**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА**

**СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Данное методическое пособие предназначено для заместителей директоров по воспитательной работе, психологов и социальных педагогов школ, классных руководителей, родителей, школьных инспекторов.

Предложенные материалы содержат теоретические и практические рекомендации по работе с детьми и подростками группы риска, имеющими суицидальные наклонности.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ**

***Покушение на самоубийство*** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

***Социализация*** – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

***Социальная среда*** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

***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.

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

**Классификация групп суицида**

В советские времена существовало убеждение, что суицид - явный признак психического заболевания. То есть каждый суицидент посмертно получал звание ненормального, а тех, кого удалось вытащить, пожизненно ставили на учет у психиатра (со всеми вытекающими последствиями). Вообще размышления о самоубийстве - чаще всего признак не отсутствия, а если хотите, избытка ума (то самое "горе от ума", о котором не раз уже приходилось говорить). Поэтому трудно переоценить заслугу известного психиатра А.Г.Амбрумовой - она сумела фактически доказать то, что большинство суицидентов - люди практически здоровые. И основала для них в Москве телефон доверия, а также кризисный стационар - не только чтобы откачивать тех, кто сделал этот шаг, сколько затем, чтобы предупредить самоубийства.

Все суициды делятся на три группы: **истинные, скрытые и демонстративные.**

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным - хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние, или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому в своего рода "группу риска" по суицидам составляют подростки и старики. Далеко не все подростковые самоубийства происходят от несчастной любви. Просто "юноша, обдумывающий житье" (или, соответственно, девушка) не нашел для себя ответа, каково его предназначение в этом мире (а в силу подросткового максимализма принять ответ "жить для того, чтобы жить" ему еще очень трудно). Да и основной процент самоубийств «из-за любви» происходит не потому, что подростку приспичило начать интимную жизнь или у него бушуют гормоны. Просто чаще всего детская влюбленность – ни что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН… Старики же уходят из жизни, если вдруг понимают, что всю свою жизнь они прожили напрасно. Да, если пожилой человек уверен, что сделал на своем пути хоть что-то значимое (хотя бы для себя самого), тогда он начинает любить жизнь. А вот те, кто убеждается, что все их существование прошло впустую, могут пойти на суицид и в преклонном возрасте.

Но основная часть суицидов - это не что иное, как попытка вести диалог: только, разумеется, вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь. Это явление психиатры часто называют **демонстративным суицидом.**

**Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. Начинают (это, конечно, самые «умные») давать ему успокоительные препараты… А на самом деле все гораздо проще: даже двух трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают – но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни. С мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был…**

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа (чаще со стороны именно слабых людей, у которых просто нет других способов воздействия). Мол, "сделай то-то и то-то, или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...» И бич демонстративных самоубийц — случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать! Можно, конечно, добиться своего другими способами. Но беда практически всех суидидентов в том, что они точно также глухи к окружающим, как окружающие к ним. Поэтому-то чаще всего и не получается конструктивного диалога.

**Скрытый суицид** - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но, тем не менее, другого пути опять же найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни "по собственному желанию", а так называемое "суицидально обусловленное поведение". Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость… Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни: как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Если ваш близкий начал вести себя слишком рискованно - это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью и даже главой семьи - может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется - большинство из них, как правило, мужчины, а мужчинам у нас "плакаться кому-то в жилетку" не принято. Именно поэтому, кстати, среди клиентов психотерапевтов примерно четыре женщины на одного мужчину, а в статистике суицидов - четверо мужчин на одну женщину.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что мол, "кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает". Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту "диагноз" здесь поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит пропускать такие высказывания мимо ушей.

Вообще с **демонстративными суицидами** следует быть осторожным. Распространенный в народе способ отговорок - "чего встал, прыгай давай" - может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде - дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке. И все записки "в моей смерти прошу винить"… - извините, полная глупость. Никто ни в чьем самоубийстве не виноват (даже уголовный кодекс в статье "доведение до самоубийства" перечисляет очень ограниченные условия).

