Муниципальное казенное учреждение

«Управление образования Администрации Северодвинска»

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Морская кадетская школа имени адмирала Котова Павла Григорьевича»**

(МАОУ «Морская кадетская школа»)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  Педагогического совета  МАОУ «Морская кадетская школа»  Протокол № 1 от 30.08.2024 | УТВЕРЖДЕНА  приказом МАОУ «Морская кадетская школа»  от 30.08.2024 № 441/1 – о.д.  Директор школы Рогачева Е.А. |

**Программа**

**по профилактике суицидального поведения и развития** **жизнестойкости несовершеннолетних**

**«УЛЫБНИСЬ ЖИЗНИ»**

**Автор программы:**

Попова Юлия Юрьевна,

педагог-психолог

первой квалификационной категории.

г. Северодвинск

2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы…………………………….………………………………………..3

# Основные понятия……………………………………………………………………….5

1. Пояснительная записка………….……………………………………………….8
2. Содержание программы ………..…………....................................................11
   1. Этапы реализации программы……………………………………..……11
   2. Формы и методы реализации программы……………………………...14
3. Основные мероприятия по реализации программы…………………………..15
4. Показатели эффективности реализации программы………………….. ……..24
5. Ресурсное обеспечение программы…………………………… .……..............25

Список литературы……………………………………………………………………..26

Приложения …………………………………………………………………………….28

Приложение 1. Методы психодиагностики обучающихся и коллективов ..………28

Приложение 2. Конспекты психопрофилактических мероприятий………………..58

Приложение 3. Материалы по психологическому просвещению участников учебно-воспитательного процесса……………………………………………………………..78

Приложение 4. Развивающие и психокоррекционные мероприятия в кризисных ситуациях………………………………………………………………………………..80

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа по профилактике суицидального поведения среди обучающихся «Улыбнись жизни» (далее – Программа). |
| Цель и задачи программы | Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика суицидального поведения.  Задачи:  - способствовать повышению уровня жизнестойкости обучающихся, через реализацию комплекса психопрофилактических мероприятий, направленных на развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватная самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;  - способствовать формированию у педагогического коллектива теоретических основ и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.  - осуществлять психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам особенностей развития детей в разные возрастные периоды, вопросам семейного благополучия, детско-родительских взаимоотношений. |
| Разработчик | Попова Ю.Ю., педагог-психолог |
| Исполнители программы | Администрация школы, педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог. |
| Участники | Обучающиеся 1-11 классов. |
| Этапы реализации программы | I этап: диагностический (исследование тревожности, жизнестойкости, таблица наличия факторов кризисной ситуации у обучающихся в октябре).  II этап: формирующий (в течение года).  III этап: диагностический (мониторинг комфортности и безопасности в марте). |
| Структура программы | Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из 4 модулей:   1. Профилактическая работа в классных коллективах: беседы, тренинги, практикумы и пр. (на классных часах). 2. Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы» (проводится с обучающимися «группы риска» по результатам диагностики). 3. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (по запросу). 4. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогического персонала и родителей (педсоветы, методические консультации). |
| Показатели эффективности программы | - отсутствие аутоагрессивной активности обучающихся, нацеленной на причинение себе вреда в физической и психической сферах;  - снижение уровня школьной и социальной дезадаптации, в том числе безнадзорности, правонарушений т. д.;  - сформированность таких качеств, как уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость. |

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Жизнестойкость** (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *hardiness* — «[выносливость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)», «устойчивость», «закалённость») — способность [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) выдерживать [стрессовые](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

## Компоненты жизнестойкости - три сравнительно автономных компонента понятия: вовлечённость, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в [стрессовых](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) ситуациях.

**Вовлечённость -** включённость [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) в события своей жизни и свою [деятельность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), получение удовольствия от этого.Это и наличие мотивации учебной деятельности, коммуникативная компетентность в подростковом возрасте.

**Контроль** [мотивирует](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) субъекта к поиску путей и средств влияния и воздействия на ситуацию, с целью ее трансформации в менее или не [стрессогенную](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), избегая попадания в [состояние беспомощности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), убеждённости в наличии причинно-следственной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, отношениями, событиями и т. п.

**Принятие**[**риска**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D1%81%D0%BA) позволяет [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)  принимать происходящее событие, как испытание, даёт возможность приобрести новый опыт, извлечь для себя определённые уроки.

Помимо этих компонентов жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как [сотрудничество](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), [доверие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B5) и [креативность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее с помощью [тренингов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребёнком. В частности, для развития компонента вовлечённости принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребёнка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

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

**Эмпатия** - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

[**Эмоциональный интеллект**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) **-** способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

**Совладающее поведение (**Копинг – **поведение)** понимается как совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями.

**Жизнестойкий человек** – человек, который:

- высоко осмысливает и ценит собственную жизнь, удовлетворён прошлой и настоящей жизнью, которая воспринимается им как интересная и эмоционально насыщенная;

- демонстрирует высокий уровень активности и целеустремлённости, благодаря которым он с интересом включается в жизненные события, стремится владеть ситуацией и управлять собственным здоровьем;

- имеет высокий [эмоциональный интеллект](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) и способность адекватно управлять своими и чужими эмоциями.

Исследователями подтверждена связь жизнестойкости с гибкостью мышления, [креативностью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), высокой социально-психологической адаптированностью и общим психологическим благополучием [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

**Суицид –** самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

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

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

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

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Улыбнись жизни» (далее – Программа) относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся лицея, связанных с риском самоповреждения (суицид).

**Актуальность Программы** формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность детей и подростков предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, обучающиеся оказываются в стрессовых ситуациях, где необходимо сохранять «[веру в себя и свои силы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5)», в положительный исход ситуации, действовать конструктивно.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией и имеющимися возможностями. Такое несоответствие препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, с которыми ребенок может не справиться самостоятельно. Это может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Анализ материалов уголовных дел показывает, что большинство всех суицидальных попыток несовершеннолетними совершается из-за неблагополучной ситуации в семье, нарушении межличностных отношений. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки.

Попытки суицида являются следствием недостаточной жизнестойкости, непродуктивной адаптации к жизни – негибкое построение человеком отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

**Цель Программы:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика суицидального поведения.

**Задачи:**

- способствовать повышению уровня жизнестойкости обучающихся, через реализацию комплекса психопрофилактических мероприятий, направленных на развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватная самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;

- способствовать формированию у педагогического коллектива теоретических основ и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

- осуществлять психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам особенностей развития детей в разные возрастные периоды, вопросам семейного благополучия, детско-родительских взаимоотношений.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей школы.

**Психологические особенности контингента:**

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

**Преимуществом данной Программы** является следующее:

* доминирующим ядром является психологическое развитие школьников, формирование навыков и приемов, способствующих развитию жизнестойкости каждого ученика;
* психолого-педагогическое сопровождение обучающихся и их семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
* предусмотрены мероприятия по оказанию помощи классному руководителю, учителям-предметникам, родителям по вопросам формирования жизнестойкости несовершеннолетних.

Решение поставленных задач возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальный педагог, педагог-психолог.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Этапы реализации Программы**

**I этап:** диагностический (в начале учебного года).

Классные руководители:

* заполняют бланк «Таблица наличия факторов кризисной ситуации у обучающихся» *(Приложение 1)*;
* заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» *(Приложение 1.)*, составляют профиль сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе;
* определяет направления воспитательной работы в учебном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в группе;
* взаимодействует педагогом-психологом.

Педагог-психолог:

* проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) (*Приложение 2*) и уровня тревожности по «Тесту тревожности» (*Приложение 3*);
* определяет группу обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями суицидальной направленности;
* составляет психологический профиль группы;
* проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы обучающихся, получает письменное разрешение /отказ) о проведении коррекционно-развивающей работы;
* разрабатывает совместно с классными руководителями, администрацией школы мероприятия в соответствии с выявленными проблемными зонами в развитии социальной компетентности, качеств личности обучающихся, определяющих жизнестойкость и возможности совладающего поведения;
* составляет план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска.

**II этап:** формирующий (в течение учебного года).

Администрация:

* организует проведение родительских собраний, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей;
* координирует работу педагогических работников в данном направлении.

Классные руководители:

* организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
* включают в классные часы занятия программы «Улыбнись жизни» в соответствии с планом работы, организуют включение обучающихся в ценностно-значимую для них деятельность;
* осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности и жизнестойкости.

Педагог-психолог:

* проводит психологические часы по актуальной тематике, направленные на развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения, формирование адекватной самооценки, адаптивного поведения, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений, эмоционального интеллекта;
* проводит индивидуальные коррекционно – развивающие занятия по формированию совладающего поведения с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
* участвует в подготовке и проведении родительских собраний, занятий для педагогов и родителей (законных представителей);
* осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в детских коллективах, направленной на формирование жизнестойкости;
* проводит консультирование родителей (законных представите­лей) данной группы обучающихся.

**III этап:** диагностический (март-апрель).

Администрация:

* осуществляет анализ и оценку результатов Программы в соответствии с показателями эффективности;
* осуществляет планирование работы на следующий учебный год;
* организует обсуждение результатов работы с педагогическим коллективом;
* проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Классные руководители:

* заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляют профиль сформированное качеств жизнестойкости в учебном коллективе по итогам работы;
* проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
* планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе).

Педагог-психолог:

* организует проведение мониторинга социальной компетентно­сти обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в учебных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»);
* проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и уровня тревожности по «Тесту тревожности»;
* осуществляет анализ и оценку результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности;
* планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.
  1. **Формы и методы реализации Программы**
* Классные часы.
* Психологический практикум.
* Акции, экскурсии, походы.
* Конкурсы.
* Проекты.
* Родительские собрания.
* Методические консультации.
* Практические занятия с элементами тренинга.
* Деловые и ролевые игры.
* Тренинги.
* Эстетические беседы, диспуты.
* Встречи с интересными людьми, презентации.

1. **ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения состоит из **4 модулей**:

**1 модуль «Профилактическая работа классных коллективах»**

**(в рамках внеурочной занятости, на классных часах)**

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений, эмоционального интеллекта.

Структура занятий:

1. упражнение для создания эмоционального настроя на занятие (энергизаторы, притчи и т.п);

2. беседа;

3. работа в микрогруппах;

3. мини-дискуссия;

4. подведение итогов по схеме:

* как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
* какой опыт приобретен в процессе занятия?
* какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

Условием успешности профилактической работы в учебных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности обучающихся, отсутствие назидательности со стороны педагога.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Темы** | **Цель** |
| 1 | **Сентябрь**  «Подросток» | 5кл – «Узнай меня поближе» (адаптация),  7кл. – «Грани моего Я»,  8 кл. - «Я – личность и индивидуальность»,  9кл. – «Мои успехи» (самооценка, тревожность).  11кл. - «Мое будущее». | Расширение представлений о себе и своих качествах личности. Формирование адекватной самооценки, умения объективно  оценивать свои сильные и слабые стороны.  Развитие навыков самоконтроля  и саморегуляции. |
| 2 | Октябрь  «Творческий калейдоскоп» | 2кл. – «Дружба и порядочность».  3кл. - «Дружба – это доверие без границ»,  6кл. - «Я - в мире сверстников»,  10кл. – «Давайте общаться». | Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии. Развитие коммуникативных качеств. Сплочение и командообразование. |
| 3 | Ноябрь  «Я – гражданин России | 5кл. - «Конфликты в нашей жизни».  7кл. - «Я - в мире взрослых»,  8кл. - «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».  10кл. - «Путь к совершенству. | Информирование о волевых качествах, нравственной направленности  поступков и поведения при взаимодействии с другими  людьми (примеры успешного преодоления трудностей).  Формирование уверенного поведения, жизнеутверждающих установок, позитивного мышления. Формирование навыков конструктивного общения. |
| 4 | Декабрь  «Фестиваль Творчества» | 2кл. – «В поисках хорошего настроения»,  4кл. - «Сложная жизненная ситуация»,5кл. – «Умей сказать НЕТ»,  11кл. - «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях». | Расширение представлений о способности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.  Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права,  сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное  суждение. |
| 5 | **Январь**  «Школа лидера» | 6кл. - «Риск - дело благородное? Рискованное поведение».  9кл - «Альтернатива вредным привычкам».  11 кл. - «Самопрезентация». | Расширять представление об уверенном и самоуверенном поведении. Формирование лидерских качеств, позитивных представлений о будущем. |
| 6 | **Февраль**  «Защитники Отечества» | 6кл. – «Ты не один».  7кл. – Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности».  8кл. - «Стресс в жизни человека. Как ими управлять».  9кл. - «Личные зоны риска». | Развитие уверенного поведения. Расширение представлений о способах преодоления стрессовых ситуаций. |
| 7 | **Март**  «Моя семья» | 4 кл. - «Службы экстренной помощи».  3кл. - «Любовь на букву «С».  8кл. - «Я и родители».  7кл. – «Семья – это то, что с тобою всегда»,  9кл. - «Предупреждение  и разрешение конфликтов с родителями».  10кл. - «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».  11кл. - «Любовь и романтические отношения в жизни человека». | Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться Телефоном доверия». Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни,  близким. Обучение способам разрешения конфликтных ситуаций. |
| 8 | **Апрель**  «Экологический десант» | 6кл. - «Я люблю жизнь!»  5кл. - «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи».  10кл. - «В чём счастье? В том, что я живу». | Способствовать размышлению о жизни, как главной ценности. Профилактика вредных привычек, Фокусирование на жизненных целях и позитивном будущем, развитие ценностно-мотивационной сферы личности. |

**2 модуль «Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы»**

**(проводится с обучающимися «группы риска» по результатам диагностики)**

Данный практикум разработан в целях профилактики антивитального поведения среди обучающихся на основе методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании».

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1-2. | *«Жизнестойкий человек. Как им стать?».*  Цель: познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем. | 2 |
| 3. | *«Как успешно общаться и налаживать контакты».*  Цель: познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений. | 1 |
| 4. | *«Мозаика общения».*  Цель: развитие коммуникативных качеств, эмпатии. | 1 |
| 5. | *«Мои проблемы».*  Цель: способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы. | 1 |
| 6. | *«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».*  Цель: проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации. | 1 |
| 7. | *«Позитивное мироощущение».*  Цель: способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков. | 1 |
| 8. | *«Есть проблема? Нет проблем!».*  Цель: способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям. | 1 |
| 9. | *«Регуляция стресса».*  Цель: способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса. | 1 |
| 10. | *«Стрессу - нет!»*  Цель: обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений. | 1 |
| 11. | *«Я не такой как все и все мы разные».*  Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность. | 1 |
| 12. | *«Сопротивление давлению».*  Цель: способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью. | 1 |
| 13 | *«Хорошо ли быть уверенным в себе?»*  Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые   раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению. | 1 |
| 14. | *«Кризис: выход есть!».*  Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. | 1 |
| 15. | *«Разрешение проблемных ситуаций».*  Цель: развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию, актуализация активной позиции в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации. | 1 |
| 16. | *«Ценности личности».*  Цель: способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще. | 1 |
| 17. | *«Ценить настоящее»*  Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни. | 1 |
| 18. | *«Жить по собственному выбору».*  Цель: способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет). | 1 |

**3 модуль «Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися**

**в трудной жизненной ситуации»**

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы беседы** | **Главные задачи этапа** | **Используемые приемы** |
| Начальный этап | Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства. | «Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание». |
| Второй этап | Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации. | «Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта». |
| Третий этап | Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации | «Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации». |
| Заключительный этап | Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка. | «Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности» |

**4 модуль «Повышение психолого – педагогической компетентности**

**педагогов и родителей»**

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

* способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
* формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

**Примерные темы родительских собраний**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тепы родительских собраний | Дата | Ответственные |
| 1. | Тропинка родительской любви.  Роль родителей в формировании ЗОЖ. Безопасный Интернет.  Профессиональное самоопределение. Мотивы выбора профессии. Здоровье и выбор профессии.  Нравственные уроки семьи, нравственные законы жизни.  Семья – это… | 1 четверть | Классные руководители |
| 2. | Я - хороший родитель.  Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. | 2 четверть | Классные руководители |
| 3. | Что вас должно насторожить в поведении подростка (суицидальные маркеры).  Школа, семья, психическое здоровье ребенка.  Наказание и поощрение в семье: за и против. | 3 четверть | Педагог-психолог  Классные руководители |
| 4. | Тренинг «Мы вместе».  Воля и пути ее формирования у учащихся.  Роль семейных взаимоотношений и традиций в подготовке старшеклассника к самостоятельной жизни. | 4 четверть | Социальный педагог.  Классные руководители |

**Примерные темы для методической работы с педколлективом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятие | Тема | Ответственные |
| 1. | Педсовет | Проблемы аутоагрессивного поведения подростков. | Педагог-психолог |
| 2. | Методическая консультация. | Возрастные особенности подростков. | Педагог-психолог |
| 3. | Методическая консультация. | Методы своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи | Педагог-психолог |
| 4. | Методическая консультация | Способы улучшения детско-родительских отношений. | Педагог-психолог |

1. **ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАМЫ**

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в:

* отсутствие аутоагрессивной активности обучающихся, нацеленной на причинение себе вреда в физической и психической сферах;
* снижение уровня школьной и социальной дезадаптации, в том числе безнадзорности, правонарушений т. д.;
* сформированность таких качеств, как уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость.

**Результаты, промежуточные и окончательные, могут быть оценены следующим образом:**

1. Анализ записей в журнале консультаций педагога-психолога по запросам, связанным с:

- конфликтами;

- самообвинением, самоунижением;

- нанесением себе телесных повреждений различной степени тяжести;

- саморазрушительным поведением ([пьянство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), [алкоголизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [наркомани](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)я, рискованное сексуальное поведение, выбор [экстремальных видов спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), провоцирующее поведение).

1. Анализ количества обучающихся, состоящих на различных видах учёта.
2. Результаты анонимного анкетирования по вопросам употребления ПАВ.
3. Мониторинг «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью».
4. **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ**

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинеты должны быть оборудованы экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами, как компьютер, мультимедиапроектор.

Педагог-психолог, организуя психокоррекционую работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
3. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
4. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
5. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
6. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
8. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
9. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. - 2002, № 6.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., ШамардинаМ.В. Барнаул, 2014г. 184 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они = Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
17. Телле Р. Психиатрия. — Мн., 1999.
18. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
19. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., , Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Методы психодиагностики обучающихся и коллективов**

Диагностика социальной компетентности обучающегося

Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социаль­ной компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдель­ных областях.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающем­ся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.), указываетсякем дана оценка социальной компетентности подростка.

Порядок проведения.

