мистической литературы, компьютерная зависимость, игромания, воздействие сайтов, пропагандирующих суициды и т.п.)

## психологические особенности личности, актуальное состояние

- **неадекватная самооценка**
  - **изоляция, переживания одиночества** (переживание ненужности, покинутости друзьями, парнем/девушкой, родителями, окружающими («я никому не нужен», «я совсем один», «никто меня не понимает»))
- **переживание горя, потери** (близких, прежнего социального положения, смысла собственной жизни)
  - **низкая толерантность к эмоциональным нагрузкам** (особенности нервной системы, состояния здоровья, эмоционал.сост)
- **переживание беспомощности** («Я не могу ничего сделать...»), **безнадежности** («У меня ничего не получится», «...ничего не исправить»), **чувства вины** («... все случилось из-за меня», «... это я виноват...»), **собственной незначимости** («Я плохой, лучше бы меня не было...», «... какая разница, есть я или меня нет...»)
- **подростковый и юношеский максимализм** (только этот способ поможет, больше ничего), **несформированность перспективы будущего** (жизнь «здесь и сейчас», без конкретных планов на будущее, мечты о котором могли бы удержать), **отсутствие осознанного понимания смерти**

*Психолог:* В нашем обществе существует достаточно много различного рода мифов о суициде. Подобные предубеждения не просто являются

неверными, но и не позволяют вовремя отреагировать на те сигналы, или маркеры суицидального поведения, которые есть у потенциального суицидента – человека, решившего свести счеты с жизнью. Эти ложные убеждения могут лишить Вас и окружающих возможности вовремя оказать помощь данному человеку и даже спасти ему жизнь.

Давайте рассмотрим данные **мифы о суициде**:

*1. Те, кто говорят о самоубийстве, редко совершают его.*

**Нет.** 90% суицидентов перед совершением самоубийства приводят важные словесные доказательства своих намерений; 40% — обращаются к специалистам. Т.е. почти каждому суициду предшествует предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего идет о предупреждении, — или же это «крик о помощи».

*2. Человек, который решается на самоубийство желает умереть.*

**Нет.** Подавляющее большинство суицидентов хотят не смерти, а избавления от психической боли. Если человек твердо решил уйти из жизни, он исключит факты, которые ему помешают.

*3. Склонность к суициду наследуется.*

**Нет.** Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

*4. Те, кто пытаются покончить с собой, — психически больны.*

**Нет.** Большинство суицидальных попыток совершаются психически здоровыми людьми. Большинству предпринимających попытки самоубийства не мог бы быть поставлен диагноз психического заболевания.

*5. Неудавшийся суицид в подростковом возрасте может повториться у взрослого ещё раз.*

**Нет.** Много молодых людей переживают суицид, получают врачебную помощь, выздоравливают и затем ведут нормальную здоровую жизнь. Это может быть следствием переживания возрастного кризиса или тяжелых жизненных обстоятельств, перенесенных в конкретном возрасте.

*6. Риск самоубийства исчезает, когда кризисная ситуация проходит.*

**Нет.** Под внешним спокойствием может скрываться твердо принятое решение, а некоторый подъем сил после минования острого кризиса лишь помогает выполнить задуманное. После того как кризис проходит у человека не остается ресурсов. Он потратил их при борьбе с кризисным состоянием. Поэтому человеку необходима ещё внешняя поддержка.

*7. Проблемы суицидента надуманы и преувеличены.*

**Нет.** Большинству людей сложные жизненные ситуации позволяют мобилизовать собственные силы, поскольку случившаяся проблема или возникший кризис является вызовом среды организму человека. Если он его преодолевает, за ним следует развитие. Однако, не у всех есть силы для преодоления возникших сложностей, поэтому единственным возможным вариантом разрешения может выступить мысль о самоубийстве.

Надеюсь, нам удалось развеять некоторые предубеждения о некой легкомысленности в поведении потенциальных и реальных суицидентов, поскольку данное поведение не является таковым.

В том числе в формировании суицидального поведения играют значительную роль **возрастные особенности** подросткового возраста. К таковым относятся:

1) эгоцентризм личности – концентрация на собственных убеждениях, чувствах, событиях собственной жизни и, как следствие, снижение способности к восприятию чужой точки зрения и проч. Попадая в тяжелые жизненные условия, подросток начинает переживать, страдать, замыкаться на себе, и тогда эгоцентризм здесь приобретает характер отрицания себя.

2) аутоагрессия, которая может возникнуть при повышенном уровне агрессии и негативном отношении к себе. Такой подросток испытывает тревогу, чувство вины, переживает депрессивное состояние, у него занижена самооценка, он часто не понимает, что с ним происходит, не может и не умеет поделиться своими ощущениями.

