

Министерство образования и науки Республики Тыва  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Республиканский Центр  
психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

КЕЙС  
по психолого-педагогическому сопровождению  
детей

КЫЗЫЛ 2016

Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

КЕЙС по психолого-педагогическому сопровождению детей. – Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». – 2016.

Составители:

Полякова В.В. директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал», педагог-психолог высшей квалификационной категории;

Шактар-оол Б.В. педагог-психолог ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал».

Рекомендации посвящены проблеме, которая в настоящее время является чрезвычайно актуальной не только в Республике Тыва, но и во всей России. Даны рекомендации по раннему выявлению суицидальных наклонностей, по оказанию квалифицированной помощи и профилактике самоубийств в детских оздоровительных лагерях.

Стилистика, орфография и пунктуация

оставлены в авторском варианте

## Содержание

Введение

1. Особенности суицидентов подросткового возраста
- 1.1. Возрастно-психологические особенности суицидального поведения подростков
- 1.2. Индивидуальные особенности подростков
- 1.3. Индикаторы суицидального риска
- 1.4. Факторы, повышающие риск развития депрессии
- 1.5. Алгоритм оперативного межведомственного взаимодействия в области организации профессиональной помощи детям с угрозой для жизни и здоровья
- 1.6. Алгоритм межведомственного взаимодействия при совершении суицида (рекомендации Минздрава Республики Тыва)
2. Психолого-педагогическая помощь
- 2.1. Консультирование, беседа
  - Принципы проведения беседы
  - Активное слушание
  - Пятишаговая модель интервью
  - Типичные ошибки диалога
- 2.2. Выявление суицидальных намерений
  - Оценка эмоционального состояния (Э.Т.Дорофеева)
  - Несуществующее животное (М.З. Дукаревич)
  - Опросник депрессии (Э.Бек)
  - Цветовой тест (М. Люшер)
  - Методика «Социометрия» (Дж.Морено)
  - Анкета «Уровень психологической комфортности»
- 2.3. Реабилитация суицидентов
  - Техники, применяемые в работе с суицидентами
  - Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком – суицидентом

- Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком – суицидентом (на тувинском языке)
- Алгоритм действий педагога в случае угрозы/попытки суицидом
- Памятки для детей, воспитателей и родителей
- 3. Карта психолого-педагогического сопровождения учащегося (учащейся)
- 4. Форма отчета о проделанной работе
- Глоссарий
- Заключение
- Литература

## **Введение**

Суицид - одна из вечных проблем человечества, поскольку существует как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек. Самоубийство, как считают исследователи, явление сугубо антропологическое. В литературе проблема суицида нашла свое отражение еще во времена Древнего Египта, именно к этому периоду относят исследователи поэтическое произведение «Спор разочарованного со своей душой».

Актуальность поднятой проблемы подчеркивается также и тем, что ситуации, которые толкают человека на самоубийство, имеют чрезвычайно широкий диапазон -- от обыденных и банальных до глубоко трагичных. Покушению на свою жизнь также могут предшествовать события разной степени серьезности.

### Суицид как проявление кризиса

Еще с древности отношение к смерти и суициду носило двойственный характер: до первых цивилизаций Египта, Греции и Рима самоубийство, по-видимому, не поощрялось, затем отношение к нему стало более толерантным. Много позже зашел спор о том, является ли такой способ ухода из жизни чем-то нормальным или патологическим. Первые психологические концепции, берущие начало в научных трудах первой половины XIX века, рассматривали самоубийство как продукт болезненно измененной психики, квалифицируя суицидальные проявления как симптом психического заболевания.

Большинство советских авторов при объяснении механизмов, лежащих в основе суицидального поведения, исходили из классических представлений И. П. Павлова о суициде как следствии кратковременного или длительного торможения рефлекса цели. По И. П. Павлову, рефлекс цели - это «стремление к обладанию раздражающим предметом, понимая и обладание, и предмет в широком смысле слова» (цит.: Клиническая психиатрия, 1989). Сила этого рефлекса представляет собой относительно стабильную величину, проявляющуюся независимо от смысла и ценности цели. Однако находясь под постоянным влиянием внешних условий, рефлекс цели подвергается широким изменениям: от усиления до почти полного исчезновения. В последнем случае и возникает суицид, так как с угасанием рефлекса цели исчезает и ценность жизни.

Первым исследователем суицида и основателем суицидологии был французский социолог Эмиль Дюргейм. В фундаментальном исследовании «Самоубийство» (1897) он утверждал, что его следует объяснять, учитывая внешние обстоятельства, особенности общества.

В соответствии с его взглядами существует 3 основных вида суицидов.

1. Эгоистическая аутоагрессия – саморазрушение возникает из-за того, что человек чувствует себя отчужденным и изолированным от общества, семьи и друзей.