Методика проводится педагогами.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

1. б. — обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойст­венна указанная форма поведения
2. 6. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно
3. б. — не владеет

В графе «Примечания» можно записать ответ, указать другие сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов

1. Путем суммирования баллов по всем пунктов подсчитывается общий балл соци­альной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социаль­ного возраста (СВ) в соответствии с полом подростка (таблица 1).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Количество  баллов | Социальный  возраст | Группа | Количество  баллов | Социальный  возраст |
| Девочки | 102—108 | 9 | Мальчики | 95—108 | 9 |
| 96—101 | 10 | 88—94 | 10 |
| 89—95 | 11 | 81—87 | 11 |
| 82—88 | 12 | 74—80 | 12 |
| 75—81 | 13 | 67—73 | 13 |
| 70—76 | 14 | 62—66 | 14 |
| 63—69 | 15 | 57—61 | 15 |
| 56—62 | 16 | 50—56 | 16 |
| 49—36 | 17 | 43—36 | 17 |

2. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по формуле:

СК=(СВ-ХВ)0,1 где:

СК — коэффициент социальной компетентности, СВ — социальный возраст (опреде­ляется по таблице 1), ХВ — хронологический возраст

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Субшкала | Шифр  суб­  шкалы |  | Пункты |
| 1. | Самостоятельность | С | 2 | 8 | 16 | 20 | 31 | 36 |

1. В соответствии с ключом (таблица 2) вычисляется балл по каждой субшкале.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Уверенность в себе | У | 1 | 13 | 19 | 22 | 27 | 33 |
| 3. | Отношение к своим обязанностям | Об | 6 | 10 | 24 | 26 | 28 | 35 |
| 4. | Развитие общения | О | 4 | 12 | 15 | 23 | 30 | 34 |
| 5. | Организованность, развитие произволь­ности | П | 3 | 9 | 14 | 17 | 29 | 32 |
| 6. | Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными тех­нологиями | и | 5 | 7 | 11 | 18 | 21 | 25 |

4. Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каж­дой шкале в соответствии с полом школьника (таблица 3). В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Субшкала | Девочки | | Мальчики | |
| Баллы | Социальный  возраст | Баллы | Социальный  возраст |
| Самостоятельность | 15—18 | 9—11 | 17—18 | 9—10 |
| 13—14 | 12—13 | 15—16 | 11—12 |
| 10—12 | 14 | 12—14 | 13—14 |
| 7—9 | 15—16 | 9—11 | 15 |
| 6 | 17 | 6—8 | 16—17 |
| Уверенность в себе | 16—18 | 9—11 | 15—18 | 9—10 |
| 12—15 | 12 | 12—14 | 11 |
| 11 | 13 | 10—11 | 12 |
| 8—10 | 14—15 | 7—9 | 13—14 |
| 6—7 | 16—17 | 6 | 15—17 |
| Отношение к сво­им обязанностям | 10—18 | 9—12 | 15—18 | 9—11 |
| 8—9 | 13—15 | 12—14 | 12—14 |
| 6—7 | 16—17 | 8—11 | 15—16 |
| — | — | 6—7 | 17 |
| Развитие общения | 17—18 | 9 | 13—18 | 9—10 |
| 15—16 | 10—11 | 10—12 | 11—12 |
| 12—14 | 12—13 | 7—9 | 13—15 |
| 9—11 | 14—16 | 6 | 16—17 |
| 6—8 | 17 | — | — |
| Организованность, развитие произ­вольности | 15—18 | 9—11 | 11—18 | 9—10 |
| 12—14 | 12—13 | 10—12 | 11—12 |
| 9—11 | 14—15 | 7—9 | 13—14 |
| 6—8 | 16—17 | 6 | 15—17 |
| Интерес к соци­альной жизни | 17—18 | 9—10 | 14—18 | 9—11 |
| 15—16 | 11 | 9—13 | 12—14 |
| 10—14 | 12—13 | 6—8 | 15—17 |
| 8—9 | 14—15 | — | — |
| 6—7 | 16—17 | — | — |

1. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле: СК=(СВ-ХВ) 0,1 где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

Интерпретация результатов.

Если беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми — как экспертная оценка социальной компетентности.

**Коэффициент социальной компетентности** (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от —1 до +1 и **интерпретируется следующим образом:**

* 0—0,5 — социальная компетентность подростка в целом соответствует его воз­расту (социально-психологический норматив).
* 0,6—0,75 — подросток по уровню социальной компетентности несколько опере­жает своих сверстников.
* 0,76—1 — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню соци­альной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.
* 0—(-0,5) — социальная компетентность подростка в целом соответствует его воз­расту (социально-психологический норматив).
* (-0,6)—(-0,75) — отставание в развитии социальной компетентности.
* (-0,76)—(-1) — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельнымсубшкалам позволяют качественно проанализировать сферы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субшкалы | Сырой балл | Социальный возраст |
| 1. Самостоятельность (С) |  |  |
| 2. Уверенность в себе (У) |  |  |
| 3. Отношение к своим обязанностям (Об) |  |  |
| 4. Развитие общения (О) |  |  |
| 5. Организованность, развитие произвольности  (П) |  |  |
| 6. Интерес к социальной жизни, наличие увлече­ний, владение современными технологиями (И) |  |  |

«опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составитьсоответствующую психолого-педагогическую программу.

Бланк методики “Шкала социальной компетентности”

Ф.И. обучающегося ОУ

Возраст Группа

Кто заполняет бланк (мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель) нужное подчеркнуть)

Дата проведения

Результаты

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Значения |
| Сырой балл |  |
| Социальный возраст |  |
| Коэффициент социальной компетен­ции |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Внимательно прочтите каждое предложение, оцените, насколько подросток владе­ет указанным навыком, умением, указанной формой поведения.  Не думайте долго над ответом.  Для оценки используется трехбалльная шкала:   1. б. — подросток полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойст­венна указанная форма поведения 2. б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно 3. б. — не владеет | | | | | | |
| № | Шифр  суб­  шкалы | Пункт шкалы | Оценка | | | Примечания |
| 1 б | 26 | 3 б |
| 1. | У | Обладает чувством собственного достоинст­ва |  |  |  |  |
| 2. | С | Умеет самостоятельно обнаруживать и ис­правлять свои ошибки |  |  |  |  |
| 3. | п | Умеет принимать решения и выполнять их |  |  |  |  |
| 4. | О | Имеет друзей-сверстников |  |  |  |  |
| 5. | и | Интересуется происходящим в стране и мире |  |  |  |  |
| 6. | Об | Ответственно относится к школьным обязан­ностям |  |  |  |  |
| 7. | и | Любит читать |  |  |  |  |
| 8. | с | Самостоятельно правильно оценивает каче­ство своей работы |  |  |  |  |
| 9. | п | Выполняет намеченное дело до конца |  |  |  |  |
| 10. | Об | Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой |  |  |  |  |
| 11. | и | Читает газеты, журналы |  |  |  |  |
| 12. | О | Умеет прийти на помощь другому человеку |  |  |  |  |
| 13. | У | Проявляет требовательность к себе |  |  |  |  |
| 14. | п | Владеет средствами, способами достижения цели |  |  |  |  |
| 15. | О | Может самостоятельно познакомиться с не­знакомыми сверстниками |  |  |  |  |
| 16. | с | Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги |  |  |  |  |
| 17. | п | Может составить план выполнения задания и придерживаться его |  |  |  |  |
| 18. | и | Смотрит новостные программы по телевизо­ру, слушает их по радио |  |  |  |  |
| 19. | У | Правильно реагирует на собственные неуда­чи |  |  |  |  |
| 20. | с | Проявляет самостоятельность в выборе дру­зей, занятий во время досуга |  |  |  |  |
| 21. | и | Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации |  |  |  |  |
| 22. | У | Правильно относится к собственным успехам |  |  |  |  |
| 23. | О | Можно полностью довериться, положиться |  |  |  |  |
| 24. | Об | Осознает свои затруднения, проблемы, мо­жет проанализировать их причины |  |  |  |  |
| 25. | и | Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т. п.) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Об | Участвует в делах класса, школы |  |  |  |  |
| 27. | У | Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности |  |  |  |  |
| 28. | Об | Выполняет повседневную работу по дому |  |  |  |  |
| 29. | П | Может работать сосредоточенно, не отвлека­ясь |  |  |  |  |
| 30. | О | Получает удовольствие от общения со свер­стниками |  |  |  |  |
| 31. | С | Самостоятельно распределяет свое время |  |  |  |  |
| 32. | п | Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчи­няться им |  |  |  |  |
| 33. | У | Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни |  |  |  |  |
| 34. | О | Умеет согласовывать свои потребности, же­лания с потребностями окружающих |  |  |  |  |
| 35. | Об | Без напоминаний выполняет домашние зада­ния |  |  |  |  |
| 36. | С | Может самостоятельно справляться со свои­ми проблемами, трудностями |  |  |  |  |

ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ

КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ группы

(на начало реализации программы)

« » 20 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО  обу­  чающе­  гося |  | коэффициент социальной компетентности | | | | | Отметка об организации работы с психологом  / |
| Само-  стоятель  ность  (С) | Уверен­ность в себе (У) | Отно­шения к своим обязан­ностям (Об.) | Разви­  тие  обще­  ния  (О) | Органи­  зован­  ность  (П) | Интерес к жизни (И) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ

КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ группы

(по итогам реализации программы)

« » 20 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО  обу­  чающе­  гося |  | Коэффициент социальной компетентности | | | | | Наличие / от­сутствие по­ложительной динамики |
| Само-  стоятель  ность  (С) | Уверен­ность в себе У) | Отно­шения к своим обязан­ностям (Об.) | Развитие  общения  (О) | Орга-  низо-  ван-  ность  (П) | Интерес к жизни  (И) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента:вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «[действовать вопреки](http://psycabi.net/istorii-uspekha-neudachnikov/75-put-k-uspekhu-nachinaetsya-s-provala)» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую [тревогу](http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/470-statusy-pro-trevogu-tsitaty-aforizmy-vyskazyvaniya-izrecheniya-umnye-mysli), сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

**Инструкция.**

*Прочитайте следующие утверждения и выберите  тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.*

*Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.*

*Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.*

**Тестовый материал (вопросы утверждения)**

1. Я часто не уверен в собственных реше­ниях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с тру­дом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по тече­нию».
6. Я меняю свои планы в зависимости от об­стоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой силь­но утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настоль­ко, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не мо­жет заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бес­полезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происхо­дящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершен­но разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труд­нодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не уме­ет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучш их времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в про­шлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размерен­ной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бес­цветной.
39. У меня нет возможности влиять на нео­жиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и не­преклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

**Обработка результатов теста.**

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 О («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.

Ключ к тесту жизнестойкости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прямые пункты | Обратные пункты |
| Вовлеченность | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| Принятие риска | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

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. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в[стрессогенных](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/94-kak-borotsya-so-stressom)условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормы | Жизне­стойкость | Вовле­ченность | Контроль | Принятие риска |
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

**Методика «Шкала тревожности» (15**-17 лет)

**Определение уровня тревожности у старшеклассников.**

# Шкала ситуационной тревожности ( Методика Кондаша )

***Инструкция*:** На бланке перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь 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 ее***, **обведите цифру – 2.** Если она для Вас ***крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх***, **обведите – 3**. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы ***не можете перенести ее 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 может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

**Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)**

1. Отвечать у доски 0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям 0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах 0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором лицея 0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем 0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить 0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 0 1 2 3 4
8. Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь 0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу 0 1 2 3 4
10. После контрольной педагог называет отметки 0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания 0 1 2 3 4
12. У тебя что-то не получается 0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания 0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неудача, провал 0 1 2 3 4
15. Слышишь за своей спиной смех 0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в лицее 0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему) 0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело 0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений педагога 0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе 0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими 0 1 2 3 4
23. Проверяются твои способности 0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького 0 1 2 3 4
25. На уроке педагог задает тебе вопрос неожиданно 0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа 0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах 0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение 0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием 0 1 2 3 4

**Ключ:**

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные с лицеем, общением с педагогом;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид тревожности** | Номер пункта шкалы | **Сумма**  **по шкалам** |
| **Лицейская**  **Самооценочная**  **Межличностная** | 1 4 6 9 10 13 16 20 25 30  3 5 12 14 19 22 23 27 28 29  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 интерпретируется в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показателей по всей шкале – общего уровня тревожности. Высокая тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

**Госпитальная шкала тревоги и депрессии**

Относится к субъективным шкалам и предназначена для скринингового выявления тревоги и депрессии. Разработана Zigmond A.S., Snaith R.P. в 1983. При формировании шкалы авторы исключали симптомы тревоги и депрессии, которые могут быть интерпретированы как проявление соматического заболевания (например, головокружение, головные боли и т.д.). Пункты депрессии отобраны из списка наиболее часто встречающихся жалоб и симптомов и отражают преимущественно ангедонический компонент депрессивного расстройства. Пункты тревоги составлены на основе соответствующей секции стандартизованного клинического интервью Present State Examination и отражают преимущественно психологические проявления тревоги.

Опросник

Инструкция: Вам будет предложено ознакомиться с 14 утверждениями. Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, из которых нужно выбрать один и обвести его номер.

1. Я испытываю напряженность, мне не по себе.

3 – всё время;

2 – часто;

1 – время от времени, иногда;

0 – совсем не испытываю.

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство.

0 – определённо, это так;

1 – наверное, это так;

2 – лишь в малой степени это так;

3 – это совсем не так.

1. Я испытываю страх; кажется, будто должно случиться что-то ужасное.

3 – определённо, это так, и страх очень сильный;

2 – да, это так, но страх не очень сильный;

1 – иногда, но это меня совсем не беспокоит;

0 – совсем не испытываю.

1. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное.

0 – определённо, это так;

1 – наверное, это так;

2 – лишь в малой степени это так;

3 – это совсем не так.

1. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове.

3 – постоянно;

2 – большую часть времени;

1 – время от времени и не так часто;

0 – только иногда.

1. Я испытываю бодрость.

3 – совсем не испытываю;

2 – очень редко;

1 – иногда;

0 – почти всё время.

7. Я легко могу сесть и расслабиться.

0 – определённо, это так;

1 – наверное, это так;

2 – лишь изредка это так;

3 – совсем не могу.

8. Мне кажется, что я стал делать очень медленно.

3 – практически всё время;

2 – часто;

1 – иногда;

0 – совсем нет.

1. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь.

0 – совсем не испытываю;

1 – иногда;

2 – часто;

3 – очень часто.

1. Я не слежу за своей внешностью.

3 – определённо, это так;

2 – я не уделяю этому столько внимания, сколько нужно;

1 – может быть, я стал меньше уделять этому внимания;

0 – я слежу за собой так же, как и раньше.

1. Я ощущаю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться.

0 – определённо, это так;

1 – наверное, это так;

2 – лишь в малой степени это так;

3 – это совсем не так.

1. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения.

0 – точно так же, как и обычно;

1 – да, но не в той степени, как раньше;

2 – значительно меньше, чем обычно;

3 – совсем так не считаю.

1. У меня бывает внезапное чувство паники.

3 – очень часто;

2 – довольно часто;

1 – не так уж часто;

0 – совсем не бывает.

1. Я могу получать удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы.

0 – часто;

1 – иногда;

2 – редко;

3 – очень редко.

Ключ

Суммируются все обведенные обследуемым номера ответов по шкале «Тревога» (вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) и шкале «Депрессия» (вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14).

Интерпретация

При интерпретации результатов учитывается суммарный показатель по каждой подшкале, при этом выделяются 3 области его значений:

- 0 – 7 баллов – норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги/депрессии);

- 8 – 10 – субклинически выраженная тревога/депрессия;

- 11 и выше – клинически выраженная тревога/депрессия.

**«Измерь свой уровень стресса»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интеллектуальные признаки стресса**   1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудно сосредоточиться 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе 7. Плохие сны, кошмары 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого 10. Нарушение логики, спутанное мышление 11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения 12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия | **Поведенческие признаки стресса**   1. Потеря аппетита или переедание 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь 4. Дрожание голоса 5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье 6. Хроническая нехватка времени 7. Уменьшение времени, которое выделяется на общение с близкими и друзьями 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность 9. Антисоциальное поведение 10. Низкая продуктивность деятельности 11. Нарушение сна или бессонница 12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя |
| **Эмоциональные симптомы стресса**   1. Беспокойство, повышенная тревожность 2. Подозрительность 3. Мрачное настроение 4. Ощущение постоянной тоски, депрессия 5. Раздражительность, приступы гнева 6. Эмоциональная тупость, равнодушие 7. Циничный, неуместный юмор 8. Уменьшение чувства уверенности в себе 9. Уменьшение удовлетворенности жизнью 10. Чувство отчужденности, одиночества 11. Потеря интереса к жизни 12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой | **Физиологические симптомы стресса**   1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли 2. Повышение или понижение АД 3. Учащенный или неритмичный пульс 4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование) 5. Нарушение свободы дыхания 6. Ощущение напряженности в мышцах 7. Повышенная утомляемость 8. Дрожь в руках, судороги 9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний 10. Повышенная потливость 11. Снижение иммунитета, частые недомогания 12. Быстрое увеличение или потеря веса тела |

**Ключ:**

Каждый симптом из интеллектуального или поведенческого блока оценивается в 1 балл, из «эмоционального» – 1,5 балла, из «физиологического» – 2 балла. Т.о. общая максимальная сумма по всему списку может достигать 66.

|  |  |
| --- | --- |
| 0-5 баллов | В данный момент жизни у вас отсутствует сколько-либо значимый стресс |
| 6-12 баллов | Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившихся ситуаций. |
| 13-24 балла | У вас достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стресс, который вам пока не удалось компенсировать. |
| 25-40 баллов | Состояние сильного стресса. Организм близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу. Нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, а, возможно, и к стилю жизни вообще. |
| Более 40 баллов | Ваш организм переходит к истощению запасов адаптационной энергии. Следует заняться своим здоровьем, пока оно не занялось вами. |

**ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (МОДИФИКАЦИЯ Т.Н. РАЗУВАЕВОЙ)**

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.

**ОБРАБОТКА**

Подсчитывается сумма положительных ответов отдельно по каждому фактору (ответ «да» - 1 балл). Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Табл. 1): балл необходимо умножить на значение индекса. По соотношению полученных значений определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

**Таблица 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 |

**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 |  |  |  |

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

**Cодержание 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.

***Блокада аффективная*** *– признак врожденной эмоциональной недостаточности. Проявляется недостаточной аффективной откликаемостью, холодностью, сниженной потребностью в контактах и ослаблением привязанностей. Характерна для аутических шизоидных личностей.*

**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".

**Интрапунитивная реакция** – тип реагирования личности на состояние фрустрации, характеризующийся внутренней направленностью («уход в себя»), самообвинением и порождающий состояние депрессии.

Радикал – сторонник крайних, решительных действий, мероприятий, взглядов

**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. При «**Несостоятельность**» = 0–3 экстрапунитивность выражается в форме внутреннего диалога: «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 (перестановка) 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.

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

**Текст опросника**

1. Вы всё чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везёт в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя 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 всё кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным 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.

**Методика «Продолжи рассказ»**

На темы: «В поле стоит береза» или «Поляна в зимнем лесу покрыта снегом**».** *Напиши не менее 12 предложений на каждую из этих тем.*

**Примечание:** девушкам, женщинам лучше дать выполнить тест про березу. Мужчинам, юношам – про поляну, засыпанную снегом. По нашему опыту: в написанных рассказах хорошо видны суицидальные намерения, замыслы, если таковые имеются. Часто прописываются и причины планируемых суицидов.