3) пессимистическая установка, которая развивается у подростка на фоне страха и тревоги по отношению к собственному будущему.

4) реакция группирования - стремление быть частью группы сверстников, к общению с ними делает подростка не только подверженным групповому мнению, но и достаточно уязвимым в случае прекращения взаимодействия со значимой группой.

Суицидальное поведение вызвано переживанием кризиса, возникшего при столкновении личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших потребностей.

Так подросток не может достигнуть самого важного, того, что наполнено для него огромным смыслом, является для него в настоящий момент самым ценным. В связи с этим он испытывает глубочайшие переживания и пытается справиться с ними. Не находя конкретного решения в сложившейся ситуации, поддержки и одобрения окружающих, взаимности чувств, уважения, подросток может решиться на самоубийство.

Таким образом, **личностным смыслом (мотив) самоубийства** может выступать:

1 – призыв о помощи! (он считает, что никому не нужен, никто его не понимает и хочет привлечь к себе внимание, чтобы изменить ситуацию с помощью других);

2 – избегание (испытывает страдания, считает, что дальше будет хуже, и он не в силах это вынести, смерть для него – способ избежать страданий);

3 – самонаказание (подросток совершил поступок, который не может сам себе простить или за который его винят другие, поэтому он наказывает себя, искупает свою вину);

4 – протест или месть (подросток считает, что его никто не любит, никто не понимает);



5 – отказ (подросток отказывается жить, потеряв что-то самое важное, то, чего не вернуть).

В подростковом возрасте наиболее типичны такие мотивы, определяющие социальное поведение, как протест и призыв к помощи. Протестная форма может возникнуть из-за существования подростка в рамках двойной морали. С одной стороны, мораль подростка - послушание, с другой стороны, мораль взрослых - непомерные требования. Когда гармонии нет, несовершеннолетний начинает протестовать в ответ на педагогическое давление. В то же время формой призыва к помощи он сообщает о тяжелых эмоциональных нагрузках, которые испытывает.

Но как понять, что подросток задумал совершить суицид? Как не упустить времени?

Для того, чтобы ответить на эти вопросы, необходимо изучить **этапы суицидального поведения** и характерные для них особенности (маркеры):

- 1 этап – суицидальные мысли (тенденции)
- 2 этап – суицидальные замыслы (проявления)
- 3 этап – суицидальные действия (попытка)

Рассмотрим подробнее каждый из этапов.

1 этап - **Суицидальные мысли** - характеризуется, представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни, как самопроизвольной активности.

**Предупреждающие** Если Вы заметили:

**знаки**

(маркеры)

- снижение настроения
- нарушение сна, режима питания
- резкое изменение состояния (всегда грустный, спокойный – веселый, чрезмерно радостный, и наоборот)
- злоупотребление алкоголем, наркотиками
- саморазрушающее поведение (самоповреждающее)
- разговоры о смерти (выбор тематических песен, стихотворений, литературы, фильмов)
- социальное отчуждение
- снижение внимания к себе (неопрятность, неряшливость)
- резкое снижение успеваемости, прогулы уроков, отказ посещать школу, секции, кружки

Примером этому могут являться высказывания: «...хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться»; «если бы со мной произошло что-нибудь, и я бы умер...» и т. д.)

**Ваши действия:**

1. Поговорить с подростком для того, чтобы выявить причину возникновения подобных мыслей:

*«...находясь в сложных жизненных ситуациях, многие задумываются о том, что жизнь не имеет смысла, потому что им действительно тяжело. Я вижу, что у тебя есть трудности, которыми ты можешь поделиться со мной, возможно, вместе мы найдем выход...».*

2. Выслушать подростка. Не использовать обесценивающих фраз: «Ну, всё не так плохо», «тебе станет лучше», «Отпусти ситуацию» и пр. Дайте человеку возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

3. Предложить Вашу помощь в решении сложившейся ситуации: обсудить возможный план действий, предложить обратиться за помощью к родителям, друзьям, одноклассникам, - искать совместно с подростком конструктивные выходы из ситуации.

4. Проинформировать родителей о существующих затруднениях в жизни их ребенка.

2 этап - **Суицидальные замыслы и намерения** - характеризуется возникновением идеи о самоубийстве с последующей разработкой плана и деталей его совершения (выбор способа, времени, места).