Итак, виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью - неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида - дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже, поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Просвещение и профилактика** | | | | | |
| **Учащиеся** | | | | | |
| № | | **Содержание работы** | **Сроки** | | **Ответственные** |
| **1** | | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | В течение года | | Социальный педагог |
| **2** | | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям | сентябрь | | Социальный педагог |
| **3** | | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска | В течение года | | Социальный педагог |
| **4** | | Организация работы по профилактике профессионального выгорания | В течение года | | Психологи |
| **5** | | Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям,склонным к суицидальным действиям | В течение года | | Координатор ЗОЖ, куратор |
| **6** | | Классные часы (примерные темы):   * В поисках хорошего настроения * Как научиться жить без драки * Учимся снимать усталость * Толерантность * Как преодолевать тревогу * Способы решения конфликтов с родителями * Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом * Способы саморегуляции эмоционального состояния * Опасности, которые рядом * Поговорим перед экзаменами * Подросток и насилие | В течение года | | Классные руководители с приглашением ЗДВР, психолога, соц.педагога, врача, инспектора ОДН, волонтеров |
| **Педагоги** | | | | | |
| **1** | | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» | В течение года | ЗДВР | |
| **2** | | Семинар классных руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у старшеклассников» | ЗДВР, врачн-невропатолог | |
| **3** | | Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться?» | ЗДВР, психолог, соц.педагог | |
| **4** | | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» | ЗДВР | |
| **5** | | Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуации и работа с ними» | ЗДВР | |
| **6** | | Семинар – практикум «Методы решения конфликтов педагогов и учеников» | ЗДВР, психолог, соц.педагог | |
| **РОДИТЕЛИ** | | | | | |
| **1** | | Родительский лекторий (примерные темы):   * Возрастные психолого-педагогические особенности * Наши ошибки в воспитании детей * Шаги общения * Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки * Тревожность и ее влияние на развитие личности * Трудный возраст и советы родителям * Что такое суицид и как с ним бороться * Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта * Чем и как увлекаются подростки * Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества * Уголовная ответственность несовершеннолетних * Как помочь ребенку справиться с эмоциями | По плану, по запросу | Классный руководитель, психолог, соц.педагог, инспетор ОДН | |
| **Диагностика** | | | | | |
| 1 | Исследование уровня тревожности | | По плану | психолог | |
| **2** | Исследование агрессии по опроснику Басса-Дарки | | По плану | Психолог | |
| **3** | Исследование уровня депрессии | | По плану | психолог | |
| **Родители** | | | | | |
| **1** | Диагностика нарушений во взаимоотношениях подростков с родителями | | По запросу | Психолог | |
| **2** | Опросник родительского отношения (А. Варга, В. Столин) | | По запросу | Психолог | |
| **Коррекция** | | | | | |
| **1** | Психологический тренинг по профилактике суицидального поведения (Анн.Л) | | В течение года | Психолог | |

**Приложение 1**

https://arhivurokov.ru/kopilka/uploads/user_file_570c70cbb94d0/317674_1.png

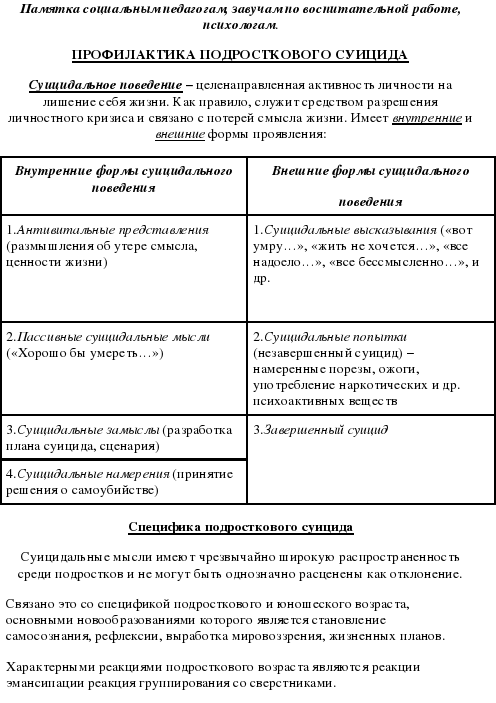
***Что такое суицид и как с ним бороться***

Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

***Что нужно знать о суициде?***

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. В этой главе ты получить информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.



**Что необходимо знать о подростковом суициде**

**и способах преодоления  суицидального поведения.**

(по материалам семинара-тренинга Е.С. Креславского    «Кризис.  Кризисная интервенция. Психологическое консультирование при переживании горя, утраты и суициде»)

**Некоторые представления о суициде:**

* Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
* Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.
* Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя   руки.
* Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
* Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
* Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое - это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.
* За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.
* Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.
* Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

**Характерные черты суицидальных личностей:**

* Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
* Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
* Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.
* Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
* Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
* Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
* Они считают, что лучше не станет "никогда". Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: "жизнь ужасна", "всем все равно".
* Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
* Они амбивалентны - хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

**Ваши действия**

**Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:**

• Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

• Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

• Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".

• Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

• Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости оттого, что вы говорите.

• Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

• Постарайтесь узнать, есть у него план действий. **Конкретный план - знак реальной опасности.**

• Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

• Не предлагайте упрощенных решений типа " Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".

• Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

• Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

• Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

• Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

**Показатели суицидального риска:**

• Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.

•  Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.

•   Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).

•    Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.

•    Изменения в поведении - неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.

•    Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.

•    Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса  или обжорство.

•    Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.

•    Ощущение беспомощности, бесполезности, "безучастности", "всем будет без меня лучше".

•    Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.

•    Безнадежное будущее, " мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо".

•    Злоупотребление наркотиками или алкоголем.

•    Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.

•    Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

**Риск суицида возрастает, если:**

1) это не первая попытка;

2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;

3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

            Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Эго не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

**Некоторые причины суицидов среди подростков**

**Потери**

**1. Разрыв романтических отношении**

            В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

***2.*Смерть любимого человека**

            Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

**3. Смерть домашнего животного**

            Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

**4. Потеря "лица"**

            Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

**5. Развод**

            Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

6.**Давления**

**6. 1. Давление в школе**

            Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

**6. 2. Давление со стороны сверстников**

            Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

**6. 3. Давление родителей**

            Успех; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; одежда; музыка; скорее проповеди, чем примеры.