2. Анатомическая аутоагрессия является следствием неудач в приспособлении человека к социальным изменениям, приводящим к нарушению взаимной связи личности и группы. Такие самоубийства резко учащаются в периоды общественно-экономических кризисов, но сохраняются и в эпохи социального процветания, когда у быстро достигающих больших материальных благ людей возникает необходимость адаптации к новым условиям жизни.

3. Альтруистическая аутоагрессия – это суицид, который совершается человеком, если авторитет общества или группы подавляет его собственную эгоидентичность и он жертвует собой во благо общества, ради какой-либо социальной, религиозной или философской идеи.

## **1. Особенности суицидентов подросткового возраста**

Суицидальное поведение на разных этапах онтогенетического развития имеет свои особенности. Самоубийство во всем мире имеет подвижные возрастные пики, но при сравнительной статистике выделяются два основных: «пик» молодости – от 15 до 23 лет и «пик» инволюции – после 40 лет. Наибольшим своеобразием, как показывают опыт и

данные многочисленных исследований, характеризуются детско-подростковый и инволюционный периоды жизни человека.

1. Реакция депривации (чаще младший и средний подростковый возраст). Характерны: потеря интересов, угнетение эмоциональной активности, скрытность, молчаливость, негативные переживания.

В анамнезе – жесткое авторитарное воспитание.

2. Эксплозивная реакция (чаще средний подростковый возраст). Характерны: аффективная напряженность, агрессивность, завышенный уровень притязаний, стремления (часто необоснованные) к лидерству. В анамнезе – воспитание в семье, где эти реакции традиционны для взрослых.

Цель суицидальных действий в этом случае – стремление отомстить обидчику, доказать свою правоту. Как правило, суицидальные действия совершаются на высоте аффекта; в постсуициде критика суицидального поведения формируется не сразу, сохраняется оппозиционное отношение к окружающим.

3. Реакция самоустранения (средний и старший подростковый возраст с чертами незрелости). Характерны: эмоциональная неустойчивость, внушаемость, несамостоятельность. Это, как правило, педагогически запущенные подростки с невысоким интеллектом.

Цель суицидальных действий в этом случае – уход от трудностей.

Возрастное своеобразие аутоагрессивного поведения психически здоровых подростков, кроме всего прочего, заключается в специфике суицидальных действий, среди которых выделяются следующие:

1. Самоповреждения. Для них характерно сочетание как аутоагрессии, так и гетероагрессии. В анамнезе – воспитание в неблагополучных, асоциальных семьях. Чаще всего – эпилептоидный тип акцентуации; пубертатный криз декомпенсирован; школьная адаптация нарушена. Эмоциональное состояние во время самоповреждений – злоба, обида.

2. Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом. Семьи этих подростков, как правило, конфликтны, но не асоциальны. Чаще всего для таких подростков характерны: истероидные и возбудимые типы акцентуации; менее выраженная пубертатная декомпенсация; в группе сверстников – дискомфорт ввиду завышенных притязаний. В начальных классах адаптация в норме, с появлением трудностей – нарушается. Актом суицида в этом случае подросток стремится доказать свою правоту и отомстить обидчику. При этом характерна немедленная реализация, которая нередко ведет

к «переигрыванию», заканчивающемуся летально. Если ситуация подобным образом не разрешается – возможен повтор.

3. Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией. Семьи таких подростков дисгармоничны, с неадекватным воспитанием, в котором много противоречий. Для этих подростков характерна, как правило, истероидная акцентуация, в пубертате?демонстративность, капризность, умелая манипуляция. До 5—6-го класса они хорошо адаптированы, однако с появлением трудностей школьной программы и ввиду завышенных самооценки и уровня притязаний возможна дезадаптация. В связи с этим в группе сверстников они сначала являются лидерами, но потом их ожидает тяжелое падение. Пресуицид в этом случае более продолжителен, так как происходит рациональный поиск наиболее безболезненных способов, не приносящих ущерба, при этом заранее сообщается окружающим о намерениях, вычисляется безопасная доза лекарств.

При разрешении ситуации суицидальным способом происходит его закрепление.

4. Суициды с мотивацией самоустранения. Семья этих подростков внешне благополучна, но нестабильна; конфликты носят скрытый характер. А поэтому для таких подростков характерны: высокая тревожность, неустойчивая самооценка, чувство вины; эмоционально-лабильная, неустойчивая, сензитивная акцентуации, психический инфантилизм, а также несамостоятельность, конформность, пассивность, низкая стрессовая толерантность. Пубертатный криз, как правило, выливается в неврастение. Неудачи в школе вызывают страх, вину. В группе сверстников эти подростки имеют низкий статус, не могут противостоять давлению, а поэтому часто приобщаются к асоциальной деятельности. Пресуицид в этом случае длителен, с чувством страха, выбираются, как правило, достаточно опасные способы. В ближайшем постсуициде – страх смерти, стыд, раскаяние; риск повтора невелик.