**Выявление намерений**  
(маркеры)

1. резкое изменение поведения (те же тенденции, что и на 1 этапе)
2. разговоры об отсутствии смысла жизни, не желанием жить
3. приведение дел в порядок (раздает друзьям вещи, завершает давно начатые дела, старается попрощаться с близкими)
4. наличие плана (выбран способ, время и место)

**Факторы, увеличивающие риск**

- суицидальные попытки в прошлом
- годовщины утрат и потерь
- актуальное переживание потери
- зависимое поведение (алкоголизм, наркомания)
- смертельная болезнь
- психические заболевания

**Ваши действия:**

1. Если выявлены суицидальные намерения, необходимо открыто, смело об этом поговорить:

*«Ты хочешь умереть? Почему?»*,

*«...такое впечатление, что ты говоришь о собственной смерти...»*,

*«Ты хочешь покончить жизнь самоубийством, а я хочу, чтобы ты жил...».*

Подобные вопросы не спровоцирует самоубийство, тогда как избегание этой темы в индивидуальной беседе с классным руководителем увеличивает тревожность, недоверие к нему. Задавая данные вопросы, подросток получает возможность выговориться, он понимает, что с Вами можно поговорить даже на эту тему, тем самым, поделившись своими переживаниями, он может получить облегчение.

2. Определить степень суицидальной опасности, позволяет оценить риск суицидального поведения, поскольку реакция подростка на вопрос ответит сама за себя.

- степень разработанности плана, деталей
- степень летальности
- доступность средств

*«Как ты собираешься это сделать?»*

*«У тебя есть какой-то план?»*

3 этап – **суицидальные действия (попытка)** – акт суицида.

Если Вы стали свидетелем суицида:

| <b>НЕ делать</b>                               | <b>Делать</b>   |
|--|---|
| ✗ паниковать,<br>выглядеть шокированным        | ✓ сохранять самообладание   |
| ✗ спорить и отговаривать                       | ✓ выслушать все, что подросток говорит  |
| ✗ приуменьшать боль                            | ✓ проявлять сочувствие его положению  |
| ✗ не пытаться улучшить и исправить состояние   | ✓ попытаться понять подростка! для него важно осознавать, что его понимают!     |
| ✗ предлагать простые ответы на сложные вопросы | ✓ воспринимать проблемы подростка серьезно, говорить о них открыто и откровенно |

Э. Гроллман (в своей работе «Суицид: Превенция, интервенция, поственция») обобщил самые широкие рекомендации в работе с суицидентом, озаглавив их - **«Что можно сделать для того, чтобы помочь»:**

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Осознайте важность сохранения заботы и поддержки.

*Психолог:* Предлагаю Вам рекомендации по работе с подростками-суицидентами, а также следующие ситуации, для того, чтобы Вы смогли попробовать предметно разобраться с тем, как использовать полученные знания и рекомендации в случае необходимости на практике. Вам необходимо прочесть ситуацию и ответить на вопросы, несколько случаев мы обсудим вместе.

*(классным руководителям предлагаются рекомендации в виде памяток по работе с суицидентами и классом, предложенные в конце документа, а также психолог раздает заготовленные заранее листочки с ситуациями (кейсами). В зависимости от времени от 1 до 3-4-х ситуаций рассматривается по желанию участников или выбору психолога)*

### **Кейсы:**

#### **Ситуация 1.**

*На перемене вы невольно слышите разговор двух подруг. Аня говорит: «Петя бросил меня, мы встречались с ним так долго! А вчера он без объяснения причин написал мне смс, что мы с ним больше не будем вместе. Я уже так привыкла к нему, он познакомил меня со своими родителями, у нас были совместные планы, мы столько прошли всего вместе! Я не хочу жить без него! Но он не отвечает на мои звонки, сообщения в контакте. Фотографии удалил, из друзей удалил. Будто ничего и не было. Я в растерянности. Не понимаю, что произошло. Всю свою будущую жизнь я представляла рядом с ним, а тут такое... Я этого не переживу! Нет смысла в моей жизни дальше». Настя отвечает: «Отпусти ситуацию, всё пройдет. Я бы тебе помогла, но у меня встреча с Сашей сегодня. Я тебе позвоню вечером».*

Какие чувства испытывает девушка, которую бросил парень? В чём она нуждается сейчас больше всего? К кому она могла бы обратиться за помощью?

Может ли эта ситуация вылиться в суицид?

Какие действия вы предпримете, как выстроите беседу?

Ситуация 2.