**7. Низкая самооценка (**физическая непривлекательность, неуспешность в учёбе, одежда и т.п)

**8. Недостаток общения**

            Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

**Бесперспективность и безнадежность**

            Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

**Приложение 2**

**Важная информация при работе с подростками и молодёжью**

**Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.**

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти, у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

**Как правило, суицид не происходит без предупреждения.**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**Суицид можно предотвратить.**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

**Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.**

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

**Суицид не передается по наследству.**

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

**Суициденты, как правило, психически здоровы.**

Поскольку суицидальное поведение принято считать ”ненормальным” и “нездоровым”, многие ошибочно полагают, что суициденты “не в себе”.

Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как “психи”, однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи, с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

**Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.**

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

**Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

**Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.**

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

**Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.**

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

**Самоубийство может совершить каждый.**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, **тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.**

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, мощные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

**Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.**

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – **80-100 дней после первой попытки.**

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам **требуется не меньше трех месяцев**. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

**Друг может предотвратить самоубийство!**

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может с пасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Приложение 3**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид , умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

**Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.**

**Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:**

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

**На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:**

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

**Потребность любви.**

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались, походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

**Подумай сам.**

Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью - то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

**Окружение**– это то место, где ты находишься “в окружении” других. Таких “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

**Самооценка** – это то, как ты оцениваешь себя сам.

**На чем основывается наша самооценка?**

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;

- ты завалил экзамен;

- твои друзья “за тебя горой”;

- учитель физкультуры кричит на тебя;

- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;

- кто-то назвал тебя “психом”;

- тебя избрали в совет класса;

- ты подвел приятеля.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Суицидальные проявления у подростков и детей»**

**Самоубийство** (суицид) – это осознанное лишение себя жизни. К суицидальным проявлениям относят соответствующие мысли, высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни. Суициды условно можно подразделить на:

|  |  |
| --- | --- |
| **истинные** | **демонстративно-шантажные** |
| Желание лишить себя жизни | Оказание давления на окружающих, извлечение каких-либо выгод, чувствами других людей, т.е. не лишение себя жизни, а демонстрацию этого настроения |

.

**Признаки депрессии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **подростки** |
| **\* печальное настроение**  **\* потеря свойственной детям энергии**  **\* внешние проявления печали**  **\* нарушения сна**  **\* соматические жалобы**  **\* изменение аппетита, веса**  **\* ухудшение успеваемости**  **\* снижение интереса к общению**  **\* страх неудачи**  **\* чувство неполноценности**  **\*негативная самооценка**  **\*чувство «заслуженной отвергнутости»**  **\* низкая фрустрация толерантности**  **\* чрезмерная самокритичность**  **\* замкнутость**  **\* агрессивное поведение** | * **Печальное настроение** * **Чувство скуки** * **Чувство усталости** * **Нарушение сна** * **Соматические жалобы** * **Неусидчивость, беспокойство** * **Фиксация внимания на мелочах** * **Чрезмерная эмоциональность** * **Замкнутость** * **Рассеянность внимания** * **Агрессивное поведение** * **Непослушание** * **Склонность к бунту** * **Злоупотребление алкоголем, наркотиками** * **Плохая успеваемость** * **прогулы** |

**Ответная реакция родителей**

**на эмоциональные переживания детей:**

- быть принимающим и заботливым

- обсуждать печальное событие так часто, как потребуется

- объяснять, что переживание является естественным

- информировать о системе поддержки (психологической, медицинской)

- обращать внимание даже на малозначимые детали

-подсказать пути выхода

- показывать положительные эмоции

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**КАК ТОЛЬКО ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЛИ ДВА СИМПТОМА НЕХАРАКТЕРНЫЕ РАНЕЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

**СРАЗУ ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ –**

**ПСИХОТЕРАПЕВТУ, ПСИХОЛОГУ.**

**Помните!**

**ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ – В ВАШИХ РУКАХ!!!**

**ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА**

**Агрессивность как проявление дезадаптации.**

**Вводные замечания.**

**Агрессивное поведение** — это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией пре­восходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Для понимания происхождения конкретных проявлений агрессив­ного поведения необходимо установить, является ли агрессивный акт неадекватной защитной реакцией субъекта, следствием его аффектив­ного состояния или он имеет целенаправленный смысл. Многие ис­следователи согласны с английским социологом Г. Вильсоном, что со­временное насилие в подавляющем большинстве случаев — это свое­образная форма невротического протеста личности против различного рода стрессовых факторов и условий социальной жизни, в которых ей трудно адаптироваться. Поэтому агрессивное поведение целесооб­разно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

**Адаптивное поведение** — это взаимодействие человека с другими людьми (социальным окружением), характеризующееся согласовани­ем интересов, требований и ожиданий его участников. Социально-психологический анализ адаптивного поведения предполагает изуче­ние условий совместной деятельности людей, общности их целей и ценностных ориентации, принятия групповых норм культуры, тради­ций, самоопределения в статусно - ролевой структуре группы.

Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует ус­пешности деятельности.

