

Утверждаю:

Начальник МКУ УО

«Северо - Байкальский район»



Н.С. Волощук

01 2023 г.

ПРОГРАММА

По профилактике суицидального поведения среди учащихся

Выполнила:

педагог-психолог И.А. Политова

п. Нижнеангарск

2023 г.

Введение

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.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся в общеобразовательном учреждении.

Цель работы:

- формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий, отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

- обеспечение системного, комплексного, скоординированного социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач:**

1. Изучить теоретические аспекты проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использовать информацию в работе с педагогами и родителями.

2. Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказать экстренную первую помощь, обеспечить безопасности ребенка, снять стрессовое состояние.

3. Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

4. Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы и в период трудной жизненной ситуации.

5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.

6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Основные направления деятельности

- Работа со школьниками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- Работа со школьниками, нуждающимися в срочной психозэмоциональной поддержке.

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.

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999г.) с дополнениями и изменениями (120 закон).
2. Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних».
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» (с изменениями на 22 декабря 2014 года. Редакция, действующая с 1 января 2015 года).
5. Семейный кодекс Российской Федерации.
6. Федеральный закон «об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 21 ноября 2011 года.
7. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
8. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации".

Методы и приемы работы:

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

Психотехнологии личностно-ориентированной терапии: индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, тренинг.

Этапы реализации программы:

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

Основные этапы психолого-педагогического сопровождения в общеобразовательной школе:

Диагностический этап. Целью данного этапа является осознание сути проблемы и ее целевых групп. Диагностический этап начинается с фиксации сигнала проблемной ситуации, затем разрабатывается план проведения диагностического исследования, которая включает в себя первичную диагностику соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используются различные методы: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа, анализ продуктов учебного труда, школьной документации.

Поисковый этап. Цель — сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации, создание условий для осознания информации самим ребенком (включая возможность адаптации информации).

Консультативно-проективный этап. На этом этапе специалисты по социально-психолого-педагогическому сопровождению обсуждают со всеми заинтересованными лицами возможные варианты решения проблемы, анализируют позитивные и негативные стороны разных решений, строят прогнозы эффективности, помогают выбрать различные методы. Важно проявить внимание к любым способам решения проблемы, которые называет сам ребенок, не высказывая оценочных и критических суждений. Стимулирование такого рода активности — одна из важнейших задач правильно организованного процесса сопровождения.

После того как выбор способа решения проблемы состоялся, важно распределить обязанности по его реализации, определить последовательность действий, уточнить сроки исполнения и возможность корректировки планов.

Деятельностный (внедренческий) этап. Этот этап обеспечивает достижение

7

желаемого результата. Задача специалиста по сопровождению состоит в оказании помощи по реализации психолого-педагогического плана, как педагогу, так и ребенку, что часто требует активного вмешательства внешних специалистов — психологов, медицинских работников, юристов и т.д.

Рефлексивный этап — период осмысления результатов деятельности психолого-педагогического сопровождения по решению определенной проблемы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции массовых проблем, имеющих в образовательном учреждении.

Ожидаемые результаты:

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Классификация групп суицида.

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 человек 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 суицидентов 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 чем самоубийстве не виноват (даже уголовный кодекс статьи) "доведение до самоубийства" перечисляет очень ограниченные условия).

Итак, виновных 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!

Программные мероприятия:

1.	Классные часы (примерные темы): «В поисках хорошего настроения». «Как научиться жить без драки». «Учимся снимать усталость». «Как преодолевать тревогу». «Способы решения конфликтов с родителями».	По пл запрос
----	--	-----------------