*Дмитрий учится в десятом классе. Живет с мамой, ее единственный сын, отец бросил их, когда Дима был маленьким. Учеба с детства давалась тяжело, однако, он всегда стремился быть хорошистом. У него хорошие отношения с учителями, но дома с мамой у них часто случаются конфликты. Она просит его соблюдать порядок в его комнате, быть более аккуратным и опрятным внешне, в то время как Дима со страхом задумывается о своем будущем: он боится не сдать ЕГЭ и не поступить в вуз, о котором мечтает, считает, что мама его не понимает и придирается к нему. Перестал спать по ночам: делает уроки. В школе упала успеваемость, поскольку он сонлив, ему сложно стало сосредотачивать внимание, успевать за темпом работы в классе. Стал опаздывать на первый урок, поскольку утром с трудом просыпается. Социальный педагог уже неоднократно делала ему замечания по поводу опозданий в школу, в ответ на которые Дима демонстрировал бурные эмоциональные реакции: возмущается со слезами на глазах, что он не специально и все к нему придираются. После этого он несколько дней перестал ходить в школу.*

Какие чувства испытывает Дмитрий? В чём он нуждается сейчас больше всего? К кому он мог бы обратиться за помощью?

Может ли эта ситуация вылиться в суицид?

Какие действия вы предпримете, как выстроите беседу?

Ситуация 3.

*Ваня выпускник школы. Два года назад по общему решению с матерью он переехал в город к тете, чтобы учиться в профильном классе со спец. подготовкой по тем экзаменам, которые он планирует сдавать для поступления в вуз. У него неполная семья – мать и бабушка, отца, сестер и братьев нет. Материально положение достаточно тяжелое, денег хватает только на еду и самые необходимые нужды. Вы, классный руководитель, узнали о том, что случился несчастный случай – умерла его мама. Ваня очень любил её, всё старался сделать для того, чтобы она радовалась. Он отлично учился, а также имел дополнительный заработок, раздавал листовки несколько раз в неделю, чтобы быть хоть немного финансово независимым. Теперь его учёба сошла на нет, он не хочет учиться, бросил заработок, домой не ездит. Бабушка волнуется за него, но он не выходит с ней на связь. С друзьями-одноклассниками встречаться не хочет, говорит, что ему нужно побыть одному. К Вам, как к классному руководителю, обращается бабушка Вани с просьбой поддержать Ваню и проследить, чтобы он не сделал ничего плохого.*

Какие чувства испытывает Ваня? Что беспокоит бабушку?

На что Вам, как классному руководителю, необходимо было обратить внимание в истории Вани?

Какие действия Вы предпримете, чтобы помочь?

Ситуация 4.

*Егор, учащийся 10 класса в школе-интернате. Активист, проявляет себя в разных видах внеучебной деятельности. У него много друзей и знакомых, он - душа компании. Недавно он начал проявлять себя с другой стороны: записался на секцию по борьбе, расстался с девушкой, хотя встречался с ней второй год. В учёбе стал более усидчивым, ответственным. Чаще начал звонить родителям, общаться с друзьями. Он добился успехов в соревновании, получил небольшое денежное поощрение от спонсоров. Полученные деньги он полностью потратил на подарок своей маме. Стал волонтером и начал участвовать в благотворительных акциях. Продав свои дорогие дорогостоящие вещи и купив на вырученные деньги компьютер своему отцу. Родители обрадовались, однако такой поступок их насторожил. Они позвонили классному руководителю, чтобы узнать какие события происходят в жизни ребёнка и что могло повлиять на такое его поведение. Педагог вызвал Егора к себе и из разговора выясняется, что Егор не строит никаких планов на будущее, говорит, что просто наслаждается настоящим периодом времени. На замечания классного руководителя о том, что у каждого человека должна быть цель и планы на будущее, он говорит, что у него будущего нет. Далее он отказывается говорить на эту тему, говорит, что всё будет хорошо. Затем классному руководителю поступает звонок от друга Егора о том, что Егор оставил для родителей подарок, который этот друг должен передать им. В ответ на расспросы друга Егор говорит о том, что не сможет передать им ничего сам.*

Почему Егор так поступает? Какие чувства он испытывает? Что беспокоит друга Егора?

Что Вас, как классного руководителя, должно насторожить в истории Егора?

Какие действия Вы предпримете, чтобы помочь?

Ситуация 5.