**Вопросник Басса-Дарки**

**Инструкция:** «Предлагаемый опросник выявляет Ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособле­ния в социальной среде. Вам необходимо однозначно ответить на 75 вопросов либо «да», либо «нет»»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Варианты  ответов | |
| **1** | Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим | ДА | НЕТ |
| **2** | Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю | ДА | НЕТ |
| **3** | Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь | ДА | НЕТ |
| **4** | Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы. | ДА | НЕТ |
| **5** | Я не всегда получаю то, что мне положено | ДА | НЕТ |
| **6** | Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной | ДА | НЕТ |
| **7** | Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать | ДА | НЕТ |
| **8** | Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести | ДА | НЕТ |
| **9** | Мне кажется, что я не способен ударить человека | ДА | НЕТ |
| **10** | Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами | ДА | НЕТ |
| **11** | Я всегда снисходителен к чужим недостаткам | ДА | НЕТ |
| **12** | Если мне не нравится установленное правило мне хочется нарушить его | ДА | НЕТ |
| **13** | Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами | ДА | НЕТ |
| **14** | Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал | ДА | НЕТ |
| **15** | Я часто бываю не согласен с людьми | ДА | НЕТ |
| **16** | Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь | ДА | НЕТ |
| **17** | Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему | ДА | НЕТ |
| **18** | Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми | ДА | НЕТ |
| **19** | Я гораздо более раздражителен, чем кажется | ДА | НЕТ |
| **20** | Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор | ДА | НЕТ |
| **21** | Меня немного огорчает моя судьба | ДА | НЕТ |
| **22** | Я думаю, что многие люди не любят меня | ДА | НЕТ |
| **23** | Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной | ДА | НЕТ |
| **24** | Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины | ДА | НЕТ |
| **25** | Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку | ДА | НЕТ |
| **26** | Я не способен на грубые шутки | ДА | НЕТ |
| **27** | Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются | ДА | НЕТ |
| **28** | Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались | ДА | НЕТ |
| **29** | Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится | ДА | НЕТ |
| **30** | Довольно многие люди завидуют мне | ДА | НЕТ |
| **31** | Я требую, чтобы люди уважали меня | ДА | НЕТ |
| **32** | Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей | ДА | НЕТ |
| **33** | Люди, которые изводят вас, стоят того, чтобы их щёлкнули по носу | ДА | НЕТ |
| **34** | Я никогда не бываю мрачен от злости | ДА | НЕТ |
| **35** | Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь | ДА | НЕТ |
| **36** | Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания | ДА | НЕТ |
| **37** | Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть | ДА | НЕТ |
| **38** | Иногда мне кажется, что надо мной смеются | ДА | НЕТ |
| **39** | Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям | ДА | НЕТ |
| **40** | Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены | ДА | НЕТ |
| **41** | Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня | ДА | НЕТ |
| **42** | Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь | ДА | НЕТ |
| **43** | Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием | ДА | НЕТ |
| **44** | Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел | ДА | НЕТ |
| **45** | Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам» | ДА | НЕТ |
| **46** | Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать всё, что я о нём думаю | ДА | НЕТ |
| **47** | Я делаю много такого, о чём впоследствии сожалею | ДА | НЕТ |
| **48** | Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь | ДА | НЕТ |
| **49** | С детства я никогда не проявлял вспышек гнева | ДА | НЕТ |
| **50** | Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готова взорваться | ДА | НЕТ |
| **51** | Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить | ДА | НЕТ |
| **52** | Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня | ДА | НЕТ |
| **53** | Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ | ДА | НЕТ |
| **54** | Неудачи огорчают меня | ДА | НЕТ |
| **55** | Я дерусь не реже и не чаще, чем другие | ДА | НЕТ |
| **56** | Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал её | ДА | НЕТ |
| **57** | Иногда я чувствую, что готов первым начать драку | ДА | НЕТ |
| **58** | Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо | ДА | НЕТ |
| **59** | Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю | ДА | НЕТ |
| **60** | Я ругаюсь только со злости | ДА | НЕТ |
| **61** | Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть | ДА | НЕТ |
| **62** | Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её | ДА | НЕТ |
| **63** | Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу | ДА | НЕТ |
| **64** | Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся | ДА | НЕТ |
| **65** | У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить | ДА | НЕТ |
| **66** | Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает | ДА | НЕТ |
| **67** | Я часто думаю, что жил неправильно | ДА | НЕТ |
| **68** | Я знаю людей, которые способны довести меня до драки | ДА | НЕТ |
| **69** | Я не огорчаюсь из-за мелочей | ДА | НЕТ |
| **70** | Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня | ДА | НЕТ |
| **71** | Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение | ДА | НЕТ |
| **72** | В последнее время я стал занудой | ДА | НЕТ |
| **73** | В споре я часто повышаю голос | ДА | НЕТ |
| **74** | Я стараюсь обычно скрывать своё плохое отношение к людям | ДА | НЕТ |
| **75** | Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить | ДА | НЕТ |

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия: ДА=1, НЕТ=0: 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68

ДА=0, НЕТ=1: 7, 9

2. Косвенная агрессия: ДА=1, НЕТ=0: 2,10, 18, 34, 42, 56, 63.