Для суицидального поведения в инволюции характерны:

- трудности в приобретении новых представлений;
- ослабление контроля над эмоциональными реакциями;
- тенденции к эгоцентризму;
- немотивированные смены настроения с преобладанием элементов тоскливости,

что снижает адаптацию к изменениям внешней среды.

### **1.1. Возрастно-психологические особенности суицидального поведения подростков**

Развиваясь, ребенок в силу своих психических возможностей дозированно усваивает информацию о смерти и не соотносит ее ни со своей личностью, ни с личностью его близких. Постепенно усваиваются ребенком формальные атрибуты, сопровождающие смерть: понятие траура, похороны. Дошкольники узнают о смерти через сказки, события жизни, но размышления о смерти им не свойственны. В 10-12 лет смерть оценивается как временное явление, ограничивается понятием жизни и смерти. Однако дети не воспринимают необратимость смерти. Часто смерть связывается в сознании детей раннего детства с длительным отсутствием близких, с игрой у дошкольников, младших школьников, познанием-экспериментированием у подростков и юношей. Ребенком осознается две противоположные возможности быть умершим для окружающих и быть свидетелем раскаяния своих обидчиков. По утверждению ученых считается, что ребенок в силу отсутствия жизненного опыта и осведомленности не может использовать метод выбора. Поэтому ошибочно считать попытки демонстративными действиями. Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета. Отсутствие страха смерти, нерасчетливость, отсутствие знаний о способах самоубийства создают повышенную угрозу смерти не зависимо от формы самовоздействия.

Имеются данные о суицидах детей 3-6 лет, однако до 5 лет эта форма поведения встречается крайне редко. Чаще совершают самоубийства с 12 лет и до 24, что связано с высокими требованиями к адаптационным механизмам, предъявляемыми к этой возрастной группе.

С техническим прогрессом появилась и новая суицидальная мотивация. Компьютерные игры создают иллюзию возможности жизни после смерти. Дети не воспринимают реальность смерти, конечность жизни т.к. в игре их несколько. Некоторые подростки начинают экспериментировать со своей жизнью в результате «метафизической интоксикации», проявляют любопытство «а есть ли жизнь после смерти?». Углубленные размышления о жизни и смерти, недостаточность критики, слабый контроль эмоциональных состояний, эгоцентризм, повышенная самооценка создают условия для снижения ценности жизни, а в конфликте служат предпосылкой для суицидального поведения.

Характерно для детского возраста не то, что суицидоопасные обстоятельства слишком трудны – часто они кажутся взрослым незначительными неурядицами. Проблема порождается скорее недостаточностью личностного ресурса: подросток не располагает умением решать проблемы, что свойственно периоду детства. Это создает ощущение

безысходности, неразрешимости даже кратковременного объективно нетяжелого конфликта, порождает чувство отчаяния и одиночества. Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий.

Всё это снижает самооценку на фоне беспомощности, так как человек считает, что не справится. Аффективное состояние сочетается с искаженным восприятием времени. Он думает, что тяжёлое состояние никогда не кончится. Нарушается личностная идентификация, искажается образ – Я. Это приводит к неадекватной самооценке собственных возможностей, уменьшается возможность принимать конструктивные решения. Большинство подростков суицидальный поступок воспринимается в романтически героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и может рассматриваться подростком в качестве оптимального способа разрешения своих актуальных проблем. Подросток находится в такой ситуации, когда разрешающие факторы, альтернативные действия и (возможные) последствия его действий воспринимаются лишь селективно. Суицидальное поведение кажется ему в таких условиях единственной (понятной) возможностью изменения нетерпимой ситуации.

В качестве провоцирующих суицидальное поведение причин на когнитивном уровне являются в целом негативные или ограничивающие выбор когниции, а также неспособность разрешить имеющиеся проблемы, на эмоциональном уровне — импульсивность и недостаточная способность к регуляции эмоций. Вероятность совершения суицидального действия может быть выведена, прежде всего, из истории жизни пациента, т.е. попытки суицида в прошлом являются наиболее определенным указателем на возможность новых попыток покончить жизнь самоубийством. У подростков имеется ковариантность летальности попыток суицида с количеством таких попыток в прошлом. Факторами суицидального поведения подростков являются также переход на новые этапы развития, процессы развития и недостаточная способность к решению задач развития. У детей и подростков следует, кроме того, учитывать склонность к имитации суицидальных моделей, заимствованных из музыкальных произведений, кинофильмов, телепередач и прессы. Особенно это актуально, если модели соответствуют возрасту их потенциальных подражателей («Schmidtke, Schaller, 1998»). Вследствие психического заражения, через модель передается суицидальное поведение. Например, в 1981-82 гг. дважды по телевидению ФРГ был показан шестисерийный фильм «Смерть ученика». В центре фильма - 19 летний юноша, который совершает самоубийство, бросившись под поезд. В течение 70 дней после телесериала было зарегистрировано учащение суицидальных попыток таким же способом, как в фильме: среди юношей того