*Катя, ученица девятого класса. У неё хорошая успеваемость, она справляется с программой обучения и занимается танцами. Она проживает в полной семье, есть младшие брат и сестра. Недавно она проходила медицинский осмотр, после которого стала хуже выглядеть. У неё заплаканные, опухшие глаза. Она стала более раздражительной, молчаливой. Успеваемость в школе упала. Лена – её лучшая подруга, забеспокоилась о состоянии Кати. Она стала проводить с ней больше времени, больше общаться, гулять на свежем воздухе. Только Лена знала о том, что случилось и хранила тайну Кати. Состояние Кати улучшилось. Она стала более веселой и энергичной, говорила, что ей было немного тяжело, а теперь*

*всё нормализовалось. В этом она убедилась родителей, одноклассников, учителей, которые обратили внимание на перемены в поведении подростка. Однако у Лены остались сомнения, т.к. Катя перестала заниматься танцами, тайно вела какой-то дневник. По этому вопросу она подошла к Вам как к классному руководителю, чтобы проконсультироваться.*

Какие чувства испытывает Катя? Почему она ведёт себя так, что скрывает?

Правильно ли поступает Лена, что не рассказывает никому о проблеме Кати?

Как Лена может повлиять на положительное разрешение проблемы?

Что Вас, как классного руководителя, должно насторожить в истории Кати?

Как Вы можете помочь?

Ситуация 6.

*Вова выпускник девятого класса. Он из полной, благополучной семьи. Учеба всегда давалась тяжело, а в этом году стал постоянно находить пути, чтобы отвертеться от выполнения уроков и любой ответственности, стал прогуливать школу. Никакие замечания на него не влияют. Классный руководитель позвонила его родителям и побеседовала об успеваемости их сына. После чего, со слов одноклассников, Вова получил большой разнос от родителей, они лишили его денежных средств, а также пригрозили впредь поступать с ним более кардинальным образом при неуспешной сдаче экзаменов. При выставлении годовых оценок на классном часу Вове выставляют «двойки» по двум предметам, о которых он знал, но продолжал вести себя беспечно по отношению к сложностям с учебой, рассчитывая на снисходительность учителей. Вова достаёт из портфеля свой ручной ножик и говорит: «Если мне не поставят «3», то вы все будете виноваты в моей смерти».*

Почему Вова так поступает?

Как должен отреагировать на такой поступок классный руководитель?

Что Вас, как куратора, должно насторожить в истории Вовы?

Может ли случиться суицид в данной ситуации?

Нужна ли Вове помощь и в чём?

Ситуация 7.

*Женя восьмиклассница. Она из неблагополучной семьи. Родители в разводе. Живёт она с мамой, с отцом почти не общается. Матери нет до неё дела, они живут в одном доме, но мать не заботится ни о том, кушала ли она, есть ли у неё, что одеть и обуть. Женя увлекается фотографией, тематика которых специфичная – загробный мир. Её привлекает рок, тяжёлая музыка. Друзей у неё практически нет. В социальных сетях она ведёт свою группу, куда выкладывает фотографии и записи о том, как покончить жизнь самоубийством. Там же она выкладывает свои идеи по поводу смерти, делает заметки о том, что жизнь ничего не значит, что*

*хватит терпеть издевательства и рай будет после того, как все уйдут из жизни. Вчера в женском туалете школы Женя наглоталась таблеток в большом количестве, ей вызвали скорую помощь и успели спасти. Нашли её предсмертную записку, где она пишет о том, кому она оставляет свои дорогие вещи, признается в кого влюблена.*

Почему Женя решилась на суицид?

Какие чувства она испытывала?

Готовилась ли она к суициду или он произошёл спонтанно?

Что могло выдать её как суицидента и рассекретить её замысел?

Какие трудности в жизни Жени могли заставить её принять такое решение?

Какие действия Вы могли бы предпринять, чтобы не допустить случившееся?

Ситуация 8.

*Ксюша семиклассница. Она живет с мамой и папой, есть младший брат. Общительна, но стесняется собственной внешности, поскольку она имеет лишний вес. В школе учится хорошо, учителя ее любят, как и она их. Однако, в середине учебного года в классе, где учится Ксюша, меняется учитель биологии, более строгий и менее снисходительный, но справедливый. У подростка изменились оценки – из отличницы она стала хорошисткой, поскольку по биологии получает «3» и «4». У нее изменилось настроение – она стала более ранима, часто глаза на мокром месте. В социальных сетях появились грустные высказывания о бессмысленности жизни и борьбы с трудностями. После школы, Ксюша купила большое количество обезболивающих таблеток, и, придя домой, выпила их в большом количестве. Одумавшись, она успела позвонить маме и сообщить о содеянном. Ей вызвали скорую помощь и успели спасти.*

Почему Ксюша решилась на суицид?

Какие чувства она испытывала?

Готовилась ли она к суициду или он произошёл спонтанно?

Что могло выдать её как суицидента и рассекретить её замысел?