ДА=0, НЕТ=1: 26, 49

1. Раздражение: ДА=1, НЕТ=0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72,

ДА=0, НЕТ=1: 11, 35, 69

1. Негативизм: ДА=1, НЕТ=0: 4, 12, 20, 28

ДА=0, НЕТ=1: 36

1. Обида: ДА=1, НЕТ=0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
2. Подозрительность: ДА=1, НЕТ=0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59

ДА=0, НЕТ=1: 33, 66, 74, 75

1. Вербальная агрессия: ДА=1, НЕТ=0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73

ДА=0, НЕТ=1: 33, 66, 74, 75

1. Чувство вины: ДА=1, НЕТ=0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

**Коэффициенты по факторам**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Физическая агрессия | ***22*** |
| 2 | Косвенная агрессия | ***11*** |
| 3 | Раздражение: | ***13*** |
| 4 | Негативизм | ***6*** |
| 5 | Обида | ***6*** |
| 6 | Подозрительность: | ***5*** |
| 7 | Вербальная агрессия | ***5*** |
| 8 | Чувство вины | ***8*** |

**ИНДЕКС ВРАЖДЕБНОСТИ: (5, 6 шкалы):**

**От 0 – до 3 - *низкий***

**От 4 до 10 *- норма***

**От 11 и *- высокий***

**ИНДЕКС АГРЕССИИ (1,3,7 шкалы):**

**От 0 – до 16 *ниже нормы***

**От 17 – до 25 *– норма***

**От 26 и *- высокий***

**Агрессия**– свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений.

**Враждебность –** реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий.

**Физическая агрессия**– использование физической силы против другого лица

**Косвенная**- агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная

**Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость)

**Негативизм**– оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов

**Обида**– зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия

**Подозрительность**- в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждению в том, что другие люди планируют и наносят вред

**Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы)

**Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло. А также ощущаемые им угрызения совести.

**Психология тревоги.**

Неясное, недифференцированное чувство растущей опасности, предчувствие катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Тревога иногда определяется как «свободно плавающий страх». Сопровождается своеобразными физическими ощущениями: «Внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет…», суетливость, непоседливостью, беспокойством – «места не могу найти… Не могу ни сидеть, ни лежать, ни чем-то заняться, все время куда-то гонит…», двигательным возбуждением.

Тревожность – черта личности – повышенная склонность испытывать тревогу по поводу реальных или воображаемых опасностей. Шкала тревоги выглядит приблизительно так: внутреннее волнение – напряжение, неясное предощущение неприятностей – выраженное беспокойство, предчувствие катастрофы – смятение, растерянность, возбуждение или оцепенение. Страх. Разлитое, генерализованное, проецирующееся на все в окружающем, либо связанное с определенными ситуациями, объектами, лицами переживание опасности, непосредственной угрозы, жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями («внутри похолодело, оборвалось», «шевелятся волосы» и др.) локализованным в груди и во всем теле, парестезиями, острыми вегетативными расстройствами. Интенсивность страха колеблется в широком диапазоне: опасение, испуг, ужас, панические реакции.

Таким образом, из вышеописанного можно сделать вывод о том. Что депрессия и тревожность очень часто являются составной частью различных жизненных ситуаций и одним из важнейших симптомов большинства нарушений психики.

**Личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)**

**Шкалы**: уровень тревожности   
**Тестируем:** Свойства личности

**Возраст:** Любой   
**Тип теста:** Вербальный ·

**Вопросов:** 60 · 

**Назначение теста**

Методика предназначена для диагностики уровня **тревоги** испытуемого.

Шкала лживости, введенная *В.Г.Норакидзе* в 1975 г., позволяет судить о *демонстративности* и *неискренности.*

Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

**Инструкция к тесту**

Распределите карточки на две группы, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования - 20-25 минут.

**Тестовый материал**

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильною беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

**Ключ к тесту**

**Шкала тревоги**

* В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.
* Ответы « Heт» к пунктам: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

**Шкала лжи**

* В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 2, 10, 55.
* Ответы «Нет» к пунктам: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель *превышает 6 баллов*, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по *шкале тревоги*:

* *40 – 50 баллов* рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
* *25 – 40 баллов* - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
* *15 – 25 баллов* - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню тревоги;
* *5 – 15 баллов* - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню тревоги;
* *0 – 5 баллов* - о низком уровне тревоги.

**Источники**

* *Личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе)* / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. - СПб., 2002. С.126-129.

|  |
| --- |
|  |

**Психодиагностика депрессии**

Целью нашего исследования является изучение депрессии и тревоги подростков для снижения заболеваемости среди подростков. Тревожность и депрессия обычно возникают как реакция на события, травмирующие жизнь. Депрессивные подростки могут быть злейшими врагами самим себе, потому что среди них часто встречаются тенденции самоуничтожения. Выражаемые как скрыто, так и открыто. Потому в случае каждой депрессии надо не забывать, что слабая, незначительная депрессия может перерасти в острую форму с суицидальными намерениями.