	<p>«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».</p> <p>«Способы саморегуляции эмоционального состояния»</p> <p>«Опасности, которые рядом».</p> <p>«Поговорим перед экзаменами».</p> <p>«Подросток и насилие».</p>	
2.	<p>Родительский лекторий (примерные темы):</p> <p>«Возрастные психолого-педагогические особенности».</p> <p>«Наши ошибки в воспитании детей».</p> <p>«Шаги общения».</p> <p>«Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки».</p> <p>«Тревожность и ее влияние на развитие личности».</p> <p>«Трудный возраст и советы родителям».</p> <p>«Что такое суицид и как с ним бороться».</p> <p>«Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта».</p> <p>«Чем и как увлекаются подростки».</p> <p>«Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества».</p> <p>«Уголовная ответственность несовершеннолетних».</p> <p>«Как помочь ребенку справиться с эмоциями».</p>	По платному запросу
Диагностика:		
1.	Исследование уровня тревожности.	По платному запросу
2.	Исследование агрессии по опроснику Басса-Дарки.	По платному запросу
3.	Исследование уровня депрессии.	По платному запросу
Родители:		
1.	Диагностика нарушений во взаимоотношениях подростков с родителями.	По запросу
2.	Опросник родительского отношения (А. Варга, В. Столин).	По запросу
Коррекция:		
1.	Психологический тренинг по профилактике суицидального поведения.	По платному запросу

Принципы реализации программы:

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности учащегося.
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

Список литературы:

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час "Как научиться жить без драки" // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
4. Войцех В. Ф. К проблеме раннего прогноза суицидального поведения // 5-е клинические павловские чтения («Кризисные состояния. Суицидальное поведение»). СПб., 2002 — С. 13-18.
5. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. – М., 2001. - 39 с.
6. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
7. Евграфова Т. У нас новенький!// Школьный психолог, 2005, №20.
8. Иванова В. Сердце// Школьный психолог, 2004, №17.
9. Казакова Е. И., и др. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: Пособие для учителя-дефектолога. - Владос, 2003.

Занятие по профилактике суицидальных попыток среди учащихся подросткового возраста.

Задачи урока:

- повысить уровень принятия себя;
- показать связь между чертой характера, мышлением, потребностями;
- способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе;
- выделить потребности, удовлетворяемые негативной чертой характера.
- Составить перечень иных форм поведения, удовлетворяющих данную потребность.

Инструментарий: листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Актуализация информации

2. Обсуждение.

Одинаково ли мыслят человек застенчивый, скромный, неуверенный в себе и человек высокомерный, самоуверенный? Как эти качества проявляются в их поведении и общении с окружающими? Как они относятся к себе и другим? Если человек, по каким-то обстоятельствам, не смог проявить свою черту характера, например, ответственность, какие чувства он будет испытывать? Почему?

3. Информирование.

Потребности. Основные потребности (по Маслоу). Черты характера как действия (поведение), удовлетворяющие мои потребности.

Роль мышления в определении уместной, приемлемой программы действий. Удовольствие от удовлетворения потребностей, закрепление действий, их автоматизация. Снятие сознательного контроля за действием. Разбор на конкретном примере. Таким образом, наша черта характера устроена довольно сложно:

- осознание ситуации;
- привычная форма поведения в этой ситуации;
- потребность, удовлетворяемая нашим поведением;
- мышление, стоящее за этим поведением.

Вывод: Простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.

Упражнение 1.

В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете.

Работа с материалом.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество нетерпеливо поджидают вас.

Обсуждение.

Как влияет на поведение человека его представление о себе?

Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности?

Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других?

Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?

134

Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-то потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

Упражнение 2.

Часть I. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: —Что, благодаря этому, я имею, или: —Преимущества. Можно поставить —+ - всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы. Слева напишите: —Что я теряю? или поставьте —. Здесь будут записаны отрицательные стороны. Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нем все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чем она помогает и в чём мешает вам жить. Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?

Часть II. Вы берёте два чистых листа. На один выписываете все плюсы, которые вы имеете от существования проблемы, на другой – все минусы. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно лишь убирать повторы. Записывайте всё под номерами.

Обсуждение.

Чего получилось больше – плюсов или минусов? Что нового вы узнали из этой части упражнения?

Внимательно прочтите ещё раз всё написанное и сделайте выводы. Запишите их.

Часть III. А теперь вернёмся к первому листку, к тому самому, который разделён на две части. То, что мы сейчас будем делать, блестяще сформулировал Гёте: —От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком. Итак. Сейчас вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, напротив, позитивные стороны того, что вам мешает.

Работа с материалом: Внимательно перечитайте то, что записано на этом листке. Теперь вы можете гораздо лучше понять, какие именно потребности у вас не удовлетворены. Но не только это. Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание,

13

поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков:

Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего “Я”. Всё это важно для меня, служит моим потребностям.

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

Упражнение 3.