Какие трудности в жизни Ксюши могли заставить её принять такое решение?

Какие действия Вы могли бы предпринять, чтобы не допустить случившееся?

*Психолог:* Таким образом, для в качестве профилактики суицидального поведения огромная роль отводится ближайшему окружению: семье, друзьям, взрослым. Именно оно может сформировать адекватную самооценку, построить взаимоотношения с подростком на уважении, оказать поддержку, научить справляться с трудными ситуациями. Необходимо вселять в детей уверенность в свои силы и возможности, оптимизм и надежду, проявлять к ним сочувствие и понимание, осуществлять контроль за поведением подростков в классе, анализировать их отношения со сверстниками.



Всё это позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации. – М., 1980. – 48 с.
2. Вителева Л.В. Методические рекомендации классным руководителям по профилактике суицидального поведения подростков / Вителева Л.В. - Самара, 2017. - 18 с.
3. Ефремов В. С. Основы суицидологии / Ефремов В. С. - СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. - 480 с.
4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
5. Овчарова Р.В. Психологические сопровождение родительства. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.
6. Хасьминский М. И. Выход есть всегда: как не совершить непоправимое.../ Хасьминский М.И., Д.Г. Семеник. - Москва: Издательство АСТ, 2017. - 320 с.
7. Эрдынеева К.Г. Суицидальное поведение студентов: кросскультурное исследование / К.Г. Эрдынеева, В.П. Филиппова. - Москва: Академия естествознания, 2011. - 251 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Алгоритм раннего выявления суицидальных намерений методом наблюдения и анализа поведения**

1. Анализ наличия/отсутствия маркеров суицидального поведения (какие именно, какое количество).
2. Анализ внешних проявлений в настоящий момент времени.
3. Анализ способности ближайшего окружения оказать помощь в настоящий момент.
4. Анализ взаимоотношений ребенка с референтной группой.
5. Анализ психического состояния ребенка в настоящий момент.
6. Анализ адекватность оценивания ребенком в настоящий момент ситуации, в которой он находится.
7. Анализ наличия зависимостей (алкогольной, табачной и иной) в настоящий момент времени.
8. Анализируем наличие в жизни ребенка ситуации, которая может стать катализатором непоправимых событий.
9. Если такая ситуация (ситуации) выявлены, то необходимо обдумать, как нейтрализовать ее (их) или уменьшить негативное воздействие – искать выход!

#### **Примерные вопросы к беседе для оценки риска суицида**

- 1) Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
- 2) Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникло ли желание умереть?
- 3) Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
- 4) Пытался ли ты убить себя? Как ты это делал?
- 5) Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто?
- 6) В чем именно она заключалась?
- 7) Что произошло с тобой после этого?
- 8) Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
- 9) Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
- 10) Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
- 11) Есть ли у тебя план? Какой?
- 12) Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

**Вопросы на определение эмоционального состояния  
Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск**

13) Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

14) Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

15) Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

### **Вопросы на определение модели суицидального поведения**

16) Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

17) Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

### **Маркеры суицидального состояния**

✓ Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;

✓ фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение;

✓ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;

✓ стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;

✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;

✓ угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;

✓ необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- ✓ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ✓ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

### **Катализаторы суицидального поведения**

Это любые ситуации, которые могут привести несовершеннолетнего к ощущению крайней безысходности, глубокого отчаяния. К подобным ситуациям можно отнести:

- затяжной буллинг (травля, отвержение) в классе, значимой группе сверстников, ином коллективе.
- проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
- проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка.
- резкая смена социального статуса.
- внезапные неудачи.
- острое переживание ситуации позора, унижения, особенно публичного.
- внезапные изменения в жизни (например, потеря значимого человека).
- страх наказания.
- длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка.
- затяжной или, наоборот, внезапный острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.

Приложение 2

### **Алгоритм действий при общении с родителями ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения**

1. Пригласить родителей в школу или договориться встретиться в другом месте (не желательно сообщать по телефону).
2. Сказать о том, что поведение ребенка, включая внешний вид, психическое состояние, очень схоже с суицидальным. Рассказать о признаках данного поведения.
3. Объяснить родителям, почему сделаны данные выводы, выразить собственную озабоченность, в связи с которой была организована встреча с родителями, цель которой – обсудить план помощи ребенку в случае

суицидальных тенденций, и план снятия причин, провоцирующих данную угрозу.

4. Поговорить с родителями о возможных причинах необычного для ребенка поведения, назвать основные причины (выделяемые психологией, педагогикой).

5. Расспросить родителей о том, замечали ли о они ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли ранее попытки самоубийства, угрожал ли родителям.