**Депрессия** – одна из самых частых форм реактивных состояний. Характерной для нее особенностью, больше, чем, пожалуй, для всякой иной формы психогенных реакций, является отсутствие сколько-нибудь ощутимой границы между нормой и патологией. Легкая депрессия является, в самом деле, распространенной формой нормальных общечеловеческих переживаний: всякая сколько-нибудь значительная утрата у большинства нормальных людей вызывает угнетенное, тоскливое настроение, общую вялость и заторможенность, отсутствие сна, аппетита, слезы и др. В патологических случаях речь идет преимущественно о количественном нарастании тех же самых явлений.

В соответствии с клиническими особенностями А.С. Тигранов (1999) подразделил депрессивные синдромы на простые и сложные. К первым он отнес варианты, характеризующиеся облигатными расстройствами, свойственными депрессивному синдрому, ко вторым – проявления депрессии, сочетающиеся с симптомами других психопатологических синдромов. Эти варианты представлены ниже:

**Основные клинические варианты простых депрессий**

|  |  |
| --- | --- |
| Простые депрессии | Основные симптомы |
| Адинамические | Слабость, бессилие, отсутствие побуждений |
| Ажитирорванные | безразличие |
| Анестетические | Двигательное возбуждение, тревога |
| Депрессии с бредом | Психическая анестезия, болезненное бесчувствие |
| Самообвинения | Болезненное бесчувствие, идеи самообвинения, касающиеся неблаговидных поступков, преступлений, ошибок, которых больной не совершал; |
| Дисфорические (брюзжание) | Просьбы о наказании, суде над собой |
| Иронические (улыбающиеся) | Раздражительность, брюзжание, чувство неудовольствия, напряженность, вспышки гнева |
| Слезливые | Иронизирование над своим состоянием, беспомощностью, суицидные тенденции, преобладание слабодушия, астении, |
| Ступорозные | Сопровождаются массивным двигательным торможением вплоть до полной обездвиженности |
| тревожные | Преобладание тревоги, беспокойства над чувством тоски |

В подростковом возрасте депрессия нередко стоит за психопатоподобными нарушениями поведения, толкает к алкоголизации и применению наркотиков. А.Е. Личко (1985) обнаружил несколько состояний (депрессивных эквивалентов) у подростков, где депрессия является хотя и подспудным, но ведущим и определяющим другие нарушения расстройством. К ним относятся делинквентный, ипохондрический и астенопатический эквиваленты.

**Тест**

**Шкала депрессии.**

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и выберите из 4-х предложенных вариантов ответов один в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. Я чувствую подавленность.

2. Утром я чувствую себя лучше всего,

З. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.

4. У меня плохой ночной сон.

5. Аппетит у меня не хуже обычного.

6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом.

7. Я замечаю, что теряю вес.

8. Меня беспокоят запоры.

9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.

10. Я устаю без всяких причин.

11. Я мыслю так же ясно, как всегда.

12. Мне легко делать то, что я умею.

13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.

14. У меня есть надежды на будущее.

15. Я более раздражителен, чем обычно.

16. Мне легко принимать решения.

17. Я чувствую, что полезен и необходим.

18. Я живу достаточно полной жизнью.

19. Я чувствую, что другим людям станет легче, если я умру.

20. Меня до сих пор радует то, что радовало.

**Шкала депрессии.**

Тест адаптирован в отделении наркологии НИИ им. Бехтерева Г. И. Балашовой.

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг – диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Полное тестирование с обработкой занимает 20—30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке. Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

**Уд = Сумма пр. + Сумма обр., где Сумма пр. –**сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям номер 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; **Сумма обр.** — сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям номер 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

**Например:** у высказывания номер 2 зачёркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла. У высказывания номер 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму З балла. У высказывания номер 6 зачеркнут ответ 3 — ставим в сумму 2 балла. У высказывания номер 11 зачеркнут ответ 4— ставим в сумму один балл.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.

Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

**Бланк ответов**

**Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Никогда или  изредка | иногда | часто | Почти всегда или  постоянно |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |

**Рекомендуемые тренинговые упражнения для профилактики суицидального поведения:**

(материал взят из «Тренинга наслаждений» И.Г. Ромек)

**Упражнение 1 «Заветные желания»**

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши 3 желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?

**Обсуждение**

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?

Почему?

Упражнение – 20 мин на одного участника, обсуждение – 3 – 5 мин на каждого участника.

**Упражнение 2 «Превращаем проблемы в цели»**

**Инструкция:** у каждого из нас свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить.

Следующие вопросы помогут вам в этом:

- что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?

- что еще может мне доставить удовольствие?

- в каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

- что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?

- на что я чаще всего жалуюсь?

- Что создает мне больше всего забот?

- что заставляет меня чувствовать себя тревожно и напряженно?

- что дает чувствовать себя уютно?

- что меня больше всего расстраивает?

- что стало в последнее время меня раздражать?

- что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?

- Что мне надо изменить в себе?

- на что у меня уходит слишком много времени?

- что мне очень сложно делать?

- от чего я быстро устаю?

- как я мог бы лучше распределять свое время?

- как я мог бы разумней расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить, прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3.Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

**Обсуждение**

Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете почему?

Упражнение – 30 минут на одного участника. Обсуждение 3 – 5 минут на каждого участника.