**ПСН (психодиагностика суицидальных намерений)**

ПСН одобрена экспертной комиссией Московского научно-исследовательского института психиатрии и прошла многократную проверку на практике во многих регионах России. Диагностические основания ПСН представлены следующим образом (см. таблицу).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | Дополнительные факторы | |
| Диагности-ческие основания | социально-биографи- ческие | Социально-психологические | психоло- гические | факторы снижения стрессо- устой- чивости | | антисуици-дальные факторы |
|  | Раздел 1 | Раздел 1.  Раздел 2. при доминировании темы добровольного ухода из жизни | Раздел 2.  Раздел 3. | Раздел 2. | | Раздел 3.  Дополнитель- ная информация |

Принципиальная схема методики психодиагностики суицидальных намерений

1. социобиографические данные повышающие суицидальный риск;
2. принятие самоубийства, как способа решения проблем;
3. наличие суицидальной мотивации;
4. наличие факторов, формирующих суицидальные намерения;
5. проявление суицидальных намерений в незаконченных предложениях.
6. наличие актуальных жизненных целей и ценностей;
7. проявление интереса к жизни;
8. привязанность к родным, близким людям, степень значимости отношений с ними;
9. уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
10. планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни.

Методика ПСН

Стрессоустойчивость

Суицидальные

намерения

Антисуицидальные

факторы

Психодиагностическая беседа для уточнения характера возможного проявления суицидальных намерений.

**Форма «В» методики предназначена для тестируемых, возрастной категории до 18 лет:**

ПСН – «В»

**Раздел I.**

Заполните, пожалуйста, предлагаемый опросный лист. Просьба писать разборчиво.

1. Год рождения
2. Вы считаете свою семью:
3. богатой
4. среднего достатка
5. бедной
6. Вы растете и воспитываетесь:
7. с папой и мамой
8. с мамой и отчимом
9. с папой и мачехой
10. только с папой
11. только с мамой
12. с родственниками
13. в детском доме
14. Что Вам свойственно в большей степени?

***(Можно отметить несколько позиций)***

* 1. оптимизм
  2. недоверчивость
  3. пессимизм
  4. мнительность
  5. замкнутость
  6. беспокойство
  7. тревожность

1. Для Вас учеба это:
2. приятное время провождение
3. серьезный труд
4. невыносимое испытание
5. Как Вы считаете?
   1. употребление наркотиков и спиртного вредно
   2. употребление наркотиков вредно, а спиртного допустимо
   3. допустимо употребление и наркотиков и спиртного в небольших количествах
6. Как часто Вы ощущаете себя счастливым человеком?
7. часто
8. редко
9. почти никогда
10. Испытываете ли Вы чувство обиды, жалости к себе?
11. нет
12. иногда
13. да
14. Если бы лучший друг (подруга) Вас предал (а):
15. Вы бы его (ее) простили
16. просто разорвали бы отношения
17. Вы бы его (ее) избили
18. Если бы Вы собрались с друзьями в поход, а родители Вас не отпустили, то Вы:
19. смирились с мнением родителей
20. попытались бы их убедить, что они не правы
21. объявили бы им бойкот
22. Если учитель (преподаватель) поставил Вам незаслуженную двойку, то Вы:
23. промолчите
24. попытаетесь двойку исправить
25. вступите с ним в конфликт
26. В автобусе Вы не уступили место старшим, и взрослые сделали замечание, при этом Вы:
27. молча уступите место
28. сделаете вид, что не слышите
29. станете пререкаться
30. Если на улице Вас оскорбили, то Вы:
31. молча уйдете
32. потребуете извинений
33. оскорбите в ответ
34. Занимались ли Вы ниже перечисленными видами спорта?
35. парашютным спортом
36. боксом
37. восточными единоборствами
38. Если в подъезде Вы увидели брошенного или раненого щенка, то Вы:
39. заберете его домой
40. пройдете мимо
41. выгоните щенка из подъезда
42. Кончал ли жизнь самоубийством (пытался покончить) кто-нибудь из Ваших родственников?
43. нет
44. да
45. Переносили ли Вы перечисленные ниже заболевания (травмы)?
46. инфекционные болезни в детстве
47. черепно-мозговые травмы
48. психические заболевания
49. Что Вы чувствуете по отношению к себе?
50. способность преодолеть любые трудности самостоятельно
51. гордость за достигнутое
52. уверенность в своей уникальности, исключительности
53. Бывают ли у Вас конфликты с одноклассниками, друзьями?
54. никогда
55. иногда
56. часто
57. Бывают ли у Вас конфликты с учителями (преподавателями)?
58. никогда
59. иногда
60. часто
61. Бывают ли у Вас конфликты с родителями?
62. никогда
63. иногда
64. часто
65. Как часто Вам делают комплименты о том, как Вы выглядите?
66. очень часто
67. редко
68. почти никогда
69. Как часто Вас хвалят за хорошо выполненную работу?
70. очень часто
71. редко
72. почти никогда
73. Часто ли у Вас меняется настроение?
74. в течение недели 2-3 раза
75. течение дня 2-3 раза
76. в течение часа 2-3 раза
77. Ощущаете ли Вы чувство вины за происходящее?
78. почти никогда
79. иногда испытываю
80. испытываю очень часто
81. Вы оцениваете отношения в Вашей семье как:
82. хорошие
83. удовлетворительные, но вызывающие тревогу
84. критические
85. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль:
86. нет, это абсолютно не так
87. возможно это так
88. да это так
89. Я своей жизнью:
90. доволен на 100 %
91. доволен на 50 %
92. не доволен вообще
93. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека:
94. нет, это абсолютно не так
95. возможно это так
96. да, это так
97. Мне кажется, окружающие плохо меня понимают, не ценят или даже недолюбливают:
98. нет, это абсолютно не так
99. возможно это так
100. да, это так
101. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадёжным:
102. нет, это абсолютно не так
103. возможно это так
104. да, это так

***Каково Ваше мнение по поводу философских высказываний о смысле жизни и смерти?***

1. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть:
2. нет, это абсолютно не так
3. возможно это так
4. да, это так
5. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять:
6. нет, это абсолютно не так
7. возможно это так
8. да, это так
9. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни:
10. нет, это абсолютно не так
11. возможно это так
12. да, это так
13. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан:
14. нет, это абсолютно не так
15. возможно это так
16. да, это так
17. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие:
18. нет, это абсолютно не так
19. возможно это так
20. да, это так

**Раздел II.**

Вам предлагается тест на определение внутреннего смысла выражений.

Просим Вас, читая выражения, высказывания, в бланке для ответов записывать номер выражения в колонке, соответствующий тематической направленности его внутреннего смысла.

Если на Ваш взгляд предлагаемые темы не отражают содержания высказывания, запишите его номер в нижнюю часть бланка.

Бланк для ответа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Алкоголь,  наркотики | Несчастная  любовь | Противо- правные действия | Деньги и  проблемы с ними | Добровольный уход из жизни | Семейные неурядицы | Потеря смысла жизни | Чувство непол-ноценности, ущербности, уродливости | Школьные проблемы, пробл. выбора жизненного пути | Отношения с окружающими |
| Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Для № высказываний с неопределенными темами | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |

**Список высказываний.**

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть – с ноги не сбросишь.
18. В мире жить – с миром быть!
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте да не в обиде.
22. Гора с горой не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь наскучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить, что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родиться, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет, не живет, а проживать проживает.
32. Все вдруг пропало, как вешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки – и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Взлетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборе и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати!
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А на что нам черт, что батька.
52. Моя хата с краю, я ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты как шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запасу лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и у козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редьки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда – не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч – тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. На птичьих правах высоко не взлетишь.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
85. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.

**Раздел III.**

Продолжи предложение:

1. Мысль, которая меня постоянно преследует, касается\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что я для себя решил окончательно, так это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Вокруг меня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. В этой жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Жизнь – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Я обязательно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Через некоторое время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Жизнь после смерти – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Впереди меня ждет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Жалко только, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ключи к тесту ПСН – «В»**

Порядок обработки раздела №1 (оценка суицидального риска).

Начиная с вопроса № 2 складываются последние цифры выбора тестируемого, полученная сумма по таблице № 5 переводится в группу суицидального риска.

Таблица №3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Норма | Требуется особое внимание | В наличии суицидальный риск |
|  |  | менее 70 | 70-86 | 86 и более |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | | | |

Порядок обработки раздела №2 (оценка суицидальной мотивации).

Подсчитывается количество выборов на каждую тему, полученные суммы переводятся в группы выраженности суицидальной мотивации по следующим таблицам:

Таблица № 4 **(мальчики 5-7 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Требуетсяособое внимание | Суицидальная мотивация проявляется | |
| Алкоголь, наркотики | 13-15 | Более 15 | |
| Несчастная любовь | 10-12 | Более 12 | |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 | |
| Деньги и проблемы с ними | 16-17 | Более 17 | |
| Добровольный уход из жизни | 10-11 | Более 11 | |
| Семейные неурядицы | 12-14 | Более 14 | |
| Потеря смысла жизни | 12-13 | Более 13 | |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | 12-14 | Более 14 | |
| Школьные проблемы, проблемы  выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 | |
| Отношения с окружающими | 15-18 | Более 18 | |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | |

Таблица № 5*.* **(девочки 5-7 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Требуетсяособое внимание | Суицидальная мотивация проявляется | |
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 | |
| Несчастная любовь | 9-11 | Более 11 | |
| Противоправные действия | 12-14 | Более 14 | |
| Деньги и проблемы с ними | 15-17 | Более 17 | |
| Добровольный уход из жизни | 10-11 | Более 11 | |
| Семейные неурядицы | 13-14 | Более 14 | |
| Потеря смысла жизни | 12-13 | Более 13 | |
| Чувство неполноценности,  Ущербности, уродливости | 13-14 | Более 14 | |
| Школьные проблемы, проблемы  Выбора жизненного пути | 12-14 | Более 14 | |
| Отношения с окружающими | 16-19 | Более 19 | |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | |

Таблица № 6. **(мальчики 8-9 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Требуетсяособое внимание | Суицидальная мотивация проявляется | |
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 | |
| Несчастная любовь | 11-13 | Более 13 | |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 | |
| Деньги и проблемы с ними | 16-18 | Более 18 | |
| Добровольный уход из жизни | 10-12 | Более 12 | |
| Семейные неурядицы | 11-13 | Более 13 | |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 | |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | 12-13 | Более 13 | |
| Школьные проблемы, проблемы  выбора жизненного пути | 10-12 | Более 12 | |
| Отношения с окружающими | 14-16 | Более 16 | |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | |

Таблица № 7. **(девочки 8-9 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ТребуетсяОсобое внимание | Суицидальная мотивация проявляется | |
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 | |
| Несчастная любовь | 11-12 | Более 12 | |
| Противоправные действия | 13-14 | Более 14 | |
| Деньги и проблемы с ними | 16-17 | Более 17 | |
| Добровольный уход из жизни | 9-11 | Более 11 | |
| Семейные неурядицы | 11-12 | Более 12 | |
| Потеря смысла жизни | 11-13 | Более 13 | |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | 11-13 | Более 13 | |
| Школьные проблемы, проблемы  выбора жизненного пути | 11-12 | Более 12 | |
| Отношения с окружающими | 15-16 | Более 16 | |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | |

Таблица № 8*.* **(мальчики 10-11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Требуетсяособое внимание | Суицидальная мотивация проявляется | |
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 | |
| Несчастная любовь | 8-10 | Более 10 | |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 | |
| Деньги и проблемы с ними | 18-20 | Более 20 | |
| Добровольный уход из жизни | 7-8 | Более 8 | |
| Семейные неурядицы | 11-13 | Более 13 | |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 | |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | 11-13 | Более 13 | |
| Школьные проблемы, проблемы  выбора жизненного пути | 11-12 | Более 12 | |
| Отношения с окружающими | 19-23 | Более 23 | |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | |

Таблица № 9*.* **(девочки 10-11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Требуетсяособое внимание | Суицидальная мотивация проявляется | |
| Алкоголь, наркотики | 9 | Более 9 | |
| Несчастная любовь | 8-10 | Более 10 | |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 | |
| Деньги и проблемы с ними | 18-20 | Более 20 | |
| Добровольный уход из жизни | 7-8 | Более 8 | |
| Семейные неурядицы | 12-13 | Более 13 | |
| Потеря смысла жизни | 11-13 | Более 13 | |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | 12-13 | Более 13 | |
| Школьные проблемы, проблемы  выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 | |
| Отношения с окружающими | 22-25 | Более 25 | |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* | | |

**Раздел 3.** Является ориентировочно - подтверждающим основные выводы из разделов № 1 и 2 и при наличии в продолжение предложения мыслей о самоубийстве, интерпретируется как наличие суицидальных намерений.

Итоговое заключение психолог делает после беседы с тестируемым, в ходе которой выявляет наличие антисуицидальных факторов и определяет этап развития суицидальной динамики.

При этом учитываются ответы на вопросы с 1 по 11 первого раздела (анализируется социальный опыт и факты онтогенеза, способствующие развитию суицидальных намерений) и выясняется представленность антисуицидальных факторов личности.

### Дополнительные возможности методики психодиагностики суицидальных намерений

Анализируя результат тестирования, целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта личности.

*Таким образом, методика позволяет дополнительно:*

* диагностировать наличие факторов снижающих стрессоустойчивость личности;
* вырабатывать стратегию психологической помощи при наличии суицидальных намерений;
* определять основное направление психокоррекции и социальной поддержки.

Рассмотрим эти возможности:

Диагностика факторов снижающих стрессоустойчивость.

Для ПСН - «В», эта таблица выглядит следующим образом:

Таблица №10.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Алкоголь,  Наркотики | Несчастная  любовь | Противо- правные действия | Деньги и  проблемы с ними | Доброволь-ный уход из жизни | Семейные неурядицы | Потеря смысла жизни | Чувство непол-ноценности, ущербности, уродливости | Школьные проблемы, пробл. выбора жизненного пути | Отношения  с окружающи- ми |
| мальчики 5-7 класс | | | | | | | | | |
| Более 15 | Более 12 | Более 15 | Более 17 | Менее 10 | Более 14 | Более 13 | Более 14 | Более 13 | Более 18 |
| девочки 5-7 класс | | | | | | | | | |
| Более 11 | Более 11 | Более 14 | Более 17 | Менее 10 | Более 14 | Более 13 | Более 14 | Более 14 | Более 19 |
| мальчики 8-9 класс | | | | | | | | | |
| Более 12 | Более 13 | Более 15 | Более 18 | Менее 10 | Более 13 | Более 12 | Более 13 | Более 12 | Более 16 |
| девочки 8-9 класс | | | | | | | | | |
| Более 12 | Более 12 | Более 14 | Более 17 | Менее 9 | Более 12 | Более 13 | Более 13 | Более 12 | Более 16 |
| мальчики 10-11 класс | | | | | | | | | |
| Более 11 | Более 10 | Более 15 | Более 20 | Менее 7 | Более 13 | Более 12 | Более 13 | Более 12 | Более 23 |
| девочки 10-11 класс | | | | | | | | | |
| Более 9 | Более 10 | Более 15 | Более 20 | Менее 7 | Более 13 | Более 13 | Более 13 | Более 13 | Более 25 |

Выработка стратегии психологической помощи при наличии суицидальных намерений

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Субтесты ПСН | | | Дополнительные факторы | |
|  | Показатели сырых баллов Раздела 1 | Показатели сырых баллов Раздела 2 | Показатели сырых баллов Раздела 3 | факторы снижения стрессоус-тойчивости | Антису- ици-дальные факторы |
| Выводы стратегии |  |  |  |  |  |
| Срочная консультация у психиатра | Высокие | Высокие | Высокие | Есть | Есть |
|  | Субтесты ПСН | | | Дополнительные факторы | |
|  | Показатели сырых баллов Раздела 1 | Показатели сырых баллов Раздела 2 | Показатели сырых баллов Раздела 3 | факторы снижения стрессоус-тойчивости | Антисуи-цидаль- ные факторы |
| Выводы стратегии |  |  |  |  |  |
| Срочное определение в кризисный центр и консультация у психиатра | Высокие | Высокие | Высокие | Есть | Нет |
| Безотлагательная психокоррекция и консультация у психиатра | Высокие | Высокие | Высокие | Нет | Есть |
| Консультация у психиатра и оперативная психокоррек- ция | Высокие | Высокие | Высокие | Нет | Нет |
| Плановая психокоррекция, консультация у психиатра | Высокие | Высокие | Низкие | Есть | Есть |
| Плановая психокоррекция, формирование антисуицидаль- ных факторов, консультация психиатра | Высокие | Высокие | Низкие | Есть | Нет |
| Плановая психокоррекция | Высокие | Высокие | Низкие | Нет | Есть |
| Плановая психокоррекция, формирование а\суицидальных факторов | Высокие | Высокие | Низкие | Нет | Нет |
| Оперативная психокоррекция с блокировкой демонстративных реакций | Высокие | Низкие | Высокие | Есть | Есть |
|  | Субтесты ПСН | | | Дополнительные факторы | |
|  | Показатели сырых баллов Раздела 1 | Показатели сырых баллов Раздела 2 | Показатели сырых баллов Раздела 3 | факторы снижения стрессоус-тойчивости | антисуици-дальные факторы |
| Выводы стратегии |  |  |  |  |  |
| Оперативная психокоррекция с блокировкой аффективных реакций | Высокие | Низкие | Высокие | Есть | Нет |
| Оперативная психокоррекция, внимание на эмоциональную сферу | Высокие | Низкие | Высокие | Нет | Есть |
| Эмоционально-стрессовая психотерапия | Высокие Низкие | Низкие Высокие | Высокие Высокие | Нет  Нет | Нет Нет |
| Проработка ситуации, блокирование стресс-фактора | Низкие Высокие Высокие | Высокие Низкие Низкие | Высокие Низкие Низкие | Есть Есть Есть | Есть Есть Нет |
| Проработка ситуации, блокирование стресс-фактора, консультация у психиатра | Низкие | Высокие | Высокие | Есть | Нет |
| Переориентация жизненных целей, блокирование стресс-фактора | Низкие | Высокие | Высокие | Нет | Есть |
| Плановое наблюдение | Высокие | Низкие | Низкие | Нет | Есть |
| Плановое наблюдение, формирование а\суицидальных факторов | Высокие | Низкие | Низкие | Нет | Нет |
| Социальный патронаж, повышение стрессоустойчи-вости | Низкие Низкие | Низкие Низкие | Низкие Низкие | Есть Есть | Есть Нет |

«**Рисунок несуществующего животного» в сочетании со структурированной беседой**

Эта методика проводится в 2 этапа.

* Предлагаем ребенку нарисовать несуществующее животное. Если ребенок не хочет рисовать животное, то можно предложить ему изобразить любое существо, фантастическое, сказочное, но оно должно быть живым.
* Если отказ категоричен, то можно отказаться от рисунка и просто предложить ему поговорить. Тогда можно начинать со второго этапа работы.

После рисования приступаем к беседе – это второй этап диагностики.

Примерный перечень вопросов ребенку, посвященных изображенному несуществующему животному:

1. Назовите имя животного, его пол, возраст.
2. Попробуйте определить, какой у него характер.
3. Один он живет или с семьей?
4. Какая у него семья? Как складываются отношения в его семье? Есть ли у него друзья, какие они?
5. Опишите его любимые занятия.