Учащимся в течение 5 минут предлагается подумать и письменно ответить на вопрос: «Кто Я?» - 10 раз.

Например: —Я – человек. «Я – индивидуальность».

Вопросы для рефлексии: «Трудно ли было ответить на вопрос?», «Почему?».

Деловая игра “Торг”.

Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств. После этого учащимся дается инструкция: —Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами.

В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться —примерить на себя новые качества и т.д.). Вопросы для рефлексии: Трудно ли было осуществлять обмен? Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные? Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена? Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно. После обсуждения подводятся итоги: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое

отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

Итог занятия. Рефлексия.

Приложение 2

Рекомендуемые тренинговые упражнения для профилактики суицидального поведения:

Упражнение 1. «Понимание целей».

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим или абстрактным написанное не казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что для вас важно, о чем вы не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На 4 листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение.

Есть ли темы, которые касаются всех ваших желаний?

Появляются ли какие-то цели?

Целесообразно, чтобы тренер рассказал о своих целях.

Упражнение – 15 минут на одного участника, обсуждение 5 – 7 минут на каждого участника.

Упражнение 2. «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

17

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 3. «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?
 4. **Обсуждение.**
 5. Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете почему?
 6. Упражнение – 30 минут на одного участника. Обсуждение 3 – 5 минут на каждого участника.

Упражнение 4. «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 5. «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 6. «Счастливые моменты жизни».

Материалы: Листы бумаги. Подсобный материал, как в бихевиоральной психодраме.

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

Инструкция:

Шаг 1. "Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас "застало" счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились".

Шаг 2. "Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие".

Обсуждение: Строится по типу психодраматического шеринга. "О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?"

Комментарии: Если тренеры не имеют достаточной психодраматической подготовки, то упражнение проводится без инсценирования на сцене. Хотя, конечно, драматизация, особенно с использованием приема "мысли вслух" и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для "примирения прошлого и настоящего".

Упражнение 7. «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: Это упражнение мы часто используем при подготовке участников политической борьбы и безработных, готовящихся к интервью. В тренинге наслаждения мы делаем особый акцент на позитивных эмоциях, связанных с оптимистичным стилем самопрезентации. 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 переформулирование неудачи в достижимую цель. Это прием тренируется в следующем упражнении.

Упражнение 8. «Оптимистичное выступление».

Материалы: Карточки с записанными на них темами для выступлений.

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

- Перспективы производства автомобилей в Казахстане.
- Как прекратить войны во всем мире
- Есть ли жизнь на Марсе?
- Инструкция по пользованию районным ЖЭКом
- 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
- Счастье не купишь".

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 9. «Хорошее в плохом».

Материалы: Не требуются.

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 10. «Поиск наилучшей альтернативы».

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 не приятное. 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 11. «Принятие похвалы. Умение радоваться комплиентам».

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 12. «Сам себя не похвалишь - никто не похвалит».

Инструкция:

Шаг 1. "В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу меняетесь 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 спрашивать, если его что-либо заинтересует. По моему сигналу меняетесь 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 13. «Мне нравится».

Материалы: Лист ватмана, фломастеры.

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: Психолог записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Психолог очень активно вмешиваются в выполнение этого упражнения, добываясь 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, психолог 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 14. «Интервью в парах».

Материалы: Лист ватмана из предыдущего упражнения.

Инструкция: Участники любым способом разбиваются на пары, при нечетном количестве участников в работу включается психолог. "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 (правило 1) для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия (правила 4 и 8). 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 15. «Моя любимая работа».

Материалы: Лист ватмана с записанными на нем "любимыми занятиями".

Инструкция:

Шаг 1. "Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало, и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?"

Шаг 2. "Что в вашей (возможной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?"

Обсуждение: "Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия? Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом? Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?"

Комментарии: Под "работой" в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Если в группе оказываются безработные, то обсуждается потенциально возможное занятие, которое позволило бы заработать деньги. Цель работы команды состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с "работой", то есть найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия. Психолог записывает имена членов группы, заявляющих, что им безразлично, чем заниматься, лишь бы деньги платили. В последующей работе нужно будет вернуться к обсуждению вопроса о том, зачем им нужны деньги.

Упражнение 16. «Баланс реальный и желательный».