же возраста на 175% по сравнению с уровнем до фильма, а среди девушек - на 167%. В других возрастных группах учащение суицидов не наблюдалось. У нас в республике суицид трех учениц широко обещался местным телевидением, после которого отмечалась суицидальная активность школьников. Авторы, изучавшие это явление, обратили внимание на ответственность средств массовой информации за повышение риска суицидов.

Подростки совершают самоубийства вместе или друг за другом. Небольшие группы подростков даже объединяются и создают общества самоубийц. Подражание приводит, в частности, к расширенным суицидам. Конечно, социальное подражание – «самоубийство за компанию» – наиболее характерно для подростково-юношеского возраста, когда сознание ребят особенно уязвимо к выводам, что будущее от них не зависит или, что их мечты вряд ли сбудутся.

### **1.2. Индивидуальные особенности подростков**

Для суицидентов, совершающих попытки самоубийства, характерна незрелость личности, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, сензитивность, некоторая эксплозивность, импульсивность. Склонные к самоубийству молодые люди отличались высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем личностной идентификации, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности. Некоторые подростки, склонные к самоубийствам характеризуются высокой внушаемостью или подражанием. Нередко эти черты выражены в акцентуациях характера, создают предпосылки социально-психологической адаптации личности в пубертатный период.

Это подростки особенно чувствительные, тонкие, с чувством ответственности за свои поступки, ранимые, берущие вину за происходящее на себя, зависимые от мнения окружающих, отличающиеся низкой самооценкой, неуверенные в себе, в своих возможностях. Жизненные проблемы у людей такого типа вызывают обостренное чувство вины и отчаяния, мысли о собственной никчемности и бесполезности.

Анализ проблемы суицидов среди детей и подростков позволил выделить следующие психологические особенности: личностная тревожность (низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение); фрустрация (напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения); низкая или заниженная самооценка; высокая потребность в самореализации; трудность волевых усилий; снижение уровня оптимизма в стрессовых ситуациях; тенденция к

самообвинению; аутоагрессия; негативное восприятие окружающего; отсутствие осознанного стремления к жизни.

Понимание дифференциальных основ личности подростка позволяет предсказать возможное поведение подростка, его склонность к суицидальному поведению, предотвратить психогенные факторы, способствующие трагическому исходу. Знание особенностей разных типов характера является ключом к пониманию детской психологии, позволит прогнозировать поведение подростка, предвидеть вероятность суицидов. А определенные типы акцентуированных характеров выявляют склонность к разным формам суицидального поведения. По данным А. Е. Личко (1999), распределение типов характера связано с типами суицидального поведения. При демонстративном суицидальном поведении преобладали подростки истероидного, истероидно-неустойчивого и гипертимно-истероидного типов (50%), 32% — эпилептоиды и эпилептоидно-истероидного типа; 18% составляли подростки всех остальных типов, причем шизоидов, циклоидов и сенситивных подростков при демонстративном типе вообще не встречалось. При аффективном типе суицидального поведения основную группу составляли подростки с лабильным и лабильно-истероидным типами (37%), другие варианты истероидного типа — 23%, сенситивный и конформно-неустойчивые типы — по 18% и только 4% — эпилептоидный тип характера. Истинные суициды были характерны для сенситивного (63%) и циклоидного (25%) типов. Для подростков шизоидного типа свойственна чрезвычайно низкая выраженность суицидального поведения в подростковом возрасте.

Для гипертимного типа акцентуаций склонность к суицидальному поведению совершенно не характерна. Подростки этого типа не наносят себе ни физический, ни социально-психологический ущерб. Они скорее могут подвергнуться разрушительным воздействиям или саморазрушению вследствие тяги к риску, новым впечатлениям, острым ощущениям. Так, 15-летняя девушка с гипертимной акцентуацией нанесла себе порезы на тыльной стороне руки после ссоры с воспитателем.

Суицидные попытки или намерения им не свойственны, зато характерно аддиктивное поведение. Гипертимы пробуют на себе действие разнообразных дурманных веществ, причем они избегают стадии привыкания, поскольку часто меняют свой выбор.