Далее идет блок вопросов, связанных с рассмотрением того, каковы особенности переживания эмоций нарисованным существом:

1. Испытывает ли это существо злость? Как часто, насколько сильны эти переживания? В чем они проявляются (что хочется сделать в это время)? Что может провоцировать злость (на кого или на что злиться ребенок чаще всего)? Может ли справляться со своей злостью?
2. Испытывает ли это существо обиду? Как часто? На кого чаще всего обижается? Переходит ли обида в злость? Как оно себя ведет, когда испытывает обиду?
3. Испытывает ли это существо страх? Кого или чего оно боится? Как ведет себя, когда страшно? Может ли преодолеть страх?
4. Бывает ли ему беспокойно? В каких случаях? Как преодолевает беспокойство?
5. Испытывает ли оно стыд? Перед кем и за что ему может быть стыдно? Исправляет ли свои ошибки, если ему стыдно?
6. Чувствует ли это существо себя виноватым? За что? Как ведет себя, если провинился?
7. Бывает ли ему тоскливо? В каких случаях? Как преодолевает это состояние?
8. Что может обрадовать это существо?
9. Что ему самому в себе нравится? Есть ли какие-то черты характера, особенности внешности, которыми он доволен?
10. Совершал ли он поступки, которыми может гордиться? Умеет ли он что-то делать так, чтобы ему самому это нравилось?

* Далее ребенку предлагается ответить на все вопросы, связанные с переживанием эмоций, за себя.

Например: «Мы с тобой говорили, что…. злится, а ты? Бывает ли, что ты злишься? Твоя злость такая же, как у …. Или отличается?»

Беседа занимает 20 минут.

Если ребенок отказывается рисовать, то структура беседы остается такой же, но многие вопросы можно сформулировать так:

1. Нравится ли тебе твое имя? Нравится ли тебе быть девочкой (или мальчиком)?
2. Как ты считаешь, лучше быть большим, взрослым человеком или маленьким ребенком?
3. Нравится ли тебе жить в той семье, в которой ты жил?
4. Хочешь ли ты жить в другой семье?
5. Какой ты представляешь свою семью?

Далее делается анализ полученной информации по направлениям:

1. Принимает ли ребенок свой возраст.
2. Сориентирован ли он на семью.
3. Как он относится к имеющимся у него родственникам, есть ли среди них люди, к которым ребенок тянется.
4. Как относится к себе.
5. Как относится к сверстникам.
6. Доверяет ли людям.
7. Агрессивен ли и что может спровоцировать его агрессивность.
8. Сформировано ли «сверх – Я» – есть ли переживания стыда и вины, насколько они продуктивны.

Очень важно при анализе обратить внимание на то, что с Я – реальным или Я - идеальным идентифицируется несуществующее животное. Именно для этого о переживаниях эмоций и чувств ребенка спрашивают дважды – сначала за животного, потом за самого себя.

Пример 1. Беседа с рисунком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция, чувство | Ответы за несуществующее животное | Ответы за себя |
| Злость |  |  |
| Обида |  |  |
| Беспокойство |  |  |
| Страх |  |  |
| Стыд |  |  |
| Чувство вины |  |  |
| Скука, тоска |  |  |
| Радость |  |  |
| Нравится в себе |  |  |

Пример 2. Беседа без рисунка.

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоция, чувство | Ответы за себя |
| Злость |  |
| Обида |  |
| Беспокойство |  |
| Страх |  |
| Стыд |  |
| Чувство вины |  |
| Скука и тоска |  |
| Радость |  |
| Нравится в себе |  |

Данная беседа помогает получить первичную информацию о ребенке, позволяет ориентироваться в его проблемах, для того, что бы дальше проводить более глубокую и серьезную работу, как по диагностике, так и по составлению индивидуального плана работы с данным конкретным ребенком.

**Самочувствие. Активность. Настроение. (САН)**

**1. Название и тип**

Самочувствие, активность, настроение (САН) – разновидность опросников состояний и настроений, по классификации Q-L-T относящийся к  Q-данным.

**2.** **Комплектация**

Данный опросник содержит методические инструкции, ключ и стимульный материал в виде бланков, включающих в себя шкалу, состоящую из индексов и расположенную между 30 парами слов противоположных по значению.

**3. Историческая справка**

Тест САН Разработан сотрудниками Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

**4.** **Цель методики**

Тест предназначен для оперативной оценки **самочувствия, активности** и **настроения.**

**5.** **Теоретический конструкт**

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

**6. Основные диагностические шкалы**

* Самочувствие

Примеры пунктов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3210123 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3210123 | Чувствую себя слабым |
| 7. Работоспособный | 3210123 | Разбитый |

* Активность

Примеры пунктов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Пассивный | 3210123 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3210123 | Подвижный |
| 9. Медлительный | 3210123 | Быстрый |

* Настроение

Примеры пунктов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Веселый | 3210123 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3210123 | Плохое настроение |
| 11. Счастливый | 3210123 | Несчастный |

**7. Область применения теста**

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

**8. Нормы**

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

* < 30 баллов — низкая оценка;
* 30 — 50 баллов — средняя оценка;
* > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**9.** **Экспертная оценка психометрических качеств теста**.

Получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация", т.е. шкалы методики не соответствует представленному теоретическому конструкту, что является огромным минусом. Под знак вопроса можно поставить данные о конструктной валидности, т.е. насколько верным является сопоставление данного субъективного эмоционального опросника с результатами психофизиологических методик. Также применение опросника «САН» может быть затруднительно из-за свойственной многим людям недостаточно тонкой дифференцировки своего функционального состояния. Оценка теста по 10-балльной шкале – 7.

**10. Процедура**

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

**«Самооценка эмоциональных состояний»** А. Уэссман и Д. Рикс

Довольно простым опросником для самооценки эмоциональных состояний является методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом (в данном случае приводится ее сокращенный вариант).

Цель: самооценка эмоциональных состояний и степени бодрствования.

Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом. К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие:

1) Утверждения, включенные в 1-3 разделы, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, гордость и др.

2) Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.

3) Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние. В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной: то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

Инструкция. Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

Опросник

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.

9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

7. В целом уверен и свободен от беспокойства.

6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.

5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

8. Много энергии, сильная потребность в действии.

7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.

6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.

3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.

9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.

8. Возбужден, в хорошем расположении духа.

7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».

4. Настроение подавленное и несколько унылое.

3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.

9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

8. Очень уверен в своих способностях.

7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.

6. Чувствую себя довольно компетентным.

5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.

4. Чувствую себя довольно неспособным.

3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

Обработка результатов и интерпретация

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — И1 — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получаются индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 – «Энергичность – усталость».

ИЗ – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

И5 = И1 + И2 + ИЗ + И4, где

И1, И2, ИЗ, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задерганность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

**Таблица факторов наличия кризисной ситуации (для педагогов)**

Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых было или Вы замечали:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Особенности** | **Фамилии** |
| ИДЕАЛЬНЫЕ | Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»). |  |
| Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»). |  |
| СИТУАТИВНЫЕ | Суициды родственников, родителей. |  |
| Смерть близкого родственника. |  |
| Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка. |  |
| Наличие в семье психических больных. |  |
| Разводящиеся родители, конфликты в семье. |  |
| Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья. |  |
| Неполная семья, семья с отчимом или мачехой. |  |
| Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение). |  |
| Изменение места жительства, места учебы  (в течение последнего года) |  |
| Является отверженным. |  |
| Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального *(укажите какого).* |  |
| ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ | Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи). |  |
| Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим). |  |
| Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение. |  |
| Употребление подростком наркотиков. |  |
| Изменение аппетита, сна, ритма жизни. |  |
| Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.) |  |
| Стремление к рискованным действиям |  |
| Резкое несоблюдение правил личной гигиены. |  |
| Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство. |  |

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (фамилия)

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Шкала Бека для оценки депрессии**

Инструкция: Данный опросник составлен из групп утверждений. Внимательно прочтите каждую группу утверждений и выберите утверждение, которое наиболее точно отражает Ваше самочувствие, образ мыслей или настроение на этой неделе, включая сегодняшний день. Обведите номер выбранного утверждения. Если несколько утверждений кажутся вам одинаково справедливыми, обведите их номера. Не делайте пометок в бланке, пока не прочтёте все утверждения, объединенные общим номером.

1. 0 Я не испытываю печали.

1 Я испытываю печаль.

2 Я всё время испытываю печаль и не могу отделаться от неё.

3 Я испытываю невыносимую печаль.

2. 0 Я спокойно думаю о будущем.

1 Мысли о будущем вызывают у меня тревогу.

2 Мне нечего ждать и не на что надеяться.

3 Я не жду ничего хорошего в будущем.

3. 0 Я не считаю себя неудачником.

1 Мне кажется, что я терплю неудачи чаще, чем большинство людей.

2 Моя жизнь - сплошная цепь неудач.

3 Я считаю себя полным неудачником.

4. 0 Я получаю удовольствие от любимых вещей и занятий.

1 Я не получаю прежнего удовольствия от любимых вещей и занятий.

2 Ничто не доставляет мне удовольствия.

3 Любое занятие вызывает у меня тоску или скуку.

5. 0 Я не испытываю чувства вины.

1 Я довольно часто чувствую себя виноватым.

2 Я очень часто чувствую себя виноватым.

3 Меня гложет постоянное чувство вины.

6. 0 Я не считаю, что я заслуживаю наказания.

1 Я допускаю, что заслуживаю наказания.

2 Я всё время жду наказания.

3 Я чувствую, что судьба наказывает меня.

7.0 Я вполне доволен собой.

1 Я не доволен собой.

2 Я противен себе.

3 Я ненавижу себя.

8.0 Я не думаю, что я хуже других людей.

1 Я критикую себя за слабости и ошибки.

2 Я постоянно ругаю себя за разного рода проступки и ошибки. 3 Я ругаю себя за всё плохое, что происходит вокруг.

9.0 У меня не возникает мыслей о самоубийстве.

1 У меня появляются мысли о том, чтобы покончить с собой, но я не сделаю этого.

2 Я хочу покончить с собой.

3 Я бы покончил с собой, если бы мне представилась возможность.

10. 0 Я плачу не чаще обычного.

1 Я плачу чаще обычного.

2 Я всё время плачу.

3 Раньше я часто плакал, но теперь не могу заплакать, даже когда хочется плакать.

11. 0 Я испытываю раздражение не чаще обычного.

1 Я раздражаюсь легче обычного.

2 Я испытываю постоянное чувство внутреннего недовольства и раздражения.

3 Мне глубоко безразлично то, что раньше вызывало раздражение.

12.0 Я не утратил интереса к людям.

1 Люди интересуют меня меньше, чем прежде.

2 Я почти утратил интерес к людям.

3 Люди глубоко безразличны мне.

13. 0 Мне не стало труднее принимать решения.

1 Теперь я чаще обычного медлю с принятием решения.

2 Я с огромным трудом принимаю решения.

3 Я не в состоянии принимать решения.

14.0 Я не считаю, что выгляжу хуже обычного.

1 Меня беспокоит, что я выгляжу хуже обычного и кажусь старше своих лет.

2 Я чувствую, что с каждым днём выгляжу всё хуже и хуже.

3 Я убеждён, что выгляжу ужасно.

15.0 Мне работается так же, как прежде.

1 Теперь мне приходится заставлять себя приниматься за работу.

2 Я с трудом заставляю себя приниматься за работу.

3 Я не в состоянии работать.

16.0 Я сплю не меньше и не хуже обычного.

1 Я сплю хуже обычного.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше обычного и мне трудно снова уснуть.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и уже не могу заснуть.

17.0 Я устаю не больше обычного.

1 Я устаю быстрее, чем обычно.

2 Я устаю от любого занятия.

3 Я чувствую себя таким усталым, что не в состоянии чем-либо заниматься.

18.0 У меня нормальный аппетит.

1 Мой аппетит стал хуже.

2 У меня почти нет аппетита.

3 У меня совсем нет аппетита.

19.0 Мой вес остаётся почти неизменным.

1 За последнее время я похудел больше, чем на 2 кг.

2 За последнее время я похудел больше, чем на 4 кг.

3 За последнее время я похудел более, чем на 6 кг.

Я стараюсь похудеть, сознательно ограничивая себя в еде:

Да\_\_\_\_\_\_Нет\_\_\_\_\_\_

20.0 Моё здоровье не даёт мне особых поводов для беспокойства.

1 Меня беспокоят физические симптомы (боли, расстройства желудка, запоры и др.).

2 Я очень обеспокоен имеющимися симптомами, и мне трудно думать о другом.

3 Я не могу думать не о чём, кроме беспокоящих меня симптомов.

21. 0 Я сохраняю обычный интерес к сексу.

1 Сейчас секс интересует меня меньше, чем обычно.

2 Мой интерес к сексу заметно снизился.

3 Я полностью утратил интерес к сексу.

Ключ: Суммируются все обведенные обследуемым номера ответов.

Интерпретация: Диагноз депрессии выставляется при общем балле 19 и более.

Приложение 2

**Конспекты психопрофилактических мероприятий**

**Профилактика суицидальных намерений среди учащихся ОУ**

Создание в ОУ психологически безопасной атмосферы

школешколе школе

Работа с родит.

Работа с детьми

Взаимодействие с ЦДК, антикризисными центрами

Беседы, буклеты, памятки

Педсоветы

Цели:

1.Инф.-просветит.

2. Выявление учащихся группы риска

Выступление на родительских собраниях

Диагностика

ГР (тренинги, классный час, внешкольные мероприятия и др.)

Работа с администрацией школы и преподавательским составом

Беседы, буклеты, памятки

Создание психологически безопасной атмосферы в семье

Цели:

1.Инф.-просветит.

2. Выявление психологического симптомокомполекса антивитальных переживаний

Беседы, буклеты, памятки

Информационнно-просветительская работа

Создание психологически безопасной атмосферы в классе

Выявление групп детей с психотрав событиями с изменениями психофизиологических состояний

Психокоррекционная работа

Совместная групповая работа с детьми

**Игра «Волшебная страна чувств»**

Игра «Волшебная страна чувств» направлена на работу с эмоциональной сферой ребенка. Предлагаемый вариант разработан на основе соответствующей игры, приводимой в рамках тренинга по сказкотерапии Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой.

Ни для кого не является секретом, что дети более непосредственны в выражении своих чувств, чем взрослые, и при этом – именно эмоциями в значительной степени определяется их поведение. Поэтому в трудные, проблемные моменты жизни, не говоря уже об экстремальных ситуациях, чувства «захлестывают» детей и нередко полностью подчиняют себе поведение, дезорганизуют его. В связи с этим, остро стоит проблема формирования у ребенка представления о том, что он сам – это не только его эмоции, что он способен их контролировать (т.е. проблема формирования сильного «Я», занимающего главенствующее положение в структуре личности).

Предлагаемая игра разработана для решения следующих задач:

1. Формирование у ребенка способности к адекватной дифференциации эмоций: четкое различение как собственных эмоций, так и эмоций окружающих.

2. Формирование у ребенка ясного представления о причинах возникновения и роли различных эмоций.

3. Главная цель игры – формирование у ребенка представление о возможности и необходимости уметь контролировать свои чувства, о главенствующей роли «Я» в структуре личности.

Эти цели достигаются в ходе игры следующим образом:

1. Проблема эмоциональной и поведенческой неадекватности переводится на символический язык. Эмоциональная сфера представляется как волшебная страна чувств, который правит король (наше «Я»); у короля есть разнообразные слуги (это собственно эмоции). Если король слаб, то страной правят слуги, а они не обладают мудростью короля и могут неправильно занять места в королевстве. Таким образом, причина эмоциональной и поведенческой неадекватности в символической форме представляется как неверная расстановка слуг-чувств в королевстве, и, главное, как слабость короля – «Я» - забывшего о своих обязанностях.

2. В форме такой игры дети рассматривают различные эмоции, их особенности, способы их выражения – что способствует формированию у них адекватных представления об эмоциональной сфере человека, о значении различных эмоций, о контроле «Я» ними.

Дети подробно исследуют эмоции: радость, страх, грусть, интерес, вина, обида, злость, удовольствие; выясняют, в каких ситуациях они возникают, какими особенностями характеризуются; решают вопрос о разумном контроле эмоций.

3. В конце игры подводятся итоги: участники говорят о том, какие чувства они исследовали, каковы их впечатления, что нового они узнали, какой полезный опыт они приобрели.

Крайне важным представляется следующее: ведущий, резюмируя полученный в ходе игры опыт, должен сделать акцент на мысли, что человек – это не только его эмоции; в любой ситуации, даже самой тяжелой, каждый из нас в состоянии контролировать свои переживания и способен к адекватному требованиям ситуации поведению.

**Описание игры «Волшебная страна чувств».**

Игра предназначена детям 5-13 лет с нормальным интеллектуальным развитием, в условиях детского лагеря оптимальная целевая группа – школьники младших классов.

*Помещение, реквизит:*

Для проведения игры желательно использовать место, удаленное от расположения других отрядов, где нет шума. Занятия могут проводиться как в здании, так и на улице, но в обоих случаях желательное условие – возможность сидеть на полу (для этого в помещении должен быть ковер, на улице – следует расстелить одеяла). При отсутствии такой возможности следует использовать помещение с достаточным количеством стульев.

Оптимальный вариант – поэтапное проведение игры, т.е. 8 – 10 занятий, однако, в зависимости от конкретных условий, ее можно провести и за меньшее количество занятий (даже за один раз), главное – следовать предлагаемому ниже алгоритму. Но следует учитывать, что наиболее эффективный вариант – это, конечно же, наиболее полный, т.к. только в этом случае можно по настоящему тщательно поработать с каждой из эмоций. Полный вариант игры начинается и заканчивается диагностическим занятием.

**Занятие 1 – вводное, диагностическое.**

*Первая часть* занятия – знакомство участников друг с другом и с правилами игры, непродолжительный разговор о чувствах.

Дети и ведущий рассаживаются в круг (желательно – на пол, но можно и на стулья). Ведущий представляется, сообщает ребятам о том, что они будут играть в интересную и полезную игру под названием «Волшебная страна чувств».

Первым делом ведущий рассказывает участникам обязательные правила: в ходе игры все высказываются, говорят по очереди, не перебивают друг друга, слушают друг друга внимательно. После этого ребята по очереди называют свои имена, говорят

Затем ведущий представляет детям тему игры, предлагает подумать и сказать, какие они знают чувства и зачем они нужны, какие чувства – приятные, а какие – нет. Далее детям предлагается вспомнить какие-то неприятные ситуации, в которых они оказывались, и чувства, которые они при этом испытывали. После этого ведущий говорит о том, что все чувства, даже самые неприятные, по-своему необходимы, а кроме того – ими можно управлять, просто нужно хорошо их знать и уметь с ними обращаться. Для того чтобы поближе познакомиться с различными чувствами ведущий предлагает совершить увлекательное путешествие в волшебную страну – страну чувств.

*Вторая часть занятия* – психодиагностика.

Цель предлагаемой методики – исследование психоэмоционального состояния ребенка. Методика относится к классу проективных: основана на работе с цветом; в ходе анализа результатов можно опираться на принципы интерпретации цветов, предлагаемые в рамках восьмицветового теста Люшера.

Ведущий раскладывает перед детьми по восемь карандашей: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, черный и серый, – и бланк методики (рис.1). Затем ведущий произносит первую инструкцию:

«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная стана, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике. Кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом… Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики. После того как дети раскрасят домики, ведущий произносит следующую инструкцию:

«Спасибо вам от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

В этом случае ведущий предлагает детям поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. Таким образом выясняется, с каким цветом у ребенка ассоциируется определенное чувство.