**Упражнение 3. "Переписанная автобиография"**

**Материалы:** Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников автобиографии могут быть записаны на диктофон.

**Время:** Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:**"За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей". Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

**Обсуждение:** "Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?"

**Комментарии:** При кажущейся простоте задания его выполнение может быть связано с некоторыми трудностями. Участники, например, могут "соскальзывать" на описание неприятных событий или ощущений, с ними связанных. Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. Тренер может также обращаться за помощью в этом к группе. По возможности и с согласия участников диктофонная запись автобиографий может быть расшифрована и роздана участникам группы. Эти биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями в их жизни.

**Упражнение 4."Проект биографии"**

**Материалы:** Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников биографии могут быть записаны на диктофон.

**Время**: Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** "Теперь, когда мы навели порядок в нашем прошлом, мы попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей". Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

**Обсуждение:** "Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?"

**Комментарии**: Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости не отвлекаться на оценку реальности описываемых событий, их достижимости и т. д., а сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. По возможности и с согласия участников диктофонная запись позитивных биографий также может быть расшифрована и роздана участникам группы.

**Домашнее задание:** Позитивные биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые они могут заимствовать из услышанных ранее рассказов.

**Упражнение 5."Мои успехи и мои неудачи"**

**Материалы:** Не требуется.

Время: Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** "Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере". Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

**Обсуждение**: "Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"

**Комментарии:**  При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Тренер в этом случае может сказать, что оптимизм означает, безусловно, ошибочное восприятие реальности, сфокусированное на позитивных ее аспектах. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Однако опыт показывает, что их чрезмерно радужные ожидания имеют обыкновение сбываться. Наиболее точное восприятие реальности во всей ее сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.

**Домашнее задание:** "Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный".

**Страховка:** Пессимистичный рассказ о неудаче: "Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением, и мало того, что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял". Скорректированный пересказ: "Два месяца назад сложилась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, и дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особо крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек".

Пессимистичный **рассказ о неудаче**: "Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться". Скорректированный пересказ: "Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Нам с тобой нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе". В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель. Это прием тренируется в следующем упражнении.

**Упражнение 6."Оптимистичное выступление"**

**Материалы**: Карточки с записанными на них темами для выступлений.

**Время:** Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

**Инструкция: "**Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

- Как прекратить войны во всем мире   
- Есть ли жизнь на Марсе?   
- Люблю ли я путешествовать?   
- Судьба русского образования   
- Как стать счастливым?   
- Интернет, его достоинства и недостатки   
- Что бы я сделал, если бы стал президентом   
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату   
- Новогоднее поздравление  
  
Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

**Обсуждение:** "Что мешало выступать в оптимистичной манере? Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других **людей, проще быть оптимистом?".**

**Комментарии**: Темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить "жеребьевку" со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого и предыдущего упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми "гадостями", которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

**Упражнение 7."Хорошее в плохом"**

**Материалы**: Не требуются.

**Время:** Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

**Инструкция**: "Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты".

**Обсуждение**: "Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?"

**Комментарии:** Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный "позитив", то тренеру необходимо решительно вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях.

**Домашнее задание**: Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться, и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

**Упражнение 8. "Поиск наилучшей альтернативы"**

**Материалы:** Не требуются

**Время:** Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** "Можете ли вы назвать событие, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели? Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное. Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4-5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием. Членов группы я попрошу помогать друг другу в поиске наилучших альтернатив".

**Обсуждение:** "Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?"

**Комментарии:** Если участники, несмотря на инструкцию, говорят о трагических вещах, то останавливать их не нужно. Со всей серьезностью, вовлекая в работу группу, нужно обсудить имеющиеся наилучшие альтернативы.

**Упражнение 9. "Принятие похвалы. Умение радоваться комплиментам"**

**Материалы**: Не требуется.

**Время**: Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция**: "Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов: Мне в тебе нравится... У тебя лучше, чем у меня, получается... Я тебе благодарен за то, что ты... Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент". "Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом: Ему во мне нравится... У меня лучше, чем у него, получается... Он мне благодарен за мое... Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру".

**Обсуждение:** "Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент? Как комплименты обычно действуют на людей? Как они подействовали на вас? Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили? Что вы чувствуете, вспоминая об этом?"

**Комментарии:** В результате выполнения этого упражнения в группе обычно возникает очень теплая атмосфера, о которой тоже можно поговорить, обсудив роль похвалы и комплиментов в повседневной жизни. Иногда возникает дискуссия о разнице, которая существует между лестью и комплиментом. Ответ может состоять в том, что комплимент – всегда искреннее и точное выражение чувств в отношении другого человека, лесть – либо искаженное, преувеличенное выражение чувств, либо выражение чувств, которых не испытываешь.

**Упражнение 10. "Сам себя не похвалишь - никто не похвалит"**

**Материалы:** Не требуется.

**Время:** Упражнение – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:**

**Шаг 1.** "В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу поменяетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем».

**Шаг 2.** "Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует. По моему сигналу поменяетесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях".

**Обсуждение:** "Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?"

**Комментарии:** Строго говоря, весь тренинг наслаждения служит тренировкой в самоподкреплении. Подкрепление, исходящее от тренера и участников группы, постепенно заимствуется человеком и приобретает форму самоподкрепления.