У циклоидов возможность суицида зависит от фазы. В гипертимной фазе они не отличаются от подростков гипертимного типа. Однако в субдепрессивной фазе для циклоидного типа акцентуаций характерно суицидальное поведение. Суицидные попытки

совершаются обычно в стрессовой ситуации на высоте аффекта, когда самолюбие подростка уязвлено публично, его не покидают мысли о собственной неполноценности, непригодности, безволии. Подростка охватывает отчаяние, и он неосознанно или недостаточно осознанно идет к суициду.

Эмоционально-лабильные подростки склонны к суицидному поведению аффективного типа. Они быстро принимают решение и быстро его осуществляют (в тот же день). Мотивом этих действий служит не столько желание умереть, сколько сделать с собой что-то из-за невозможности пережить данное событие. Риск, приключения малопривлекательны для подростков этого типа. Они ищут эмоциональные связи и поддержку у друзей и близких. Эмоциональное отвержение, потеря поддержки значимых людей, например, родителей, толкает подростков эмоционально-лабильного типа к суицидным попыткам. Это — крик о помощи, чувство вины из-за невозможности удержать значимого другого, агрессия на самого себя.

Уязвимым звеном в характере сенситивного типа является чувство собственной неполноценности. Такие подростки зависят от окружающих, нуждаются в их добром отношении, поддержке и оценке. Недоброжелательность окружения, несправедливые обвинения, предательство друзей и возлюбленных, насмешки или подозрения легко приводят к развитию реактивной депрессии. Сенситивные подростки не делятся своими переживаниями, накапливая, аккумулируя чувство вины за свою неполноценность, постепенно приходя к мысли о невозможности и бессмысленности своего существования. Незаметно для окружающих у них вызревают суицидные намерения, которые реализуются неожиданно для всех.

Эпилептоидный тип акцентуации предопределяет риск самоубийства. Истинные суициды встречаются у эпилептоидных психопатов. При акцентуациях характерна демонстративная форма суицидального поведения. Мотивом служит желание причинить обидчику вред, напугать кого-то, добиваясь своих целей. Но демонстративные по форме намерения при сильной аффектации эпилептоидов могут стать неконтролируемыми и обернуться трагически. Аффективные реакции эпилептоидов чаще всего агрессивны, если подросток остается в одиночестве, в безвыходной ситуации, то агрессия может быть направлена на себя. Характерны порезы, самоповреждения горячими предметами как проявление мазохистических тенденций эпилептоидов.

Главной чертой истероидного характера является демонстративность, что обуславливает склонность к суицидному шантажу у подростков данного типа акцентуаций. Подросток стремится произвести наибольшее впечатление на окружающих,

разжалобить или напугать, но главное привлечь к себе внимание, добиться желаемого. Демонстративность суицида может обернуться реальным самоубийством из-за несчастного случая. Желание выделиться приводит к неверному расчету усилий или последствий поступка.

Конформный ребенок может совершить суицид за компанию. Ребенок шизоидной акцентуации скорее совершит самоубийство после приема допинга.

Суицидальное поведение подростков относится к области «пограничной психиатрии» — области психопатий и непсихопатических реакций на фоне акцентуаций характера, свойственных подростковому возрасту. Только 5% суицидов, включая попытки, падает на психозы, тогда как на психопатии по европейской статистике приходится 20-30%, а остальное — на «подростковые кризы», а по отечественным данным, число попыток самоубийства среди подростков одинаково в случае психопатий и акцентуаций.

Имеют значение и полоролевые различия. У девушек риск самоубийства в 2—3 раза ниже, однако, суициды случаются и в более раннем возрасте, обычно после 12 лет; опыт показывает, что на одну попытку самоубийства среди юношей приходится три попытки среди девушек, но на одно завершённое самоубийство девушек — три среди юношей.

У женщин и девушек причиной суицида могут быть завышенные ожидания от интимных отношений, т. е. ожидания слишком высоки или реальность слишком неблагоприятна. Например, существует статистика, что к суицидам приводят несбывшиеся ожидания праздника: в пятницу суициды бывают реже, чем в понедельник. Предменструальный синдром, особенно у девочек с неустойчивым менструальным циклом может быть пусковым механизмом к совершению суицида.

### **1.3. Индикаторы суицидального риска**

В последнее время саморазрушающее поведение становится активной формой протеста детей и подростков против бездушия, безразличия и жестокости

Суицидом ребенок стремится изменить неблагоприятные жизненные обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, обратить на себя внимание!

Практически все виды аутоагрессии у детей и подростков нужно рассматривать как разновидности суицидального поведения: несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов и ситуаций, приводят к детскому суициду.

Педагогам необходимо формировать суицидальную настороженность и уметь распознавать сигналы суицидального риска:

### 1. Ситуационные

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис: смерть одного из родителей, сиблинга, друга, сексуальное насилие, долги, раскаяние за совершенное преступление, предательство, угроза тюремного заключения, физической расправы, арест, получение тяжелой инвалидности, неизлечимая болезнь и ожидание смерти, развод родителей, конфликты в семье, постоянные переезды, переход в другую школу, систематические избиения, публичное унижение, возложение ответственности по уходу за тяжелобольным взрослым, за маленькими детьми, коллективная травля, одиночество, тоска, усталость, религиозные мотивы, подражание кумиру т.д.