Затем ведущий произносит последнюю инструкцию:

«Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите – вот карта страны чувств (*ведущий показывает силуэт человека).* Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только вы, восстановившие страну, можете раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли вам восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если кто-то из ребят скажет, что видит человека, можно объяснить, что очертания страны могут напоминать что угодно: так, например, Италия своими очертаниями похожа на сапог.

После этого ведущий благодарит ребят и говорит, что скоро мы узнаем побольше об удивительной стране чувств и, познакомимся поближе с ее жителями и узнаем много интересных историй из их жизни.

**Интерпретация результатов.**

Синий цвет. Символизирует спокойствие, удовлетворенность, нежность и привязанность.

Зеленый цвет. Символизирует настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение.

Красный цвет. Символизирует силу воли, активность, агрессивность, наступательность, властность.

Желтый цвет. Символизирует активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, веселость, честолюбие.

Эти цвета принято называть «основными цветами».

Фиолетовый, коричневый, черный, серый цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение. Эти цвета называют «дополнительными цветами».

Ориентируясь на описанные значения цветом, следует обратить внимание на следующие моменты:Все ли цвета задействованы при раскрашивании домиков.

* На сочетание эмоций и соответствующих им цветов. Так, выбор какого-либо из дополнительных цветов для обозначения радости или удовольствия (т.е. положительной эмоции) считается неадекватным.
* На распределение цветов, т.е. эмоций, которые они обозначают, внутри силуэта человека. В силуэте символически выделяют 5 зон:
* голова и шея – символизируют ментальную деятельность;
* туловище до линии талии – символизирует эмоциональную деятельность;
* руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
* тазобедренная область (символизирует область сексуальный, а также творческих переживаний);
* ноги (символизируют чувство «опоры», а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Следующие занятия посвящены собственно игре. Число занятий, как уже говорилось, может быть разным: это зависит от набора эмоций, с которым познакомятся ребята (он может быть больше или меньше), от того с каким количеством эмоций ребята поработают в ходе одного занятия и т.д. Но независимо от выбранного количества необходимо осуществить следующее:

-Прежде всего – установить хороший контакт с участниками, создать непринужденную атмосферу.

* Подробно познакомиться с каждой из выбранных эмоций.
* После того, как состоится знакомство со всем набором эмоций – отработать предлагаемые ниже упражнения. В конце – обязательно подвести итоги игры.

**Алгоритм следующих занятий.**

Как уже говорилось, оптимальный вариант – посвящать одно занятие знакомству с какой-либо одной эмоцией; но можно рассмотреть за один раз и несколько эмоций – главное, следовать предлагаемому алгоритму работы с каждой из эмоций.

*Ритуал входа в волшебную страну.*

Дети сидят по кругу вместе с ведущим, так, чтобы ведущий видел каждого из них. Ведущий рассказывает сказку.

«Где-то далеко-далеко, а может быть близко, совсем рядом, например, в этой комнате *(на этой поляне и т.д.)*, есть удивительная, волшебная страна. В ней живут чувства: радость и грусть, интерес и страх, удовольствие и обида, вина, злость и многие-многие другие чувства. Мы уже немного познакомились с жителями этой страны, когда помогали восстановить ее после урагана, помните?

Правит этой страной Король. У него есть множество слуг и придворных. Король добр и мудр. Он дает слугам ту работу, которую они выполняют лучше всего, и оценивает ее по достоинству».

(На последующий занятиях ведущий также начинает с ритуала входа в волшебную страну, но уже не знакомит ребят с ней повторно, а просто предлагает снова туда вернуться. Ритуал может сопровождаться определенной музыкой, или каким-нибудь особенным приветствием и т.п., на усмотрение ведущего и участников. Можно на первом игровом занятии всем вместе решить, что нужно будет сделать, чтобы попасть в страну.

Затем ведущий знакомит участников со слугами Короля – разными эмоциями (по очереди – с радостью, грустью, страхом, интересом и т.д.). Алгоритм знакомства может быть таким:

1. Знакомство со слугой-чувством по всем модальностям:

* какой зрительный образ вызывает это чувство (как выглядит этот слуга? какие картины возникают в голове, когда он появляется?)
* какие звуки сопровождают его появление (какая слышится музыка? или какие-то другие звуки? какой у этого слуги голос? как он говорит?)
* как пахнет слуга? (приятно или неприятно, чем-то определенным, или же это смесь разных запахов?)
* какой вкус приносит с собой слуга (горечь, сладость, кислоту, модификацию вкусов)?
* каково прикосновение этого слуги, как он двигается? какие танцы он танцует?

Участники рассказывают о своих зрительных образах, звуках, обонятельных и вкусовых ощущениях, ассоциирующихся со слугами-чувствами, показывают их движения и танцы.

Ведущий обращает внимание детей на то, какие разные у них представления о каждом из чувств – это потому, что они сами очень разные, каждый из них неповторим.

2. После знакомства со слугой-чувством по всем модальностям, ведущий обсуждает с участниками, в каких ситуациях данный слуга-чувство приходит к Королю, зачем он нужен, какую работу выполняет.

На этом этапе очень важно ввести и обсудить такое понятие, как Мера. Необходимо проговорить, как нам служит чувство – слуга, в каких ситуациях оно приносит пользу, а в каких – вред, что будет, если слуга-чувство задержится у Короля слишком долго. К понятию Меры необходимо возвращаться при знакомстве с каждой из эмоций. Ведущий может показывать ребятам какую-нибудь фигурку, ее символизирующую (символ Меры тоже можно выбрать вместе, это даже полезно, так как будет возможность подробно обсудить, что это такое и почему она нам так необходима). Ведущий может показывать ребятам эту фигурку (или просто напоминать о Мере) и не только при знакомстве с чувствами, но и когда ребята чересчур расшалятся или шумят, перебивают друг друга.

3. Затем обсуждается вопрос о распознавании слуги-чувства у себя и другого: как выглядит человек, испытывающий определенное чувство? Как звучит его голос? Какие у него движения? Что он делает? Можно попросить ребят все это изобразить.

4. После приходит время попрощаться с волшебной страной чувств – осуществляется выход из игры. Ведущий говорит, что сегодня все получили бесценный опыт – увлекательное путешествие, удовольствие от общения друг с другом, поближе познакомились с определенным чувством (или с разными чувствами). Ведущий говорит, что на самом деле, страна чувств есть в каждом из нас, и у каждого она своя, не похожая ни на одну другую. И ей также правит Король, у которого есть множество придворных и слуг-чувств. И все они также по-своему необходимы Королю, и все к нему приходят в разные моменты жизни. И их всех он принимает, и ко всем он внимателен – и всех отпускает, когда приходит время*.*

5. Ведущий получает обратную связь от участников. Задаются вопросы о том, как ребята чувствовали себя в продолжение игры? С какими чувствами знакомиться было легко и приятно, с какими – сложнее? Что нового узнали о себе, о своих чувствах? и т.д.

**Занятие предпоследнее – упражнения.**

В начале занятия ведущий говорит о том, что в ходе путешествия в волшебную страну чувств мы узнали много интересного и полезного, близко познакомились с разными чувствами. «Давайте посмотрим, как хороши мы теперь знаем разные чувства, какие они, и как хорошо мы знаем, зачем они нужны, а еще – не будем забывать о чувстве Меры. Давайте мы для этого еще немного поиграем – выполним несколько упражнений. Какие-то будут веселые, какие-то – более серьезные, но все одинаково интересные и полезные, и все вы сможете делать потом сами, чтобы в волшебной стране чувств каждого из вас всегда был мир и порядок».

*Упражнение-игра «Угадай эмоцию».*

Упражнение предназначено для развития способности точно узнавать эмоции других, восприимчивости к состоянию окружающих, наблюдательности, а также умения точно выражать свои эмоции – способности к экспрессии.

Ведущий предлагает ребятам проверить, насколько хорошо они теперь знакомы с чувствами – посмотреть, как они будут узнавать разные чувства.

Вариант 1.

Один из участников загадывает какое-нибудь чувство. (Или ведущий выбирает чувство для участника; еще названия разных чувств можно написать на бумажках, положить в шляпу, коробочку и т.п. – и участник наугад вытаскивает одну бумажку). Задача участника – продемонстрировать это чувство другим ребятам: изобразить его во всех модальностях – показать движениями, голосом, действиями, мимикой, рассказать, как оно выглядит, на что похоже, какая музыка звучит, когда оно приходит и т.п. При этом можно заранее сказать участнику, как именно он должен показать чувство (т.е. буквально говорить «Покажи нам, пожалуйста, как двигается это чувство, какое у него выражение лица, какой голос, и т.п.), а можно дать ребенку полную свободу действий. Когда он закончит показывать, ребята должны сказать, какое это чувство.

Можно таким образом поработать со всеми чувствами, с которыми познакомились в ходе игры. При этом можно обратить внимание ребят на то, что каждый изобразил бы чувство по-своему – потому что все мы очень разные, и это прекрасно!

Вариант 2.

Можно предложить ребятам угадывать чувства по голосу. Ребятам дается какое-нибудь предложение, нейтральное по смыслу (или это может быть строчка из какого-нибудь известного стихотворения или песни). На бумажках пишутся названия чувств, при этом количество бумажек соответствует числу участников, т.к. важно, чтобы были задействованы все ребята. Названия чувств могут повторяться. Ребята наугад вытягивают бумажки, а потом каждый (все по очереди) зачитывает предложение, пытаясь с помощью голоса выразить то чувство, которое ему досталось. Остальные должны угадать это чувство.

Можно тоже самое проделать с помощью мимики, или пантомимы, или танца.

*Упражнение с зеркалом.*

Упражнение направлено на обучение детей минимальным навыкам регуляции эмоционального состояния, а также развитие способности к тонкой эмоциональной экспрессии. Упражнение рассчитано на детей не младше 9 лет.

Для этого упражнения необходимо каждому ребенку дать зеркало, не очень большое, но такое, чтобы можно было видеть в нем свое лицо целиком. Если в помещении есть большое зеркало, можно всем сесть перед ним, на близком расстоянии, так чтобы каждый хорошо видел свое лицо.

Ведущий просит ребят внимательно посмотреть на свои лица: рассмотреть отдельные его черты, подумать, какие чувства оно сейчас выражает. После этого ведущий просит ребят изображать, глядя в зеркало, разные эмоции: радость, грусть, удивление, страх, интерес, удовольствие и др. Каждое состояние нужно изображать несколько минут. Для детей это задание может оказаться довольно сложным, поэтому время строго не лимитируется – кто сколько сможет удерживать выражение лица, но в идеале – от двух до пяти минут. Чтобы облегчить задачу, можно вспоминать соответствующие эпизоды из жизни, произносить что-нибудь вслух, помогая себе голосом, наблюдая за тем, как он звучит, как меняется.

После этого – ведущий обсуждает с ребятами полученный опыт, выясняет, какие чувства было проще удерживать, а какие – сложнее, что помогало удерживать эмоцию, а что – мешало. Ведущий рассказывает о том, что изображая какое-либо чувство, мы можем на самом деле почувствовать его. Поэтому упражнение очень полезно освоить: так можно научиться вызывать у себя чувство радости, когда настроение плохое.

Здесь можно снова вспомнить о чувстве Меры: сказать о том, что полезно уметь вовремя избавляться от неприятных эмоций и о том, что мы можем научиться это делать.

**Заключительное занятие.**

Последнее занятие целесообразно посвятить повторной диагностике (в том случае, если проводился цикл занятий), подведению итогов и символическому прощанию с игрой.

*Первая часть занятия* – диагностика (методика, приведенная в описании первого занятия).

*Вторая часть занятия* – подведение итогов.

* Вспоминаем, с какими эмоциями мы познакомились.
* Обсуждаем, зачем нужна каждая из эмоций.
* Вспоминаем о чувстве Меры, еще раз говорим о ее важности.
* Вспоминаем упражнения, которые мы делали, договариваемся, что будет их использовать, когда хотим повлиять на свои чувства, или просто для удовольствия.

*Заключительная часть.* Ведущий прощается с ребятами, напоминает им о том, что у каждого есть своя, неповторимая страна чувств и каждый в ней - король. Именно здесь необходимо сделать акцент на том, что чувства – какими бы они ни были: приятными или тяжелыми, слабыми или чрезвычайно интенсивными – это только чувства, и они преходящи. А кроме того – и это самое главное – мы хозяева, короли нашей внутренней страны, а чувства – это слуги, и никак не наоборот. Поэтому, что бы с нами ни случалось, какие трудности мы бы ни испытывали – мы всегда можем справиться с собственными неприятными переживаниями, разрешить тяжелую ситуацию, и потом вновь и вновь испытывать радость, интерес и множество других прекрасных чувств.

**упражнения для групповой работы на родительском собрании**.

**Упражнение «Какие у вас желтые веревки?».**

Одно упражнение, которым мы часто пользуемся на занятиях, показывает, как мы все ошибочно запрограммированы недооценивать самих себя.

Мы просим ребенка, надеть пояс, к которому прикреплены четыре длинных желтых веревки. Другие люди стоят в каждом из четырех углов комнаты, причем каждый человек держит конец одной из желтых веревок. Мы завязываем девочке глаза и помещаем три небольших предмета на пол, каждый предмет в другом месте.

Девочке говорят, что ее задача найти и поднять три предмета как можно быстрее. Мы объясняем, что четыре человека, держащие ее желтые веревки, хотят ее успеха.

Поскольку она сама не может видеть достаточно хорошо, они будут пользоваться веревками, чтобы руководить ею. Затем, тихо дергая ее веревками, они ведут девочку к первому предмету. Девочка ощупывает пол и находит первый предмет. Затем гиды дергают ее веревки снова, подводя ее ко второму предмету, затем к третьему.

Успех! Группа аплодирует.

Затем мы убираем повязку с глаз девочки и завязываем глаза четырем людям, держащим веревки девочки. Мы даем девочке новые инструкции, сказав ей снова поднять три предмета. Мы опять подчеркиваем девочке. "Никаких ограничений. Ты можешь делать все, что ты хочешь".

Мы выполняли эту демонстрацию сотни раз и каждый раз человек, носящий пояс реагировал одинаково. Они ГОВОРЯТ или ДЕРГАЮТ!

Почему они всегда избирают желтые веревки? Веревки уже не руководят, они стали ограничениями. Они парализуют человека, носящего пояс. Они ограничивают ее движение и не дают ей добиться успеха. Тем не менее, человек не снимает пояс, она говорит, прося других "Потянуть меня сюда. Ты, в синей рубашке, ослабь эту веревку! "Или она дергает, стараясь пересилить тех, кто держит ее веревки.

За несколько коротких минут, Мэри была запрограммирована недооценивать себя и переоценивать то, что она может заставить делать других. Она была запрограммирована на зависимость от этих желтых веревок, несмотря на то, что глаза у нее уже не были завязаны.

Давайте, исследуем, как это произошло. Ее оценка ситуации сформировалась, когда она была ограничена – когда ей нужны были другие, потому что она не могла видеть. Позднее, когда ее способности увеличились, и другие не смогли больше так глубоко интересоваться ее успехом, Мэри все еще сохраняла представление, которое у нее сформировалось ранее, что ДРУГИЕ определяют ее судьбу.

Где ваши желтые веревки? Кто или что удерживает вас. Действительно ли вам нужно контролировать их или ждать, когда они предпримут действие, до того как вы сделаете вашу жизнь такой, какой вы хотите, чтобы она была? Что случится, если вы уберете эти веревки. Неужели вам действительно нужно так много руководства. Можете ли обойтись совсем без руководства? Почему важно знать ситуации, в которых ты сам способен принять решение. Взять ответственность за нее на себя. А которых тебе еще нужна помощь родителей, старших? Какие это ситуации?

**Упражнение «Завязочки»**

Идет в виде рассказа и показа.

Мама родила долгожданного сыночка. Показывает, какой он маленький и как она его любит.

Связывает ему ручки, чтобы ничего не тащил в рот, затем связывает ножки – чтобы не убежал, куда не надо.

Затем завязывает ротик – чтобы не повторял плохие слова, затем уши, глаза и грудь.

Затем сажает на поводок – надо чтобы был всегда на виду

Но ребенок вырос и хочет освободиться от всего этого. Что ребенок развяжет вперед.

Многие развязывают ноги – бегут из дому. Кто-то повязку со рта, с глаз и т.д.

Ребенка сковывают – и его энергия уходит, он становится безынициативным. С точки зрения мамы, страхи связаны не только с ребенком, но и с заботой о себе (остаться одному страшно, особенно несостоявшимся родителям).

Передача ответственности – очень тяжелый, болезненный процесс, но он необходим.

Вариант выполнения данного упражнения был показан Вирджинией Сатир.

Она надевала множество юбок и прятала в них ребенка.

Можно выполнять его в виде психодрамы. Важен момент, когда ждут ребенка и рождается, например, не мальчик, а девочка или наоборот. Ребенок – чувствует – когда он не желанный.

Когда родители и дети спрашивают, что же теперь? Люди ведут себя по-разному. Подростки сбрасывают с себя все, а взрослые – не всегда.

Иногда после таких пут мы видим вялого безынициативного ребенка, что делать?

1. Изменить ему условия жизни.
2. Обязательна работа с родителями.
3. Обязательно должна идти работа с эмоциями, т.к. ребенок часто попадает в ситуацию «парового котла», а это чревато депрессиями и гневными реакциями.

**Упражнение** **«Работа с проблемой».**

Заход на проблему.

Задать подросткам вопрос: «Какие есть проблемы у людей вашего возраста?».

Составляется список проблем.

Можно предложить составить списки по рядам, а потом свести их вместе, можно сделать плакат, куда записать возможные проблемы и проголосовать за них и т.п.

Далее все проблемы ранжируются.

Сколько раз, какая проблема повторялась – расставить каждую на свое место.

Как правило, на первое место выходит проблема с родителями: не понимают детей, не разрешают самостоятельности в действиях, в принятии решений, навязывают секции и кружки и т.д. Проблемы взаимоотношения родителей и детей – одна из самых главных. Сюда же относятся проблемы с дедушками и бабушками. Далее могут быть проблемы взаимоотношений подростков между собой. Проблемы с одеждой – родители навязывают свой стиль одежды. Очень важны проблемы с учебой: не хочу заниматься по такому предмету, потому что не нравится или вообще не хочу учиться.

Далее идет работа со списком проблем.

Проводится обсуждение. Дети по кругу высказывают свое мнение. (Роль тренера здесь вновь важна).

Выявляем разницу позиций взрослого и подростка.

Дети часто рисуют, фактически, параллельные прямые в данных взаимоотношениях. И отсюда следует новый вопрос: «Что с этим делать?». Пытаемся совместно найти ответы.

Необходимо вести дискуссию в ключе поиска общего во взаимоотношениях с взрослыми:

1. Нельзя наслаивать проблемы друг на друга – это лишь усложняет жизнь.
2. Необходимо дать возможность человеку разрешить быть таким, каким он хочет, не таким, как ты видишь это, в том числе, как понимают это родители, друзья.
3. Остается лишь понять и принять позицию другого человека.
4. Графически это рисуется, как нахождение мостика между двумя позициями.
5. (Здесь можно обыграть в виде игрового момента). Но как же выстроить такой мостик? Для этого обязательно нужен разговор со взрослым.
6. Как же открыть эту дверь, которая разделяет ваши две позиции на соединительном мостике?