Материалы: Карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Инструкция:

Шаг 1. "Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия,

отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира "психологическое время" – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал "психологическому пространству", занимаемому этим видом деятельности".

Шаг 2. "Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности".

Обсуждение: "Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?"

Комментарии: Тренерам имеет смысл запомнить или записать для себя участников и сферы их деятельности, по которым обнаружится максимальное расхождение.

Упражнение 17. «Хочу научиться».

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 18 «Мои любимые».

Материалы: Лист ватмана.

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 психолог тщательно фиксирует все особенности поведения, которые вызывают симпатию участников группы.

Упражнение 19. «Хорошее в плохом 2».

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: Психолог 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 20 "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.

Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: "Быстрое завершение неприятного дела".

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 21. «Дарить радость».

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?"

Приложение 3

Агрессивность как проявление дезадаптации.

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.

Опросник 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
1.	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2.	Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3.	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4.	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5.	Я не всегда получаю то, что мне положено
6.	Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7.	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать

8.	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9.	Мне кажется, что я не способен ударить человека
10.	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11.	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12.	Если мне не нравится установленное правило мне хочется нарушить его
13.	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14.	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружески
15.	Я часто бываю не согласен с людьми
16.	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17.	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18.	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
19.	Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20.	Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор
21.	Меня немного огорчает моя судьба
22.	Я думаю, что многие люди не любят меня
23.	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24.	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25.	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26.	Я не способен на грубые шутки
27.	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28.	Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались
29.	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30.	Довольно многие люди завидуют мне

31.	Я требую, чтобы люди уважали меня
32.	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33.	Люди, которые изводят вас, стоят того, чтобы их щёлкнули по носу
34.	Я никогда не бываю мрачен от злости
35.	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36.	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37.	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38.	Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39.	Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям
40.	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41.	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42.	Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь
43.	Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44.	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45.	Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам»
46.	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать всё, что я о нём думаю
47.	Я делаю много такого, о чём впоследствии сожалею
48.	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49.	С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50.	Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готова взорваться
51.	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить
52.	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь при
53.	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ

54.	Неудачи огорчают меня
55.	Я дерусь не реже и не чаще, чем другие
56.	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку
57.	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58.	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59.	Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю
60.	Я ругаюсь только со злости
61.	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62.	Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её
63.	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64.	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65.	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66.	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67.	Я часто думаю, что жил неправильно
68.	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69.	Я не огорчаюсь из-за мелочей
70.	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71.	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72.	В последнее время я стал занудой
73.	В споре я часто повышаю голос
74.	Я стараюсь обычно скрывать своё плохое отношение к людям
75.	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

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
3. Раздражение: ДА=1, НЕТ=0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72,
11, 35, 69 ДА=0, НЕТ=1:
4. Негативизм: ДА=1, НЕТ=0: 4, 12, 20, 28 ДА=0, НЕТ=1: 36
5. Обида: ДА=1, НЕТ=0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
6. Подозрительность: ДА=1, НЕТ=0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
ДА=0, НЕТ=1: 33, 66, 74, 75
7. Вербальная агрессия: ДА=1, НЕТ=0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
ДА=0, НЕТ=1: 33, 66, 74, 75
8. 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.

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица
2. **Косвенная** - агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость)
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия
6. **Подозрительность** - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждению в том, что другие люди планируют и наносят вред
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы)
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло. А также ощущаемые им угрызения совести.

Приложение 4

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, тревожными вербигерациями, ажитацией выразительных актов.

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», «шевелются 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).

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 сильного 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 «Нет» 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.

Приложение 5

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.

Симptomалогически реактивные депрессии обычно мало отличаются от депрессий эндогенных, хотя в этом отношении и делаются очень интересные дифференциально-диагностические попытки; пожалуй, единственным, сколько-нибудь постоянным, хотя тоже вовсе не обязательным, отличительным их признаком является наличие связи между событием, поведшим к развитию депрессии, и содержанием переживаний в депрессивном состоянии.

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
Ажитированные	безразличие
Анестетические	Двигательное возбуждение, тревога
Депрессии с бредом	Психическая анестезия, болезненное бесчувствие
Самообвинения	Болезненное бесчувствие, идеи самообвинения, касающиеся неблагоприятных 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,
Ступорозные	преобладание слабодушия, астении, 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.

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,
3. 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.