6. Предложить родителям вместе с вами наблюдать за ребенком и отмечать все происходящие изменения, рассказать, что нужно обратить внимание (на маркеры) и обязательно держать связь с вами, чтобы вовремя принять решение об экстренной помощи (вплоть до госпитализации, если это необходимо).

7. Предложите родителям одновременно с наблюдением убрать с доступных мест опасные вещи (лекарства, острые предметы), изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка (поскольку его восприятие обострено), переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные, запланировать совместную поездку или выходные вместе, не оставлять его надолго в одиночестве.

8. Заранее переговорите с психологом вашей образовательной организации, какую помощь он может оказать помощь в конкретном случае с конкретным ребенком. Предложите родителям обратиться к школьному психологу, к другим специалистам в вашем населенном пункте, заранее выяснить, где такие имеются, возможно, в том числе понадобится консультация терапевта, педиатра, психиатра, возможно, врач сочтет нужным назначит терапию, направленную на снятие психоэмоционального напряжения, даст направление на консультацию к эндокринологу для выявления нарушений в гормональной сфере, влияющей на саморегуляцию и поведение ребенка, его эмоции.

9. Определите с родителями конкретные действия меры, которые предпримут они и определите сроки, когда вы это сделаете, договоритесь быть на связи или периодически общаться до момента решения проблемы.

10. Расскажите родителям, дайте пару конкретных советов, как правильно вести себя в экстренной ситуации, что говорить ребенку, как реагировать.

Приложение 3

**Алгоритм действий при работе с классом,  
в котором произошел случай незавершенного суицида**

1. Сказать правду без оценочно, без шокирующих подробностей.

2. Развинчивать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее ошибкой, не оценивать проступок ребенка, не выяснять, кто из одноклассников что видел или слышал.

3. Дать возможность детям задать вопросы, иначе есть риск того, что они зададут их из любопытства ребенку-суициденту, а это будет дополнительной психотравмой.

4. Если дети переживают, испуганы, растеряны, позволить им проговорить, что они чувствуют и думают по этому поводу.

5. Снять чувство вины у детей за поступок одноклассника, если только попытка суицида не стала следствием травли в классе или затянувшегося конфликта между одноклассниками.

6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций, желательно на примерах.

7. Узнать, были ли у детей «безвыходные ситуации» и какие были найдены варианты решений.

8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только иногда кажется, на первый взгляд, неприемлемым. В таких ситуациях важно обращаться за помощью - это не стыдно. Сказать, кому можно обратиться помимо родителей, или родственников (телефон доверия, школьный психолог, классный руководитель).

9. Договориться, что в случае, когда кому-то из детей в классе очень плохо и кажется, что не хочется жить, никого не хочется видеть, они (дети) сначала позвонят классному руководителю и скажут об этом. (Так вы заключите с детьми аналог антисуицидального контракта, необходимого в качестве защиты на некоторое время, пока не прекратятся обсуждения, возможно и возможная романтизация поступка).

10. Не позволять детям ни при каких условиях высмеивать суицидента. Обговорить это заранее. Ваша цель - забота не только о психическом состоянии детей в классе, но и о состоянии вернувшегося ребенка-суицидента, а также минимизация постстрессовых расстройств и повторения попытки.

11. Переключить ребят на интересные дела, включить ребенка-суицидента в общую деятельность, как будто ничего не произошло, если ребенок не против, а если против - не настаивать.

12. Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.

13. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

14. Организовать ранее выявлению детей с суицидальными наклонностями.

15. Провести практическое мероприятие для детей, направленное на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

Приложение 4

**Алгоритм действий при работе с классом,  
в котором произошел случай завершеного суицида**

1. Сказать правду без подробностей (как очень печальный факт), не оценивая поступок погибшего ребенка, не выясняя, кто из одноклассников что-то видел или слышал. Сказать, никого ни к чему не призывая, но и не скрывая своего горя.

2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее как непоправимую ошибку.

3. Дать возможность детям, если есть такая потребность, сказать, что они чувствуют и думают по этому поводу. Поговорить о чувствах каждого из присутствующих, если дети хотят высказаться.

4. Поговорить о чувствах родных и близких погибшего.

5. Снять чувство вины у детей.

6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).

7. Спросить, были ли у детей безвыходные ситуации, и какие были найдены варианты решений.

8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только иногда кажется, на первый взгляд, неприемлемым. В таких ситуациях важно обращаться за помощью - это не стыдно. Сказать, кому можно обратиться помимо родителей, или родственников (телефон доверия, школьный психолог, классный руководитель).