Проработать варианты соединения двух позиций.

Необходимо потянуть эту дверь на себя, что означает – найти желание в себе эту дверь открыть и открыть при этом ее безопасно для себя:

Некоторые дети ищут для этого посредника. «Я скажу о своей проблеме психологу, а он поговорит с родителями».

Иногда дети догадываются, что решение проблемы может быть при взгляде на нее с другой стороны, иной позиции.

Здесь уместен следующий подход. Сказать, например, что вот вы встретили человека, он для вас почему-либо интересен, но вы его совсем не знаете, как разобраться в нем? Совершенно понятно, что необходимо выявить его интересы, общие темы для разговора, сравнить его ценности со своими. Так же следует поступить и с родителями. Что важно и ценно для них? Здесь вновь необходимо составить список.

Для этого вновь разбиваемся на группы. Составляем в микрогруппах списки, в которых будут заявлены ценности родителей в жизни:

Например:

* Здоровье ребенка.
* Материальное благополучие в семье.
* Развитие, обучение ребенка.
* Отношения между родителями, родственниками.
* Работа, карьера.
* Отношение детей к родителям.

После того как списки составлены и сделано ранжирование, мы говорим:

«Посмотрите на эти два списка, неужели в них нет ничего общего? Они во многом похожи, но акценты чаще расставлены по-другому». (Проводится разбор по каждой ценности отдельно).

Это обычно является для детей открытием - такой разворот взгляда со своих ценностей на ценности их родителей.

Родительский список, составленный детьми, обычно оказывается короче, чем собственный список.

Предпочтения у детей и взрослых обычно есть, но разные.

Пример, в музыке - у детей « рэп», у взрослых – «битлз», одежда также разные стили, но сами по себе пункты эти присутствуют в обоих списках.

Оказывается, разница совсем не так уж и велика.

Вывод, к которому нужно прийти: два разных мира – родителей и детей очень похожи.

Ставим вопрос перед детьми: «Как же нам найти взаимопонимание?»

Здесь пригодятся знания по навыкам конструктивного взаимодействия.

**Тренинг для учащихся «Добро. Понимание. Презрение»**

*Цель занятия:* заинтересовать людей друг другом для появления желания общаться, учиться правильно реагировать на поведение окружающих, учиться преодолевать стрессовое напряжение.

Наше занятие может вызвать вполне справедливое сомнение. Общаться, вы скажете, умеют все. У каждого есть свой опыт общения. Да и к тому же, все мы разные.

1 ситуация «Добро»

Все мы не раз слышали аксиому, она проста: «Делай людям добро, и они ответят тебе тем же».

Аристотель говорил: «Относитесь к людям так, как тебе хотелось бы, чтобы они относились к тебе».

Одним словом, спешите делать добро.

**Мне хочется услышать возражения, есть ли они?**

(Варианты ответов, рассуждения).

**Напишите на листочках, что для вас «добро».** Зачитываем вслух записи.

Что интересно, даже в нашей группе у всех свое понимание добра.

**Вопросы:**

* Всегда ли люди понимают, что им делают добро?
* А если понимают, то, всегда ли считают добром то, что сделали вы для них из лучших побуждений?

Пример: твои пороги соседке каждый день – а у нее инфаркт; мама, желающая почистить пол в комнате, где вы целуетесь и т.п. Что есть «добро»? Твое «добро» – для всех ли является «добром»?

**Игра:**

Выбираем самого сумрачного участника. Выводим его в середину круга.

Слова тренера: «Я окружаю вас постоянной заботой, вниманием. Я стремлюсь вам делать добро. Я всячески помогаю вам, как могу, по своему разумению. Я даже никакой благодарности не прошу, я буду всегда делать вам только хорошо. Вы все время будете чувствовать заботу мою к вам».

* Как вам такая ежедневная, ежеминутная перспектива? (вопрос к участнику).

Обсуждение.

* Необходимо понять, нужна ли вам такая забота?
* А какая нужна?

2 ситуация «Презрение»

Напишите, за что вы можете презирать человека? Что для вас обозначает это слово? Обсудить.

Вывод: Вы все написали в записках, что такое презрение и за что вы презирать можете человека. Это значит, что это чувство вам знакомо, вы все испытывали его в своей жизни. Совершая какие- либо поступки, мы часто не представляем, что кто-то за эти действия может нас презирать. Презрение - очень сильное чувство. Возникает ли оно вместе с обидой или вместо обиды?

Обсудить случаи из жизни, когда возникало это чувство. Было ли оно адекватно ситуации? Вспоминается ли эта ситуация с обидой сейчас?

(Можно провести несколько упражнений по работе с обидой).

3 ситуация «Понимание»

Что для вас значит «понимание»? Пример: девушка и ее парень из семей, где по-разному понимают заботу и по-разному относятся к болезни. Когда в ее семье болеют, то все заботятся о болеющем: несут горячий чай, ставят горчичники, сидят рядом….А когда в его семье болеют, то в комнату болеющего закрывают дверь и не мешают отлежаться, не задают лишних вопросов, не мелькают туда - сюда….

Что происходит, когда кто–то из ребят заболеет? Какие слова они скажут в адрес друг друга?

**На листках написать, что значит для вас понимать другого**? Зачитать. Обсудить.

Аксиома:

«Счастье - это когда тебя понимают».

**Напишите на листочках, что для вас значит слово «понимание».**

Зачитываем ответы. Вывод: сколько участников, столько и мнений.

**Игра.**

Выбираем второго участника.

Тренер: «Вы знаете, я хочу признаться вам, что я вас прекрасно понимаю. Я просто вас чувствую. Я чувствую, когда вы высердитесь, когда вам скучно, когда вам весело. У меня такое ощущение, что по вашему виду, я будто читаю о вас все. Я понимаю вас на 100%. Даже если бы вы попытались скрыть от меня свои мысли, поступки, желания - я все пойму заранее. Вы – как на ладони. Я вас понимаю. Для меня вы кто угодно, но не загадка».

**Обсуждение. Как вам нравиться такое «понимание»?**

Примеры из жизни участников тренинга.

Когда тебя понимают до самого конца и без всякого разрешения - это уже далеко не счастье!

**Обсуждение фразы**: «Я по твоим глазам все вижу». Как меняется внешний вид человека и его поведение при этих словах? Глаза ваших детей, при этих словах, вами сказанных?

Примеры. В браке многие считают своей собственностью супруга (супругу).

Иногда говорят: «Будьте проще и к вам потянутся!» Как вы понимаете эту фразу?

Но существует и еще более старая поговорка: «Простота хуже воровства».

Вот и выходит, что и добро от нас нужно не всякому, т. к. под добром каждый понимает что-то свое. И с пониманием не так все просто.

Что же нужно людям?

Чтение записей Обсуждение. Примеры из жизни участника тренинга.

4 ситуация «Социальная оценка»

Упражнение «Несколько слов о человеке».

**Напишите несколько слов о значимом для вас человеке.** Можно не называть его имя.

Зачитать, что получилось. Вывод: оценка всегда социальна. Хотим мы этого или нет. Мы записали хорошие или плохие слова об этом человеке, тем самым, дав ему социальную оценку.

Упражнение: **Подумайте и запишите в тетради, кому и за что в этой жизни вы сказали или могли бы сказать спасибо?** Сколько таких людей?

Какой след они оставили в вашей жизни?

Всем ли вы сказали спасибо?

**Материал для тренинга «Как справиться со стрессом»**

(для подростков)

  Очень важно научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент - максимально точно определить, с какого рода стрессором вы встретились, а уж только после этого принимать определенные меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например «тройка» для студента, который ни разу за весь семестр не раскрыл учебника, – счастье, для студента, привыкшего работать в полсилы, удовлетворительная отметка – норма жизни, а для отличника случайно полученная тройка может стать настоящей трагедией. Другими словами, стрессор один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга, поэтому очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Например, **стрессоры первой категории** нам практически неподвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей, и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или приемы позитивной визуализации.

**Вторая категория** – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию. Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, **в третью группу стрессоров** входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находятся или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты. Вспомним рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника», в котором мелкий чиновник, случайно обрызгавший лысину генерала, умер от страха. Для тех, кто склонен излишне усложнять свою жизнь и видеть все в мрачных чертах я советую прочитать другой, менее известный, рассказ Чехова «Жизнь прекрасна. Покушающимся на самоубийство», в котором писатель дает великолепный пример того, что спустя десятилетие американцы назовут «рефреймингом» и «позитивным мышлением».

**Упражнение «Аэропорт: не встретили» –** как раз про установки личности, влияющие на оценку ситуации.

Вы прилетели в аэропорт. Привезли всем подарки – сумок много. Телеграмму дали, а вас никто не встретил. Ни один человек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возможные мысли | Эмоция | Реакции тела | Поведение |
| 1. | Забыли… |  |  |  |
| 2. | Что – то случилось… |  |  |  |
| 3. | Телеграмма не дошла |  |  |  |
| 4. | Не любят, не ценят… |  |  |  |

Список первоначально возникших мыслей можно продолжить… в любых вариантах. Не зная, не понимая, причины происходящего, каждый для себя выбирает ту единственную мысль, которая для него является наиболее травматичной… Для одного: забыли, для другого - что – то случилось, а для третьего – не доставили телеграмму.

Каждая мысль несет определенную эмоцию, реакцию тела, поведение… Но, приехав домой, «неся» всю дорогу, до дома, ту или иную мысль, и увидев, пьющих чай с баранками не встретивших родственников, реакция одна - агрессия…

**Задание «Лист переживаний»**

Возьмите лист бумаги и в произвольном порядке перечислите основные источники ваших переживаний. Затем следует проранжировать все проблемы - то есть расставить их в порядке значимости, после чего проанализировать, к какому типу относится тот или иной стрессор.

Если это стрессор, на который вы никак не можете повлиять, то есть смысл заняться спортом, аутогенной тренировкой, медитацией или мышечной релаксацией. Если вы отнесли стрессор к третьему типу, то попробуйте взглянуть на него с другой стороны, применив «методом Робинзона». Герой романа Д.Дефо, оказавшись на необитаемом острове, сумел найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения.

**Упражнение «Список Робинзона»**

Мы уверены, что большинство людей могут, если захотят и если знают как, помочь себе в кризисных ситуациях своей нелегкой жизни.

Нередко мы попадаем в такие ситуации, когда нет сил дальше жить, и кажется, что мир "завалился", потерян смысл существования. Что же делать? Как быть? И быть ли? Вопросы, которые так и мелькают в нашем, затемненном от боли и безысходности, сознании. А что впереди? Есть ли у меня будущее? Где взять силы все пережить?

Вспомним Робинзона, оказавшегося в полном одиночестве на необитаемом острове. Каково было его отчаяние, когда он понял, что больше после кораблекрушения никто не спасся, что он на острове один.

Чуть позже Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, — начал записывать свои мысли с целью "высказать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу". Размышления Робинзона были тягостны, но рассудок мало-помалу начинал брать верх над отчаянием. По мере сил он старался утешить себя тем, что могло бы случиться и нечто худшее, и противопоставлял злу добро.

Он решил записать все горести, которые с ним случились, а рядом — все, что случилось с ним отрадного. (В любом горестном положении есть и положительные моменты.)

|  |  |
| --- | --- |
| *3ЛО*  Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.  Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.  Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей.  У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.  Я беззащитен против нападения людей и зверей.  Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня. | *ДОБРО*  Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.  Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызволит и из этого безотрадного положения.  Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.  Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.  Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если б меня выбросило туда?  Но бог сотворил чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
|  |  |

Мы с вами можем тоже составить список проблем, нас беспокоящих, мешающих жить. И попробовать, как Робинзон, найти в каждом негативном переживании положительные моменты.

Для нейтрализации стрессоров второго типа важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении вам следует двигаться – то есть вместо стратегии «Бегство ОТ…» применить стратегию «Движение К…». Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?». Недостаток ресурсов, необходимых для преодоления стрессоров второго типа (чаще всего, это чувство уверенности, спокойствия, решительности и т. д.), можно получить при помощи различных психологических техник, но это тема уже другого занятия.

|  |
| --- |
| «Господи, дай мне терпение вынести то, что я не могу изменить, дай мне силы исправить то, что я могу изменить, и самое главное – дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго». |

Вы можете поэкспериментировать в плане поиска оптимальных методов преодоления стресса. Напишите, какие методы снятия стресса Вы обычно применяете в своей жизни (не менее 12):

* излить душу подруге или другу
* отнестись с юмором
* совет компетентного человека
* поесть
* поспать
* почитать интересную книгу
* погулять в парке
* потанцевать
* …
* …
* …

А теперь обратитесь с этим же вопросом к своим друзьям. Допишите в конце списка их способы. Попробуйте использовать их тоже, когда Вас одолевают проблемы.

Как вы думаете, какие из этих методов можно соотнести с тремя видами стрессоров, о которых говорили выше?

Попробуйте при возникновении стресса определить, к какому типу он относится, а потом применить к нему специфический метод нейтрализации. Для этого продолжите таблицу, которая приводится ниже:

|  |  |
| --- | --- |
| **ТИПЫ СТРЕССОРОВ** | **СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ** |
| Стрессоры, которые нам неподвластны | мышечная релаксация  глубокое дыхание  визуализация  рефрейминг  прогулки на свежем воздухе  сон  вкусная еда |
| Стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять | поиск подходящих ресурсов  постановка адекватных целей  тренинг социальных навыков  тренинг уверенности в себе  тренинг управления временем  анализ причин и выводы на будущее  тренировка соответствующих качеств  советы и помощь близких людей  настойчивость |
| Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации. | рефрейминг  навыки позитивного мышления  изменение неадекватных убеждений  нейтрализация нежелательных мыслей  развитие оптимистических взглядов  юмор  равнодушие |

**Техника «Позитивное мышление»**

Формирование позитивной мыследеятельности

Что произошло?

Кто виноват?

Почему это случилось?

Какие ограничения появились из-за этого?

Чего я стал бояться?

Как я узнал о результате?

Чему я научился, благодаря этой ситуации?

Какие новые способности и возможности у меня появились?

В каких ситуациях в будущем я смогу использовать свой новый опыт?

**Стратегия позитивной мыследеятельности**

Существует ряд требований, которым должна отвечать позитивная мыследеятельность:

* Вы должны четко знать чего вы хотите достичь, мысль должна быть четкой, короткой, отражать самую суть; мысль должна носить позитивный характер, без содержания частицы "не";
* мысль не должна содержать слов - неопределенностей, таких как «как бы», как будто бы», «вроде того» и т.п.;
* мысль-фраза внутренним голосом произносится в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выдохе;
* одновременно с мыслью формируется психический образ – отражающий, комментирующий мысль. При этом необходимо стремиться наполнить желаемый образ по всем чувственным каналам зрительному, слуховому, осязательному и т.д.

Человеческая мудрость в пословицах, поговорках, отдельных выражениях закрепляет способ **позитивной** мыследеятельности. Пользуйтесь чаще этими поговорками:

* В каждой бочке дегтя – есть ложка меда;
* Все, что не делается – все делается к лучшему;
* Любая проблема имеет свое решение;
* Дорогу осилит идущий;
* Нет неудач – есть только обратная связь;
* Не боги горшки обжигают.

Подведение итога занятия. Упражнение «Прощание» с использованием прикосновений.

Начало и конец группового занятия (тренинга), либо результат нескольких занятий хорошо оценивать таблицей, данной ниже. Ребятам нужно только для этого раздать цветные карандаши.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТВОЕ НАСТРОЕНИЕ** | **ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ** | | | | | |
|  | до | после | до | после | до | после |
| **РАДОСТЬ** |  |  |  |  |  |  |
| **УДОВОЛЬСТВИЕ** |  |  |  |  |  |  |
| **СТРАХ** |  |  |  |  |  |  |
| **ВИНА** |  |  |  |  |  |  |
| **ОБИДА** |  |  |  |  |  |  |
| **ГРУСТЬ** |  |  |  |  |  |  |
| **ЗЛОСТЬ** |  |  |  |  |  |  |
| **ИНТЕРЕС** |  |  |  |  |  |  |

**Помощьи при остром стрессе или как уметь помочь себе самому**

1. Неожиданно оказавшись в стрессовой ситуации, необходимо волевым усилием заставить себя **остановиться**, чтобы резко затормозить дальнейшее развитие острого стресса.
2. **Локальная концентрация** (помогает вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом).
3. **Противострессовое дыхание**.Дыхание может стать затруднённым и тяжёлым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации.
4. **Снятие напряжения тела через усиление** напряжения.
5. **Релаксация** – с помощью этого вида активной защиты человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.
6. **Рациональное восприятие окружающей обстановки** – попробовать «отбросить» или дать себе возможность «отложить» эмоции, сказав себе: «я подумаю об этом завтра», не принимать скороспешных решений (мне нужна пауза), уметь ждать (если нет должной информации по произошедшей ситуации).
7. **Смена обстановки** или **занятие любой отвлекающей деятельностью**. В условиях стрессовой ситуации это исполняет роль “громоотвода”, помогая отвлечься от внутреннего напряжения.

Если нет возможности смены обстановки, а нужно помогать **«здесь и сейчас»,** можно в целях восстановления равновесия воспользоваться ресурсной техникой «Безопасное место», «Моя планета» и др.

**Как практически выполнить эти рекомендации**

***Остановиться***

Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Примеры самопомощи:

* Необходимо как можно сильнее сжать руку в кулак, таки образом, чтобы ногти пальцев, находящихся в сжатом кулаке, как можно сильнее давили в ладонь. Необходимо почувствовать физическую боль от вхождения ногтей в ладонь. Переключение внимания с эмоционального состояния на физические ощущения способствуют «остановиться», другими словами, очутиться в ситуации «здесь и сейчас».
* Метод выдыхания в ладони или в бумажный пакет способствует накоплению углекислого газа в крови, тем самым, мы выравниваем дыхание. Необходимо плотно прижать руки или пакет ко рту, медленно и ровно дышать в ладони или пакет до тех пор, пока равновесие не восстановится, а дышать не станет легче.

***Прием «Стоп» (подавление мыслей)***

Целью данного приема является быстрое от­влечение от состояния тревоги и настрой на расслабление.

**Инструкция:** соберите «в кулак» всю свою волю и скомандуйте себе: «СТОП». «Затормозите» так, как будто, сидя за рулем автомобиля, вы неожиданно увидели запрещающий дорожный знак. Дайте себе установку: «Прекращаю нервничать – начинаю думать о своем здоровье».

Расслабьте уголки рта, расслабьте плечи.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите место, в котором находитесь. Медленно, не торопясь, «переберите» все предметы, которые находятся в поле вашего зрения, один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, желтая ваза для цветов» и т.д. Это позволит отвлечься от стрессового напряжения и расслабиться.

**Переключиться, остановиться, «не думать» поможет следующий прием.**

***Локальная концентрация***

Этому поможет, например, прием «Концентрация на предмете»

**Инструкция:** в течение нескольких минут сконцентрируйте внимание на каком-нибудь нейтральном предмете, например, ручке.

* вспомните 10 осуществлённых вчера дел;
* подумайте, что будете делать завтра.

Отвлекаясь, таким образом, от травмирующей ситуации, разрывается круг отчаяния человека, и он сможет сосредоточиться на важных делах, которые требуют его участия.

***Техники работы с дыханием***

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения и для снятия напряжения, как мышечного, так и психического. Таким образом, саморегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом.