### 2. Поведенческие

- Злоупотребление ПАВ;
- Эскейп-реакции (ухода из дома);
- Резкое снижение повседневной активности;
- Изолирование себя от семьи и любимых людей;
- Вялость и безразличие. Замкнутость, отказ посещать школу, ОУ;
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе и школе;
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью;
- Чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка;
- Стремление к тому, чтобы все «оставили в покое»;
- Неспособность принимать решения;
- Изменение привычек;
- Частое прослушивание грустной, траурной музыки;
- Приведение дел в порядок;
- Внезапные изменения в поведении, отдаляющие от людей;
- Склонность к рискованным поступкам;
- Посещение врача без причины;
- Нарушение дисциплины;
- Расставание с дорогими вещами;
- Приобретение средств для суицида.

### 3. Коммуникативные

- Прямые сообщения о суицидальных намерениях «Хочу умереть», «Скоро все закончится» «Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить!»;

- Косвенные высказывания, например «Вам не придется, больше обо мне беспокоится» или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду», «Может, когда меня не станет, тогда они будут любить меня?!»;

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи;

- Уверения о беспомощности и зависимости от других;

- Сообщение о конкретном плане суицида;

- Самообвинения;

- Двойная оценка значимых событий;

- Медленная маловыразительная речь.

#### 4. Когнитивные

- Разрешающие установки относительно суицидального поведения;

- Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;

- Представление о собственной личности, как о ничтожной, не имеющей права жить;

- Представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;

- Отсутствие планов на будущее;

- Представление о мире как месте потерь и разочарований;

- «Туннельное видение»;

- Наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Следует помнить, что наличие отдельных признаков у ребенка необязательно должно привести к трагедии или попыткам с его стороны совершить опасный шаг. Но в любом случае это – серьезный повод задуматься «Что же не так?»

И организовать своевременную помощь.

Алгоритм действий педагога-психолога ОУ по работе с группой риска.

1. Сбор информации о социальном неблагополучии подростков, обучающихся в ОУ, или подростках, совершивших правонарушения.

2. Проведение входящей диагностики.

3. Изучение психолого-педагогических особенностей личности подростка, его микросреды (посещение семьи на дому, индивидуальные беседы с подростком и родителями), выявление

интересов и потребностей трудностей и проблем, конфликтных ситуаций, отклонений и поведении обучающегося (анкетирование, индивидуальные беседы с подростком, классным руководителем).

3. Составление индивидуальной карты сопровождения подростка по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки (проведение тренингов, индивидуальных бесед, корректирующих занятий).

4. Составление индивидуальной психолого-педагогической карты семьи подростка (коррекция взаимоотношений в семье, общение между родителями и ребенком, проведение индивидуальных консультаций, тестирования).

5. Осуществление взаимодействия со всеми субъектами профилактики, при необходимости привлечение соответствующих служб для работы с подростком.

6. Информирование педагогического коллектива школы, Совета профилактики о результатах психолого-педагогической коррекции подростка.

7. Участие в заседаниях Совета профилактики школы и при необходимости внесение предложений о снятии с учета.

#### **1.4. Факторы, повышающие риск развития депрессии**

Установлены и подтверждены многочисленные факторы, влияющие на формирование депрессивных состояний. В большинстве клинически зафиксированных случаев, расстройство, возникшее в возрастном периоде от 12 до 25 лет, имеет наследственную природу (генетическая предрасположенность к патологиям психической сферы). Депрессия у детей и подростков значительно чаще наблюдается в тех случаях, когда в семье один или оба родителя страдают данным недугом в тяжелой форме и периодически проходят психотерапевтическое лечение.

Вторым по значимости фактором, провоцирующим депрессию, выступает неблагоприятная атмосфера в семье. Взросление в неполной семье, пьющие родители, отсутствие единой стратегии воспитания детей, частые ссоры и выяснения отношений между родственниками, завышенные, несправедливые требования к ребенку оказывают огромное негативное влияние на детскую психику.

Толчком для развития расстройства у подростков являются разнообразные факторы, в основе которых – влияние окружающей среды при изъянах личной идентификации ребенка (неадекватное либо неверное представление о самом себе). Непонимание близких, недостаточный уровень успеваемости в школе, низкий социальный статус семьи, отсутствие авторитета среди сверстников, искаженная сексуальная ориентация,

невозможность достичь видимых высот в спорте – веские аргументы для сознания отреагировать на происходящее депрессией.