**Упражнение 11."Мне нравится"**

**Материалы**: Лист ватмана, фломастеры.

**Время:** Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** "Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие".

**Обсуждение:** "Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?"

**Комментарии:** тренер записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Тренер очень активно вмешивается в выполнение этого упражнения, добиваясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просят уточнить, из каких "кирпичиков" складывается это удовольствие. Иными словами, тренер стремится еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности. Имеет смысл еще раз сослаться на правило "Наслаждение внутри нас".

**Упражнение 12. "Интервью в парах"**

**Материалы:** Лист ватмана из предыдущего упражнения.

**Время:** Упражнение – 20 мин.

**Инструкция:** Участники любым способом разбиваются на пары, при нечетном количестве участников в работу включается ко тренер. "Расскажите друг другу о тех занятиях, которые вам доставляют удовольствие. Постарайтесь как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия у вас вызывают. Сначала один из вас будет рассказывать о своих удовольствиях, партнер же постарается как можно подробнее разобраться в ощущениях и чувствах другого. Затем вы поменяетесь ролями".

**Обсуждение:** "Пожалуйста, расскажите, что вы узнали об удовольствиях партнера. Попробуйте выступить в роли аналитика и рассказать, из каких "кирпичиков" складывается удовольствие от тех или иных занятий партнера".

**Комментарии:** Это упражнение должно еще раз сконцентрировать внимание участников на внутренних ощущениях и переживаниях в ходе выполнения приятной деятельности. Если с выделением "кирпичиков" наслаждения возникают трудности, то можно просто попросить сконцентрироваться на этом сложном чувстве и напомнить о том, что именно оно (а не вызывающая его деятельность) и есть наслаждение. В ходе обсуждения для каждого участника выбирается по два занятия, выполнение которых станет "домашним заданием". В качестве таких занятий выбирают те, которые не требуют участия других людей и предполагают получение удовольствия от операций с предметами.

**Домашнее задание**: "До следующего занятия выберите время для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия. Если вам удастся выделить особо приятный "кирпичик" наслаждения, сосредоточьтесь на нем на некоторое время, уделите ему особое внимание. Запишите подробно ваши ощущения от выполнения этого упражнения". На следующем занятии нужно обязательно уделить время анализу выполнения домашнего задания и записей участников.

**Упражнение 13. "Хочу научиться"**

**Материалы:** Не требуются.

**Время:** Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** Упражнение строится по типу "Интервью в парах".

**Шаг 1.** "Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие. По моему сигналу вы поменяетесь ролями".

**Шаг 2.**"Расскажите группе о тех приятных занятиях, которым может и хотел бы научиться ваш партнер. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения)".

**Обсуждение:** "Что препятствует нам учиться действиям, которые могут приносить удовольствие?"

**Комментарии**: Обычно при обсуждении говорят, что помехой обучению служит время. Да, действительно, наслаждение требует времени. И искать его (время) нужно за счет действий, которые удовольствия не приносят.

**Домашнее задание:** "До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Поищите их. Не нужно записывать адреса и координаты людей, которые учат страдать".

**Упражнение 14 "Мои любимые"**

**Материалы:** Лист ватмана.

**Время:** Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** "Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают".

**Обсуждение:** "Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, – раздражение? Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие? Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?"

**Комментарии:** На первом этапе упражнения ко тренер тщательно фиксирует все особенности поведения, которые вызывают симпатию участников группы.

**Упражнение 15."Хорошее в плохом "**

**Материалы**: Не требуется.

Время: Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция: "**Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего".

**Обсуждение:** "Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?"

**Комментарии:** Тренер следит за тем, чтобы рассказ о хороших качествах плохих людей не сопровождался негативными формулировками. Например, фразу "Он добрый ко всем, только не ко мне" предлагается заменить на фразу "Он добр по отношению к очень многим людям".

**Упражнение 16 "Что мне доставляет удовольствие?"**

Материалы: По десять пустых маленьких карточек на каждого участника. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе. На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:  
Степень удовольствия   
Степень доступности для меня   
Частота   
Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: "Быстрое завершение неприятного дела".

**Время**: Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** Каждому участнику выдается десять маленьких карточек. "На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа – менее приятные... Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки". Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева – доступные, справа – труднодоступные; слева – редко происходящие, справа – часто происходящие).

**Обсуждение**: "Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям". "Можем ли мы чаще заниматься этими делами?"

**Комментарии**: Часто участники группы с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.

**Упражнение 17 "Дарить радость"**

Материалы: Желательно наличие у каждого участника немножко душевного тепла.

**Время:** Упражнение – одна неделя, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

**Инструкция:** "В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям. Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет. Не расстраивайтесь, если люди начнут пугаться и отказываться от удовольствия. Вы сами так поступали в начале нашего тренинга".

**Обсуждение:** "Что вам самим дало выполнение этого упражнения? Какие возникли трудности при его выполнении?»

**Литература**

Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1

Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.

Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.

Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).

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.

Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2

Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.

Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.

Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.

Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15

Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.

Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.

Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.

Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4

Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.

Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.

Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.

Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

Материалы сайта: https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/mietodichieskoie-posobiie-po-profilaktikie-suitsida