Техники помощи:

* Нижнее брюшное дыхание, для успокоения
* Комплекс дыхательный «Выдыхания по точкам»

***Снятие напряжения тела через усиление напряжения***

Как попросить человека расслабиться? Невозможно сразу понять, что специалист имеет в виду. И трудно понять, как это реально выполнить. А вот попросить человека напрячь те или иные части тела, какое-то время подержать это напряжение, а потом сбросить его – это доступно любому школьнику.

Помощь: комплекс упражнений по Я. Джекобсону на напряжение и расслабление. При этом, можно применять следующие приемы: **прием «Повторение простых утверждений»**

Повторение коротких, простых утверждений позволит справиться пострадавшему с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

* сейчас я чувствую себя лучше;
* я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;
* я могу управлять своими внутренними ощущениями;
* я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю;
* внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

**Прием «Стряхни с себя напряжение»**

Этот прием поможет пострадавшему «стряхнуть» с себя тягостные мысли.

**Инструкция:** встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Скажите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение прошедших часов, освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте и в течение пяти минут понаблюдайте за своим дыханием.

***Релаксация***

Применяя знания о восприятии мира человеком через модальности, мы можем предложить в ситуации острого стресса, в целях восстановления утраченного равновесия использовать все три вида модальности.

Приемы помощи:

* Представить медленно текущую реку и мысленно ее описать (вижу), отмытый дождем асфальт с поднимающимися вверх воздушными струйками – испарениями воды в жаркий полдень или «посмотреть» на пламя огня печи и почувствовать его тепло.
* Представить, как стучат по стеклу, подоконнику последние капли летнего дождя (слышу) или поют птицы рано на рассвете летним утром.
* Представить, что в твоих руках оказалась только что погасшая спичка. Один край ее деревянный, а другой – опаленный, еще горячий. «Подержаться» мысленно за эти края. Ощутить разность этих краев (ощущаю) или «лечь» мысленно в лодку и покачаться в волнах реки, ощущая каждое движение лодки.
* Почувствовать, как пахнет лес после дождя (запах) или любимые духи
* Попробовать представить ярко – желтый лимон и, отрезав мысленно от него кусочек, «взять» его в рот и пожевать (ощущаю).

**Рациональное восприятие окружающей обстановки**

Дыхательное упражнение. Начинаем дышать нижним брюшным дыханием, каждый раз, начав вдох, мысленно проговаривая слово «вдох», а начав выдох – проговаривая слово «выдох». Дышать таким образом до тех пор, пока равновесие не будет восстановлено. Что удивительно, при таком дыхании человек обычно концентрируется полностью на дыхании и проговаривании и тем самым даёт себе возможность какое-то время «не думать» о ситуации или произошедшем событии, давая себе так необходимое в это время на «передышку»

* Использование приема «Каузальная атрибуция», например, «Аэропорт – не встретили»: мои мысли – мои эмоции – реакции моего тела – мое поведение – мои нервные клетки и моя дополнительная жизненная энергия - конечный результат ситуации.

**Смена обстановки**

Лучше всего подходит для этого, например, несколько часовая поездка по городу или загород. При этом человек находится среди людей, ему приходится так или иначе общаться с пассажирами, но, в тоже время, он иметь возможность побыть одному, без докучающих лишних расспросов и разговоров. Человеку приходится оценивать окружающую обстановку Его внимание вынуждено переключаться на детали происходящего. В поездке рекомендуется сесть у окна, «подставив» лицо, руки, тело солнечным лучам, ветру и безоценочно созерцать мелькающие за окном деревья, дома, людей и пр. Всё это дает возможность затормозить развитие острого стресса, отсрочить бурное эмоциональное реагирование, погасить или охладить «горячие» мысли на ситуацию и получить временной резерв для выстраивания своих дальнейших действий по «холодному» типу реагирования.

Подростку хорошо помогают приемы:

* «Ресурсное место»
* «Моя планета» и др.

Хорошо помогает **прием «Придание ситуации смысла и значения».**

**Инструкция:** придумать формулировки, которые помогут придать смысл происшедшему. Они должны быть краткими и позитивными. Например: «надо отнестись к ситуации как к вызову судьбы или проверке стойкости духа» и т.д.

Приложение 3

**Материалы по психологическому просвещению участников учебно-воспитательного процесса.**

**Материал для подростков «Помощь однокласснику, другу, близкому человеку»**

* Ваш товарищ прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Совершает действия (опасение за жизнь и здоровье), которые вас пугают или настораживают.
* Сообщение в интерне о нежелании жить, выкладывание фотографий, на которых изображена, так или иначе, смерть или соответствующая символика: кресты, гробы, крыши, ножи, шприцы и пр. Написание стихов, с прямым смысловым текстом о суицидальных намерениях или тексты – «фэнтази» про смерть.
* Рискованное поведение подростка, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* У товарища длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* Наличие травмы головы, о которой вы знаете.

**Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

* Ссора или острый конфликт товарища со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Любая из вышеперечисленных ситуация оставляет в душе подростка свой негативный след. У пережившего ее появляется усталость, нарушение аппетита, сна, появляется плохое самочувствие, портятся отношения с друзьями и близкими людьми, появляется агрессивность, обидчивость, недоверие к окружающим.

**Памятка для родителей и педагогического состава ОУ (Кучер А.А.)**

**Способы раннего выявления формирующейся у ребенка аутоагрессивной тенденции**

1. ***Учет перенесенных заболеваний или черепно-мозговой травмы.***

Проконсультируйтесь у врачей поликлиники, где наблюдается ребенок, может ли то или иное имеющееся у него заболевание повлиять на формирование суицидального поведения.

1. ***Оцените влияние сложных отношений в семье на психику ребенка.***

Проанализируйте, каковы реакции ребенка на конфликты, споры и ссоры, возникающие в семье, не появляются ли при этом у ребенка высказывания, примерно следующего содержания: «Мне все надоело», «Мне надоело жить в таких условиях», «Я не хочу жить в таких условиях», «Лучше не жить (умереть), чем так жить с Вами» и т.п.

1. ***Проанализируйте особенности поведения ребенка.***

Понаблюдайте, когда он чего-либо добивается, то в чем заключается активность направленности на возможный источник реализации своих желаний. Если ребенок достигает своего методом нанесения себе «ущерба» (падает на пол, бьется головой и т.п.), это значит, что у него преобладают в стереотипе поведения аутоагрессивные тенденции. В связи с этим встает задача воспитательного воздействия, направленного на разрушение формирующейся аутоагрессивной реакции, как средства удовлетворения своих потребностей. Такой способ реагирования ребенка может впоследствии привести к демонстративно-шантажному виду поведения.

Данную тенденцию поведения можно обнаружить даже тогда, когда ребенок еще находится в коляске. Если он, без особых причин на то, своим плачем требует постоянного к себе внимания и не отпускает маму ни на шаг, то с высокой вероятностью достоверности, наблюдается формирование демонстративно-шантажного поведения.

Анализируя особенности поведения ребенка, оцените, насколько он склонен к самообвинению, как часто он называет себя «бездарностью», «тупицей», «уродом» и т.п., – это все признаки сформированной заниженной самооценки, которая является первой ступенью аутоагрессивности.

1. ***Проанализируйте особенности поведения ребенка в игре.***

Определите, на что направлена энергия ребенка: на созидание или на разрушение. Если в игре ребенок чаще ведет себя деструктивно (энергия направлена на разрушение), то при возникновении внутриличностных проблем, им субъективно воспринимаемых как непреодолимые, у ребенка есть высокая вероятность направить на себя имеющуюся энергию разрушения.

1. ***Дайте возможность ребенку рисовать,*** когда он того желает, имея свободный выбор цветных карандашей.

Проанализируйте, какие цвета использовал ребенок в своем рисунке.

Каждый цвет, который выбран ребенком по настроению, имеет свою психоаналитическую интерпретацию.

|  |  |
| --- | --- |
| Цвета | Психоаналитическая интерпретация |
| Белый | Стремление освободиться от обременительной связи |
| Серый | Печаль, замкнутость, скрытость, сдержанность |
| Светло-серый | Способность к переживаниям, легкая возбудимость |
| Средне серый | Стремление к стабилизации |
| Темно-серый | Потребность телесно-духовного удовлетворения с доминантой духовного |
| Черный | Отвращение к происходящему, негативизм, агрессия, оппозиция |
| Красный | Активная направленность вне себя, экстравертированность |
| Розовый | Цвет надежды, духовного единения с миром, цвет любви («розовые очки») |
| Оранжевый | Стремление к самораскрытию, установлению контактов с окружающими, наличие переживаний, влечение к стихийным действиям, сладострастным переживаниям |
| Коричневый | Зависимость от окружения, нужда в поддержке, возможно асоциальное поведение |
| Коричнево-красный | Утомление, физическое истощение |
| Коричнево-желтый | Потребность в ласково-чувственных отношениях, желание забыться |
| Коричнево-зеленый | Потребность в ощущениях своего тела, в расслабляюще-чувственных восприятиях |
| Желтый | Стремление к независимости, интеллектуальному познанию мира |
| Темно-желтый | Скупость, недоверие |
| Зеленовато-желтый | Стремление к неизвестному, установлению контактов |
| Зеленый | Наличие жизненного потенциала, надежды |
| Сине-зеленый (морская волна) | Настойчивость в овладении собой, напряжение воли, жажда власти, нежелание каких-либо перемен |
| Голубой | Цвет беспечности, беззаботности |
| Темно-голубой | Упрямство, страдания из-за изоляции или самоизоляции |
| Синий | Стремление к безопасности, цвет душевного покоя, притязания на любовь активного лица |

Соответственно, преобладание черного, коричневого, серого цветов должно насторожить взрослого.

1. ***Определите, произошло ли повышение раздражительности, усиление впечатлительности, появление робости, чувства собственной неполноценности, преувеличение своих недостатков, принижение успехов и достоинств.***

Определите причины, породившие эти изменения. Если это сделать не удалось, или Вы не уверены в своих выводах, то тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выясните мнение ребенка по поводу нижеприведенных высказываний о смысле жизни и смерти.

Высказывания, положительное отношение к которым, говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций.

* Можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
* Смысл жизни не всегда остаётся ясен, иногда его можно потерять;
* Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
* Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
* Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

1. ***Просмотрите записную книжку ребенка, его альбомы, дневники.***

Убедитесь, что среди рисунков нет тем, посвященных смерти (как правило, это рисунки могил с крестами, петли из веревки, человеческие черепа и т.п.), кроме того, определите, нет ли скрываемых от Вас тем сердечного характера (большой беззаветной любви, проблем интимного характера).

1. ***Проверьте, что смотрит по телевидению и что читает ребенок, какие у него есть кумиры, каких музыкантов он почитает.***

Проанализируйте, какие качества формирует просмотр любимых ребенком телепередач, что может почерпнуть он из предпочитаемых книг. Особую озабоченность должно вызывать преклонение перед молодежными кумирами, открытое признание себя «фаном» группы или отдельного музыканта совершившими самоубийство, погибшим, или ведущим себя неадекватно.

1. ***Выясните религиозные убеждения ребенка, наличие оккультных, сектантских или парапсихологических увлечений.***

Умами детей, зачастую владеют другие люди. И если ребенок стал членом секты – изучите философию и идеологию данной секты. Опасность таит утверждение в том, что «настоящая жизнь нас ждет впереди, после смерти, а то, что происходит сейчас – ненужная суета»

Особо опасна в этом смысле секта сатанистов, где акт самоубийства является основным действием сектанта и по ритуалу совершается в пятницу 13 числа в ночь до 24.00 местного времени, тогда, считается, что душе самоубийце гарантируется вечная жизнь вблизи сатаны.

***Распознайте симптомы происходящих у ребенка изменений, способных привести его к самоубийству.***

**Памятка родителям**

**(в целях снижения агрессивного поведения подростка)**

* Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Будьте ближе к своему ребенку. Чем более качественными будут ваши взаимоотношения и общение с вашими детьми, их друзьями, родителями друзей, учителями, психологами, тем эффективней и результативней окажется сам процесс воспитания
* Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
* Первое правило подавления агрессии подростков — не проявлять агрессию самому. Вместо того, чтобы успокоить ребенка, родительская агрессия зачастую вызывает эффект «снежного кома», только усугубляя ситуацию. Так что возьмите себя в руки. Кстати, это же касается и проявления агрессии к другим членам семьи: если подросток видит, что его родители ругаются, он может брать с них пример: вам можно, а почему мне нельзя?
* К враждебной агрессии предрасполагают различные типы аверсивного опыта, такие как фрустрация и оскорбление личности. Так что благоразумней всего хотя бы не забивать подросткам головы несбыточными мечтами и напрасными ожиданиями. Но, в тоже время, нужно говорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
* Инструментальную агрессию обусловливают предвкушаемое вознаграждение и предполагаемые издержки. Значит, мы должны поощрять в детях кооперативное и неагрессивное поведение. В проводившихся экспериментах дети становились менее агрессивными, когда их агрессивное поведение игнорировалось, а неагрессивное подкреплялось. Наказывать агрессора практически всегда – пустая трата времени: наказание удерживает от агрессии только в идеальных условиях, т.е. если наказывают крепко, сразу и за дело, если наказание сочетается с поощрением желательного поведения и если тот, кого наказывают, не злится.
* Постарайтесь выработать оптимальный стиль воспитания (если вы по какой-то причине не сделали этого раньше). Одинаково плохи и авторитарный стиль (чрезмерно жесткий, не учитывающий мнение и желания ребенка), и попустительский (когда родителям, грубо говоря, плевать на ребенка, и он растет сам по себе), и непоследовательный (родители накладывают запреты, а потом забывают о них, дают ребенку обещания, но не выполняют). Оптимальным является принимающий стиль воспитания: несмотря на то, что окончательные решения принимают взрослые, они учитывают мнение и желания ребенка. Если родители и накладывают запреты, то они понятны ребенку (никаких «Нет, потому что я так сказал (а)!»).
* Агрессия подростков может быть направлена в другое русло. Иногда спорт и творчество помогают преобразовать проявления агрессии в социально приемлемые формы поведения. Кроме того, самовыражение через хобби, победы и достижения могут помочь ребенку избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив, таким образом, первопричину агрессии.
* Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, может понадобиться помощь специалиста. Но учтите, что нельзя просто сдать ребенка на руки психологу и надеяться на то, что он решит все проблемы. Часто родители усугубляют проявления подростковой агрессии, так что, возможно, психолог посоветует и вам кое-что пересмотреть в вашем поведении и отношениях с ребенком.
* Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной.
* Говорите с ним на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
* Передавайте ребенку понимание ценности жизни самой по себе. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка 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. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
* Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.
* Учите ребенка искусству общения. Подскажите, как ему вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти ему интересных и верных друзей. Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важна ваша любовь, внимание, забота и поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.
* Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения. Поддерживайте его стремления стать лучше, умнее, сильнее.
* Вовремя обратитесь к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.
* Не забывайте о дисциплине, о правильной организации режима дня.

*Помните, что агрессия подростков — это, пожалуй, самое неприятное проявление подросткового возраста, с которым непросто бороться, но для любящих родителей нет ничего невозможного!*

Подобные советы способны помочь нам минимизировать агрессию подростка, сохранить с ним доброе, уважительное отношение и взаимопонимание, уберечь от страшных поступков. Однако, учитывая множественность причин агрессии и сложность контроля над ними, можно ли разделять оптимизм, содержащийся в предсказании Эндрю Карнеги о том, что в XX веке «человекоубийство будет считать столь же отвратительным, сколь отвратительным кажется нам сегодня каннибализм». С тех пор как Карнеги произнес эти слова в 1900 г., было убито около миллионы человеческих существ. Есть печальная ирония в том, что, хотя сегодня мы понимаем человеческую агрессию лучше, чем когда-либо, человеческая бесчеловечность едва ли уменьшится.

**Памятка «Школьное насилие»** *(для педагогов и родителей)*

Фактором, провоцирующим суицидальное поведение, может являться **школьное насилие**. Это вид насилия, при котором имеет место применение силы между детьми или учителями по отношению к ученикам или – что в нашей культуре встречается крайне редко – учениками по отношению к учителю. Школьное насилие подразделяется на эмоциональное и физическое.

|  |  |
| --- | --- |
| **Эмоциональное насилие** | **Физическое насилие** |
| Эмоциональное насилие вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает его самооценку. | Под физическим насилием подразумевают применение физической силы по отношению к ученику, соученику, в результате чего возможно нанесение физической травмы. |
| *Виды эмоционального насилия:*  - насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;  - отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т. д.). | *К физическому насилию относятся:*  Избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей и др. Обычно физическое и эмоциональное насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания. |

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или как-то отличается от других. Наиболее часто жертвами школьного насилия становятся дети, имеющие:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | **Особенности** | **Выражающиеся** |
| 1 | физические недостатки | носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя; |
| 2. | особенности поведения | замкнутые дети или дети с импульсивным поведением; |
| 3. | особенности внешности | рыжие волосы веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма готовы, вес тела (полнота или худоба) и т. д.; |
| 4. | неразвитые социальные навыки; | неумение делать то, что умеют другие или делающие это так, что вызывает насмешки. Сюда можно отнести так же детей, не имеющих компьютера или других электронных игр (не умеющих ими пользоваться) |
| 5. | страх перед школой | отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети); |
| 6. | болезни | эпилепсию, тики и гиперкинезы, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (нарушение письменной речи), дислексия (нарушение чтения), дискалькулия (нарушение способности к счету) и т. д.; |
| 7. | низкий интеллект и трудности в обучении. | низкая успеваемость также является фактором риска проявлений насилия. Исследования показали, что хорошие отметки по предметам прямо связаны с более высокой самооценкой. Для мальчиков успеваемость в школе не столь значима и в меньшей степени влияет на самооценку. Для них важнее успех в спорте, внешкольных мероприятиях, походах и др. видах деятельности. Неуспевающие девочки имеют больший риск проявления агрессии по отношению к сверстникам, чем мальчики с плохой успеваемостью. Школьному насилию способствуют |

Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние.

|  |  |
| --- | --- |
| Во-первых, длительные школьные издевки сказываются на «Я» ребенка | Падает самооценка, он чувствует себя затравленным. Такой ребенок в дальнейшем пытается избегать отношений с другими людьми. Часто бывает и наоборот – другие дети избегают дружить с жертвами насилия, поскольку боятся, что сами станут жертвами, следуя логике: «Каков твой друг – таков и ты». В результате этого формирование дружеских отношений может стать проблемой для жертвы, а отверженность в школе нередко экстраполируется и на другие сферы социальных отношений. Такой ребенок и в дальнейшем может жить по «программе неудачника». |
| Во-вторых, роль жертвы является причиной низкого статуса в группе, проблем в учебе и поведении. | У такого ребенка выше риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Для жертв школьного насилия чаще характерны невротические расстройства, депрессия, нарушения сна и аппетита, в худшем случае возможно формирование посттравматического синдрома. |
| В-третьих, у подростков школьное насилие вызывает нарушения в развитии идентичности. | Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения мыслей о суициде. |

Происходит поиск групп, где ребенок будет успешен. Интернет может скрыть особенности ребенка, дать ему статус. Но, как правило, ребенок становится заложником группы, предъявляемой свои требования.