Подростковый возраст — кризисный период психологического взросления, совпадающий с масштабной гормональной перестройкой в ходе полового созревания. Гормональные изменения вызывают сбой в работе нейромедиаторов, управляющих эмоциональной сферой, и возникающий дефицит определенных химических веществ запускает механизмы развития депрессии. В пубертатный период отчетливо проявляется подростковый комплекс:

- дети сверхчувствительны к оценке посторонними их внешности и способностям,
- их поведение сочетает крайнюю самонадеянность и ультимативные суждения,
- душевная чуткость и внимательность уживаются с бездушием и черствостью,
- застенчивость и скромность чередуются с развязностью и вульгарностью,
- стремление быть признанным обществом соседствует с демонстративной независимостью и свободолобием,
- непринятие общепринятых норм и правил, отрицание авторитетов идет в ногу с сотворением и обожествлением кумиров.

Важным фактором в развитии депрессии является неустойчивость и конфликтность самооценок, имеющих ригидный (негибкий), сильно колеблющийся, дезорганизирующий характер. Низкий уровень самооценки, образование сомнений под влиянием внешних оценок, отрицательный окрас ретроспективного, актуального и прогностического взгляда на свою личность – идеальная платформа для психических патологий.

#### **1.5. Алгоритм оперативного межведомственного взаимодействия в области организации профессиональной помощи детям с угрозой для жизни и здоровья**

№	Ведомства, орган, учреждение	Действия	Сроки	Правовая основа
1.	Все субъекты профилактики	1. Направляют сообщение (информацию) - о выявленном факте насилия по отношению к несовершеннолетнему в ОВД, КДН и прокуратуру для дальнейшего разбирательства по существу и принятия мер; - о непосредственной угрозе жизни ребенка или его здоровью, носящей прямой и явный характер, не вызывающий сомнения в возможности наступления суицидальных	незамедлитель но  в течение суток	ФЗ № 120 От 24.06.1999

		<p>действий (попытка суицида) в учреждения здравоохранения для оказания скорой медицинской помощи, при необходимости консультации РПБ, ОВД и др.</p> <p>2. Направляют информацию в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав для осуществления контроля за обеспечением прав ребенка.</p> <p>-обеспечивают доступность информации о местах, куда можно обратиться за помощью в случае угрозы насилия.</p> <p>-формируют через СМИ общественное мнение о роли и месте семьи в обществе, о здоровом образе жизни, о негативном отношении к насилию и жестокости в семье. Привлекают общественное мнение к решению этих проблем и их профилактике.</p>	незамедлитель но	
2.	Органы внутренних дел	<p>Принимают меры (совместно с органами опеки и попечительства) по защите ребенка, если его жизни и здоровью угрожает опасность: – изъятие из семьи и помещение в детское учреждение;</p> <p>-при необходимости назначение судебно-медицинской экспертизы;</p> <p>-установление в действиях родителей состава административного правонарушения, составление протокола и направление на рассмотрение в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав;</p> <p>-информирование органов опеки и попечительства о необходимости сбора материалов на лишение родительских прав в отношении родителей, допускающих насилие или жестокое обращение с детьми и направлении дела в суд;</p> <p>-при установлении в действиях родителей состава преступления возбуждают уголовное дело;</p> <p>-постановка на учет в ПДН ОВД неблагополучных родителей (иных законных представителей), проведение с ними профилактической работы.</p>	<p>незамедлитель но</p> <p>в течение суток</p> <p>в течение суток</p> <p>незамедлитель но</p> <p>в течение 3-х суток</p>	<p>КоА П РФ</p> <p>УПК Р</p> <p>Приказ МВД РФ № 569- 2000г .Ф.</p>
3.	Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	<p>Принимает сообщение о факте насилия, угрозе жизни и здоровью, анализирует имеющуюся информацию о данной семье:</p> <p>1) поступающую информацию от органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних:</p>	<p>весь период</p> <p>в течение 15 дней со дня поступления</p>	<p>ФЗ № 120 От 24.06 .1999</p>