9. Если дети желают присутствовать на церемонии прощания, договоритесь идти вместе, но строго добровольно, никого не принуждая и не обязывая, не выясняя причин в случае отказа. Не позволять детям (даже старшеклассникам) нести гроб, обговорить это заранее.

11. Со взрослыми детьми решить, поедут ли дети на кладбище. Предложить посоветоваться с родителями (строго по желанию, ни в коем случае не создавать ситуацию, когда кто-то из детей едет против своей воли, потому что так решил класс). Ваша цель - забота о психическом состоянии детей в классе, минимизация постстрессовых расстройств. Если дети из класса (даже незначительная часть) решили участвовать в церемонии прощания, классный руководитель должен быть с ними.

12. Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.

13. В течение месяца соблюдать щадящий учебный режим в классе и создавать атмосферу принятия («дать детям привыкнуть»).

14. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

15. Организовать ранее выявлении детей с суицидальными наклонностями.

16. Провести практическое мероприятие для детей, направленное на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

## Рекомендации для работы классного руководителя по оказанию помощи суицидентам

1. Организация и проведение доверительной беседы с подростком для того, чтобы выявить главную проблему и причины, которые привели его к психическому или душевному кризису.

- **важно установить контакт** (эмпатийное общение). «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Что с тобой происходит?» Имеет смысл сказать: «Ты можешь поделиться своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя». Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить;

- **«выслушивание»**: не используйте общие слова типа: «Ну, всё не так плохо», «тебе станет лучше», «Отпусти ситуацию» и пр. Дайте человеку возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте;

- если вы чувствуете, что подросток размышляет о суициде, снимите **табу с этой темы**, не воспринимайте её как запретную, опасную, не нужно бояться суицидента. Так для **проверки наличия мыслей о суициде** иногда используют вопрос такого плана: «Почему ты не думаешь о суициде? / Почему ты больше не думаешь о суициде?»;

- **«будьте внимательными»** к косвенным признакам поведения суицида: это изменение привычек, шутки на тему суицида, завершение дел. Часто это повышенный энергетический тонус, вследствие того, что проблемы и планы на будущее отрицаются;

- **не спорьте!** Уважайте чувства, которые человек испытывает. Дайте ему возможность проговорить их.

- взрослый **должен сохранять спокойствие**.

2. Оценить средства и возможности, которые имеются, для решения проблем подростка и сделать ему конструктивные предложения по дальнейшим действиям, что поможет снять у него

ощущение безысходности сложившейся ситуации. Попытаться решить следующие задачи:

- выяснить, были ли у подростка **ранее сходные ситуации**, и **как он их разрешал**;

- **«подчёркивайте временной характер проблем»**, т.к. суицидент застревает на своём решении, вся жизнь сводится к острой проблеме, которую «невозможно» решить;

- совместно запланировать **деятельность** по преодолению кризиса, т.е. побудить подростка к словесному оформлению своих планов на будущее, позволяя ему самостоятельно проявить инициативу в планировании своей деятельности;

- создание **«ситуации успеха»**, в которой подросток поверит в себя, почувствует свою значимость, сможет получить эмоциональное удовлетворение. Включать его в деятельность, которая будет интересна ему.

3. Информирование родителей подростка об особенностях его поведения, при необходимости об особенностях возраста и поведения, а также педагога-психолога, директора школы.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, то слухи о ваших разговорах могут спровоцировать свершение суицида, если необоснованными, то нежелательные для вас последствия.

Разговор о смерти с подростком должен быть открытым, правдивым, но он не должен быть длинным. Исчерпав тему смерти, нужно уделить основное внимание теме **ж и з н и**



## **Рекомендации по работе классного руководителя с классом**

В целях профилактики суицидального поведения, классному руководителю в беседе с подростками необходимо:

### **✓ *Говорите о перспективах в жизни и будущем***

У подростков ещё формируется картина будущего, они видят либо совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Обсудите, чего ребята хотят, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить конкретный (и реалистичный) план действий. Выясните их отношение к своему будущему.

### **✓ *Говорите с учащимися на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём её смысл? Что такое дружба, любовь, равнодушие, предательство?***

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь говорить о том, что ценно для вас. Делитесь собственным опытом, размышлениями. Беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», учительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростками, они всё равно продолжат искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

### **✓ *Говорите о ценности жизни***

Сделайте всё, чтобы дети поняли: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить детей получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример, пример родителей и других значимых

взрослых. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

### **✓ *Говорите о том, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха***

Рассказывайте о том, как различным людям, в том числе и вам, приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