Приложение 6

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:

$УД = \text{Сумма пр.} + \text{Сумма обр.}$, 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 3 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:

№	Никогда или	иногда	часто	Почти всегда или

	изредка			ПОСТОЯННО
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Приложение 7

Семинар для педагогов

«Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении»

Цель: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов

среди подростков.

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»
(Иосиф Бродский)

Ход работы:

Мы выбираем жизнь, они - смерть. Мы пишем письма, они- предсмертные записки. Мы строим планы на будущее, у них...

У них нет будущего. Кажется, что мы и они — из разных миров. Но как велика пропасть между нами, читающими эти строки,

И теми, кто решился на самоубийство? Как сильно нужно измениться человеку, Чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь - шаг. Они не были рождены самоубийцами, Но умерли с этим клеймом. Они продолжают умирать.

Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей и педагогов на «неуправляемость» детей и подростков. Иногда сами педагоги и родители просят проверить, все ли в порядке у ребенка с психикой. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш 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 страшно, иной раз подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью — наконец-то вы обратите на меня внимание.

Некоторые специалисты сообщают о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность. По данным Генеральной прокуратуры России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых и сверстников, бестактным поведением взрослых, конфликты с одноклассниками, друзьями.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. Они не думают о необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит.

По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 миллион

людей. Среди них:

280 тысяч китайцев, 50 тысяч русских, 30 тысяч американцев, 25 тысяч японцев.

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 14-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых суицидов Россия занимает 1 место.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие способы», которые реже приводят к смерти. 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин. Послушайте стихотворение, постарайтесь понять, о чем оно.

Она стоит одна на крыше,

И сердце очень сильно бьётся,

Ей ветер волосы колышет,

А тишина как враг смеётся.

Нахлынули воспоминанья,

Врезаясь как осколки в душу,

Они терзают подсознание,

Остаток жизни этой рушат.

Нет смысла думать о вчерашнем,

Когда сегодня ВСЁ на грани,

Сейчас ничто уже не страшно,

Теперь никто не сможет ранить.

Когда стоишь одна на крыше,

И очень сильно сердце бьётся,

Тебя никто уже не слышит,

И пульс пропал, и ночь смеётся...

Информация к размышлению.

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.
3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.

Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Суицид - акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

Факторы суицидального риска: генетические, психолого-психиатрические, социально-средовые.

Формы суицидальной активности:

- суицидальные мысли
- суицидальные поступки
- завершённый суицид

Виды суицидального поведения:

- демонстративно-шантажное
- самоповреждающее

- истинное

Выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения:

1. **«Призыв»**- цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
2. **«Протест»**- выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.
3. **«Избегание»**- в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.
4. **«Самонаказание»**- суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.
5. **«Отказ»**- в основе лежит стремление умереть.

Причины суицидов среди детей:

- дисгармония в семье
- несформированное понимание смерти
- отсутствие идеологии в обществе
- саморазрушающее поведение
- ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям
- депрессия

Группа риска:

- незаконченная попытка суицида
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- тенденции к самоповреждению
- суициды в семье
- алкоголизм
- употребление ПАВ
- аффективные расстройства
- хронические или смертельные болезни
- семейные проблемы
- сверхкритичные к себе подростки
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.

- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти. В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить!».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать неряшливым;

479

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении.

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем

если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, что его беспокоит, в чем проблема. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Некоторые из самоубийц «умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец». Ди Снайдер.

Мы попытались вам, дорогие педагоги, показать, причины суицидов, мотивы суицида и последствия.

Думаем, вы сами задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

Рефлексия.

Напоследок мы предлагаем вам взять листок и написать на нём 5 причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей), почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь!

Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь. Если вы сами будете ценить жизнь, то и сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях!

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

Нам нужно, чтобы нас любили!

Нам нужно хорошо к себе относиться!

Потребность любви - это:

Потребность быть любимым!

Рефлексия.

Напоследок мы предлагаем вам взять листок и написать на нём 5 причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей), почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь!

Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь. Если вы сами будете ценить жизнь, то и сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях!

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

Нам нужно, чтобы нас любили!

Нам нужно хорошо к себе относиться!

Потребность любви - это:

Потребность быть любимым!