Приложение 4

**Развивающие и психокоррекционные мероприятия в кризисных ситуациях**

**Особенности оказания экстренной психологической помощи.**

**(ЭПП**) называется система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события. Целью её является регуляция актуального психологического, психофизиологического состояния и работа с негативными эмоциональными переживаниями, связанными с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Экстренная психологическая помощь может быть оказана только в том случае, если реакции человека можно описать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию. Экстренная психологическая помощь не может быть оказана тем людям, чьи реакции выходят за пределы психической нормы. В этом случае необходима помощь врача-психиатра.

**Основными задачами психолога, оказывающего экстренную психологическую помощь**, являются:

* сохранение жизни человека (в том числе, при суицидальных намерениях);
* поддержание на оптимальном уровне психологического и психофизиологического состояния человека;
* предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций, в том числе и путем избавления человека от неблагоприятных эмоциональных состояний, возникших непосредственно в результате психотравмирующего события;
* предупреждение и прекращение проявлений выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых;
* консультирование пострадавших, их родных, близких, работников.

***Особенности общения с пострадавшими***

Любая чрезвычайная ситуация (несчастный случай, суицидальное происшествие, аварии, войны, катастрофы, террористический акт, гибель родных и близких) оставляет в душах людей свой след. Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования: физиологический (появление усталости, нарушения аппетита, сна, обострения хронических заболеваний и т.д.), психологический и уровень межличностного взаимодействия (появление агрессивности, обидчивости в поведении).

Переживание чрезвычайной ситуации оставляет после себя дезорганизацию деятельности, как взрослого человека, так и ребенка, функциональные нарушения всех познавательных процессов (мышления, восприятия, памяти, речи). Общаясь с пострадавшими от травмирующих психику ситуаций, необходимо учитывать все эти изменения. Навык активного слушания - один из самых важных во взаимодействии с пострадавшими.

*В****ажно помнить, что:***

* Работая с маленькими детьми, опуститесь пониже или сядьте на корточки, чтобы **ваши глаза были на уровне глаз ребенка**.
* Помогайте детям школьного возраста **вербализовать** их чувства, эмоции, опасения и вопросы с помощью простых обозначений распространенных эмоциональных реакций (например, грустный, испуганный, обеспокоенный). Не используйте слова, обозначающие эмоции крайней интенсивности, как «ужасающий», потому что это может увеличить степень испытываемого ребенком дистресса.
* Помните, что ребенок может проявлять речевую и поведенческую **регрессию**.
* Приведите свою речь в соответствие с уровнем развития ребенка. По возможности используйте как можно более прямой и простой язык.
* Разговаривайте с подростками как «взрослый со взрослым», так вы даете им понять, что уважаете их чувства, опасения и вопросы.
* Информируйте родителей/опекунов об особенностях психологического состояния детей в критической ситуации

**Экстренная психологическая помощь (Павлова Т.С.)**

Установление и поддержание контакта

Обеспечение безопасности и комфорта

Стабилизация эмоционального состояния

Сбор информации о пострадавшем

Практическая помощь (в зависимости от задачи)

Объединение с близкими

Предоставление информации о способах совладания

Связь с необходимыми организациями

Исходя из схемы оказания экстренной психологической помощи, рассмотрим таблицу, в которой более подробно представлен каждый из этапов (Павлова Т.С, Матафонова Т.Ю.)

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Установление и поддержание контакта с ребенком | **Цель**: Отвечать на попытки установления контакта со стороны пострадавших, инициировать контакты в ненавязчивой, сочувственной манере с целью принесения пользы.  Устанавливая первый контакт с ребенком или подростком предпочтительно сначала представиться родителю или сопровождающему взрослому, объяснить свою роль и спросить разрешения на работу с ребенком. Если произошел разговор с ребенком, находившимся в дистрессе, а взрослого поблизости не было, желательно разыскать его как можно скорее и поставить его в известность о произошедшем разговоре.  Обеспечение конфиденциальности в общении с взрослыми, детьми и подростками после травматических событий может быть трудной задачей, однако это крайне необходимо. |
| 2. Безопасность и комфорт | **Цель**: повысить уровень безопасности в настоящий момент и в дальнейшем, обеспечить физический и эмоциональный комфорт.  В самом начале общения, взаимодействия с пострадавшим, необходимо создать доверительные отношения, дать понять, что оказывающий ему помощь специалист, является помощником, другом. Первой и наиболее важной частью этой помощи является создание ощущения безопасности – поддержка окружающих. Обнимая человека, держа его руку в своей руке, психолог возвращает ему чувство защищенности. Организуйте  ***безопасное пространство.*** *Помните, если спокоен взрослый – спокоен и ребенок. А улыбается ребенок – спокойна его мать!* |
| 3. Стабилизация эмоционального состояния | По возможности, нужно помочь пострадавшему ребенку, подростку, учителю выговориться. При этом, как правило, происходит видимое снижение интенсивности негативных переживаний: горе, разделенное с кем-то, становится в два раза легче.  Объяснить, то, что случилось и как это подействовало на него. Сами вы должны говорить поменьше, будучи лишь хорошими активными слушателями. Необходимо помочь выразить пострадавшему то, что он испытывает: печаль, обиду, вину, злобу, агрессию (если она не приносит вреда окружающим) и т.д. Надо дать пострадавшему почувствовать надежду на разрешение ситуации, но при этом, надо быть честным с ним, не следует его обнадеживать, особенно, если речь идет о его близких людях.  При общении с пострадавшими, специалистам рекомендуется строить свою речь в побудительном наклонении. Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов в речи: «Извините, пожалуйста…. Не могли бы Вы…», т.к. пострадавшим трудно будет уследить за ходом ваших мыслей. Необходимо давать короткие, четкие команды, избегая в речи употребления частицы «не».  Специалистам - психологам, работающим с пострадавшим, необходимо контролировать свое эмоциональное состояние, которое отражается в речи (тембр, громкость голоса, интонации). В голосе не должны звучать неуверенность, сомнение, а тем более паника. Речь должна быть плавная (не рубленная по слогам), медленная с элементами внушения. Нельзя ускорять темп речи, это приводит к повышению тревожности у пострадавшего.  Работая с пострадавшими, очень важно рефлексировать выражение своего лица. Оно должно быть спокойным и уверенным.  Нельзя показывать пострадавшим, свою растерянность, и тем более панику.  Нельзя поддерживать обвинения в адрес окружающих, а так же страх пострадавших, что трагедия может повториться, т.к. такие эмоции очень заразительны и могут привести к массовой агрессии или панике.  **Что можно сказать эмоционально перевозбужденному ребенку:**   * После того, как происходят плохие вещи, ты можешь испытывать сильные чувства и ощущения в теле, они могут накатывать и уходить как волны. Когда тебе очень плохо, стоит поговорить с мамой или папой, чтобы они помогли тебе успокоиться. * Даже взрослым нужна помощь в ситуациях как эта. * Большое число взрослых работает над этой ситуацией и помогает пострадавшим. * Занятие каким-либо делом поможет тебе справиться с чувствами и начать налаживать жизнь.   **Если ребенок остается крайне ажитированным, не может остановить поток речи, теряет связь с происходящим, или не перестает сильно плакать, может быть полезным:**   * Попросить его послушать вас и посмотреть на вас. * Уточнить, знает ли он кто он, где он и что с ним происходит. * Попросить его описать окружающую обстановку, и сказать, где вы оба находитесь. * Если ни одно из этих действий не помогает, техника «заземления» может быть полезной.   Вы можете представить эту технику следующими словами: «После переживания пугающей ситуации, вы можете быть переполнены эмоциями или не способны перестать думать о том, что случилось. Вы можете использовать метод, называемый «Заземление», чтобы немного успокоиться».  Либо для этой же цели, применив технику «Ресурсное место». |
| 4.Уточнение или нахождение: что может явиться ресурсом в данной ситуации? | **Цель:** Нахождение ресурса в целях преодоления психотравмирующей ситуации.  Ресурсом в данной ситуации может быть все, что угодно. Это то, что может помочь, и что до настоящего момента заставляло человека оставаться в живых. Ресурс можно найти в любой, даже в самой страшной ситуации. ***В качестве примера можно привести следующие ресурсы: жизненный опыт, полученный в кризисной ситуации, уникальность этого опыта, сам факт того, что человек еще жив, что человек в какой-то сложной для него ситуации выжил, и другое.*** |
| 5. Помощь в совершении практических действий. | **Цель**: Оказание практической помощи пострадавшим в удовлетворении актуальных нужд и разрешении сомнений.  ***Практическая помощь состоит из четырех шагов:***   1. Определение актуальных потребностей.   Если пострадавший предъявляет несколько проблем, необходимо выбрать, на какой из них сфокусироваться. Например, ребенку можно сказать: «Кажется, ты действительно обеспокоен несколькими разными вещами, что случилось с твоим домом, когда придет твой папа, что будет дальше. Это все важно, но давай подумаем, что для тебя сейчас важнее всего и составим план по разрешению этого вопроса».   1. Прояснение проблемы.   Если проблема определена и прояснена, будет легче продумать конкретные шаги, необходимые для ее разрешения.   1. Обсуждение плана действий.   Обсудите, что может быть сделано для решения заявленной проблемы.   1. Действие.   Помогите пострадавшему начать воплощать план, который вы составили.  В ряде ситуаций рекомендуется и **контроль** над выполнением намеченного действия. |
| 6. Объединение с близкими | **Цель**: Помощь в установлении краткого или продолжительного контакта с людьми, составляющими основу социальной сети, включая членов семьи, друзей и социальные службы.  ***Детям и подросткам можно предложить несколько путей получения социальной поддержки:***   * Поговорить родителем или другим взрослым, которому ребенок доверяет, рассказать ему как он себя чувствует, чтобы взрослый лучше представлял, как и когда можно помочь. * Делать приятные вещи с другими детьми, включая спорт, игры, настольные игры и т.д. * Проводить время с более младшими детьми, нуждающимися в поддержке и помощи. Помогать им успокоиться, играть с ними, составлять им компанию. * Помогать чистить, чинить и с другими способами по хозяйству своей семье и/или общине. * Делиться с другими, включая дела и игрушки. |
| 7. Предоставление информации о способах совладания | **Цель**: обеспечить информацией о стрессе, способах совладания с дистрессом и поощрение адаптивного функционирования.  Необходим разговор с детьми о телесном выражении эмоциональных состояний.  ***Предложения по работе с детьми в этом направлении следующие****:*   * Не просите детей описать их эмоции (например, сказать, что им грустно, страшно, плохо или они злятся), так как им обычно очень трудно найти слова. Вместо этого просите их описать свои физические ощущения, например: «Что ты чувствуешь внутри? Чувствуешь что-нибудь вроде бабочек в животе или тяжести во всем теле?» * Если они способны говорить об эмоциях, полезнее предложить им различные варианты и попросить выбрать один (например «тебе сейчас грустно, ты испуган или чувствуешь себя хорошо?»), чем задавать открытые вопросы типа «Как ты себя чувствуешь?» * Вы можете сделать набросок человека (или попросить ребенка его сделать) и использовать его для разговора о физических ощущениях.   ***С этой целью, рекомендуем применять известные вам проективные техники рисования, продолжения рассказа, игры и упражнения, представленные в приложении и др.*** |
| 8. Связь с необходимыми организациями | **Цель**: связать пострадавших со службами, необходимыми им, чтобы повысить вероятность того, что подросток последует вашим рекомендациям, ***вам следует****:*   * Рекомендовать всем службам последующего сопровождения семей включать (хотя бы) краткую оценку состояния детей и подростков; * Делайте ваше общение с детьми и подростками позитивным и поддерживающим, чтобы помочь им сформировать позитивное отношение к людям помогающих профессий;   Помните, что детям и подросткам трудно рассказывать и пересказывать произошедшие с ними травматические события. Работая с молодыми людьми, запишите собранную вами информацию о событии и передайте ее принимающему специалисту, это поможет сократить число пересказов травматической информации детьми сейчас или в будущем. |

**Общие принципы интервенции**

Следующие принципы предлагаются зарубежными службами, если человек на Ваш взгляд склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с Вами свои проблемы, даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией.
2. Доверьтесь своей интуиции, если Вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.
3. Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать: «В конечном итоге твоя семья тебе поможет».
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить всё в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.
6. Говорите искренно.
7. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза.
8. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью, на самом деле он (она) могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
9. Постарайтесь узнать - есть у него или нее план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
10. Убедите его в том, что есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
11. Не предлагайте упрощенных решений: «Иди, выспись, отдохни…»
12. Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.
13. Помогите ему(ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию.
14. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
15. Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс.
16. Помогите ему(ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Кроме достаточно простых рекомендаций по беседе с суицидальным клиентом, кризисные службы разработали целые стратегии, направленные на **снижение риска суицида при общении с клиентом лицом к лицу.**

***Некоторые их них:***

1. Поправка на вентиляцию чувств. Позвольте подростку высказаться, не прерывайте его для того, чтобы удержать его на проводе и не оборвать ту ниточку, которая еще связывает его с жизнью.
2. Необходимо принять злость и манипулятивные действия с его стороны.

***Гарантия:***

1. Если подросток заявляет, что «никто не в состоянии помочь ему», Вам необходимо снова и снова заверить его, что Вы можете быть полезны, и заинтересованы в продолжение разговора.
2. Подкрепление позитивных настроений.
3. Предоставьте альтернативный способ выражения чувств.
4. Признание страданий.
5. Обсуждение условий «Контракта» о не совершении самоубийства. В конце подросток должен сказать: «Я никогда не убью себя, чтобы не случилось».
6. Исследование «летальности».
7. Структурирование ситуации (что, чего, как и т. д.).
8. Поиск-источник эмоций.
9. Преодоление исключительности ситуации («нет, это не только с тобой»).
10. Снятие остроты ситуации.
11. Терапия успехами и достижениями.
12. Необходимо планирование, хотя бы ближайшее.
13. Необходимы прямые вопросы об идентичности и местонахождении клиента.
14. Исключить противопоставление.
15. Исключить враждебность, сарказм, излишнюю заботливость.

**Индивидуальное консультирование при аутоагрессии деструктивного характера. Помощь при депрессии**

Индивидуальное консультирование проводится сразу после встречи с классом. Его проводят для учащихся, которые отметили у себя вышеперечисленные симптомы или заявляют другие.

**Беседа обычно проводится по следующим этапам:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы беседы** | **Главные задачи этапа** | **Используемые приемы** |
| Начальный  этап | Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства» | «Сопереживание»,  «Эмпатийное выслушивание» |
| Второй  этап | Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации;  снятие ощущения безвыходности ситуации | «Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию»,  «Определение конфликта» |
| Третий  этап | Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации | «Интерпретация», «Планирование»,  «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации» |
| Заключи-тельный этап | Окончательное формулирование плана деятельности;  активная психологическая поддержка | «Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности» |

**Методы самопомощи при депрессии.** Психолог может научить:

1. Составлять перечень дел за день. В состоянии депрессии люди часто недооценивают свои достижения.
2. Заполнять таблицу оценки настроения. Проводить еженедельный анализ настроения.



1. Составлять график оценки настроения. Проанализировать причины его изменения.



1. Вести дневник, ежедневно **записывая** «беспокойные» мысли, приводящие в состояние «неравновесия».

Проведя анализ за неделю**, выделить**, наиболее часто встречающиеся (например, проанализировав, видим, что в течение недели беспокоит одна и та же мысль: подруга молчит…) Таких повторяющихся мыслей в неделе может быть очень много.

**Проранжировать их по 10** – бальной системе. Какая из них вам мешает жить на 10 баллов, а какая - всего лишь на 1?

**Подумать**, что можно предпринять (решить, исправить) для того, чтобы волнующая ситуация разрешилась. Либо, применяя техники позитивного мышления, проработать тревожащие вас мысли, попытаться сделать их менее травматичными.

**Приёмы, применяемые в состоянии уныния, растерянности, депрессии:**

1. ВЫГОВОРИТЕСЬ! Этот приём возможен, когда рядом есть кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать, пускай даже молча, кому Вы, доверяете. В социальной психологии таких людей условно именуют «жилеткой» (в которую можно поплакаться).
2. НАПИШИТЕ ПИСЬМО! Напишите все Ваши огорчения и переживания в форме письма, кому угодно, причём это письмо совсем не обязательно отсылать, а если Вы его сохраните, то спустя какое-то время Вам будет очень интересно, да и полезно, перечитать его и сделать кое-какие выводы.
3. СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК! Эту рекомендацию можно выполнить как буквально (немедленно собраться и пойти в магазин, постараться купить себе что-либо), так и в переносном смысле - «позволить себе заняться только тем, что Вам хочется! Хотя бы пару часов!». При этом помните, что такого рода «подарки» нельзя делать слишком часто, иначе заметной радости от них Вы не ощутите.
4. ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ! Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы даже в том, чтобы его выслушали. Переключив своё внимание на помощь ближнему (или «дальнему»), вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.
5. ПОЧУВСТВУЙТЕ ЗЕМЛЮ ПОД НОГАМИ! Эта рекомендация выполняется в основном физически, но действует на общее эмоциональное состояние человека. Ощутите ступнями ног твердую опору, на которой вы находитесь, попрыгайте слегка, представьте, что Вы мощное дерево, пускающее в землю свои корни. Главное - осознайте и всем телом почувствуйте отличие своего положения от тонущего (в прямом смысле). Реальное ощущение твердой почвы под ногами оказывает психологическое воздействие и в переносном смысле, повышая уверенность в себе, вливая заряд новых сил и оптимизма.
6. РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ! Это один из самых простых способов расстаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир уверенно и радостно - без прежних горьких мыслей. Мыслей, от которых опускаются руки, и ничто не изменяется в лучшую сторону. Помните, известную русскую пословицу: «Утро вечера мудренее!».
7. «НЕТ ХУДА, БЕЗ ДОБРА!» Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Возьмите в руки карандаш (лучше всего цветной) и бумагу, постарайтесь бесстрашно написать всё хорошее, что присутствует в вашем положении или событии, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив такой «цветной» список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того, что написано - пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!
8. «ПРОЩАЙТЕ ДРУГИХ». «Прощение – это путь к свободе, хорошему настроению, движению вперед». Прощение – это наше спокойствие, желание сохранить хорошие взаимоотношения с конкретным человеком.
9. «РЕГУЛИРУЙТЕ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ». Большинство людей перегружены. Отметьте себе только необходимые дела, не казните себя за ряд невыполненных дел.
10. «ЧАЩЕ СМЕЙТЕСЬ». Смех имеет большую силу. Смех полезен.
11. «СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ». Даже грустная музыка лечит. А веселая – дает позитивный импульс.
12. «БУДЬТЕ ПРИЗНАТЕЛЬНЫ ДРУГИМ». Признательность. Болезненная привычка ко всему относиться с неблагодарностью тоже ведет порой к депрессии.
13. ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ С НЕЖНОСТЬЮ. Любите себя.
14. «СЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ». Классическая «депрессивная поза» - это сутулая спина и опущенная голова. При такой осанке кажется, что человек «несет тяжесть всего мира на своих плечах». Сознательно меняя осанку, можно улучшить настроение.
15. НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ. Разговорная терапия – психотерапия.

Каждый человек по-своему переживает психотравмирующее событие, и динамика состояния может быть, при этом, самая разная. В приложении вы найдете упражнения, техники, приемы, которые можно использовать при индивидуальном консультировании и групповой работе с классом.