		<p>-зафиксировать в документах по делопроизводству;</p> <p>-поставить на учет семьи, находящиеся в кризисном состоянии, в социально опасном положении;</p> <p>при необходимости запрашивает информацию в других ведомствах</p> <p>-анализирует и выявляет причины и условия, способствовавшие жестокому обращению с ребенком;</p> <p>организует профилактическую работу по предупреждению данных явлений;</p> <p>организует индивидуально - профилактическую работу по реабилитации несовершеннолетних жертв насилия.</p> <p>2) при поступлении информации о жестоком обращении с ребенком от граждан:</p> <p>- дать поручение социальным педагогам или сотрудникам учреждений соцзащитны провести обследование условий жизни и воспитания ребенка;</p> <p>-по результатам акта обследования направить сообщение в правоохранительные органы для привлечения к установленной законом ответственности, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение №1), оставив копии сообщений и прилагаемых материалов остаются в документах по делопроизводству;</p> <p>3) при получении административного протокола, составленного на родителей по статье 5.35 КоАП РФ (неисполнение родительских обязанностей), в материалах к которому содержится информация об антисанитарном содержании жилья, несоблюдении элементарных правил гигиены, отсутствии в доме спальных мест, постельных принадлежностей, одежды, пищи и иных предметов, необходимых для обеспечения должного ухода за детьми, о систематическом пьянстве родителей, даже если ранее родители не привлекались к административной ответственности по указанной статье, необходимо направить сообщение в правоохранительные органы для проведения соответствующей проверки и решения вопроса о</p>	<p>в течение 7 дней</p>	<p>КоА П РФ Семе йный кодек с РФ</p>
--	--	---	-------------------------	--

		<p>возбуждении уголовного дела в отношении родителей, жестоко обращающихся с детьми.</p> <p>-организуют сбор материалов на лишение родительских прав, составляют мотивированное заключение и направляют материалы по лишению родительских прав в прокуратуру или суд</p> <p>-участвует при необходимости в судебном разбирательстве.</p> <p>-ставит семью на контроль до окончательного разрешения вопроса.</p> <p>-координирует и контролирует проведение социальной реабилитации либо устройства ребенка, а также профилактику семьи ведомствами в случае оставления ребенка в семье, если факты насилия не подтвердились, однако в действиях родителей усматривается уклонение от исполнения родительских обязанностей либо отрицательное влияние на детей.</p>		
4.	Органы опеки и попечительства	<p>Принимают меры по защите прав и законных интересов ребенка:</p> <p>-при получении информации о непосредственной угрозе жизни ребенка или его здоровью, носящей прямой и явный характер, не вызывающей сомнения в возможности наступления суицидальных последствий, причинения телесных повреждений или иного вреда здоровью ребенка в силу самых разнообразных причин (избиения родителями, от голода из-за не предоставления пищи, истязаний и т.п.):</p> <p>1) выйти на место для обследования условий жизни и воспитания ребенка (при необходимости - с участием сотрудников правоохранительных органов), составить соответствующий акт;</p> <p>2) вынести по результатам рассмотрения сообщения о наличии такой угрозы акт об отобрании ребенка (постановление, распоряжение главы администрации муниципального образования);</p> <p>3) исполнить данный акт немедленно (при необходимости - с участием сотрудников правоохранительных органов);</p> <p>4) незамедлительно уведомить об отобрании ребенка у родителей прокурора, который при наличии соответствующих оснований принимает меры,</p>	<p>весь период</p> <p>в течение 7 дней</p>	<p>Семейный кодекс с РФ статья 77</p> <p>Семейный кодекс с РФ</p>

		<p>предусмотренные законом;</p> <p>5) обеспечить временное устройство ребенка (поместить в гостиницу, социально-психологический центр для несовершеннолетних и др.;</p> <p>6) в течение семи дней после издания акта об отобрании ребенка обратиться с иском в суд о лишении родителей родительских прав или об ограничении их родительских прав .</p> <p>При поступлении информации о жестоком обращении родителей с ребенком:</p> <p>1) направить сообщение в правоохранительные органы для привлечения к установленной законом ответственности, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение №1), оставив копии в документах по делу производству;</p> <p>2) направить сообщение в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение №1), оставив копии в документах по делу производству;</p> <p>3) готовить материалы в суд для возбуждения дела о лишении родительских прав.</p> <p>Решают вопросы по восстановлению необходимых документов и защите имущественных прав ребенка (свидетельство о рождении, справки о жилье, о закреплении жилья за ребенком и т.д.).</p> <p>Привлекают правоохранительные, социальные, медицинские, образовательные учреждения и другие органы, занимающиеся защитой прав ребенка для участия в мероприятиях по обеспечению защиты прав и законных интересов ребенка, которые несут ответственность за работу по воспитанию, образованию, охране здоровья, социальной поддержке и социальному обслуживанию ребенка</p>		<p>статья ей 69 ФЗ № 124 От 24.07 .1998</p>
5.	<p>Специализированные учреждения для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,</p>	<p>В случае выявления явных признаков жестокого обращения:</p> <p>1) провести совместно со специалистами органов опеки и попечительства и при необходимости - сотрудниками органов внутренних дел обследование условий</p>	<p>весь период  согласно плану работы учреждения.</p>	<p>ФЗ № 120 от 24.06 .1999</p>

	социальные учреждения	<p>жизни и воспитания ребенка, составить акт обследования (форма - приложение № 3);</p> <p>2) направить служебную записку руководителю учреждения о выявленных признаках жестокого обращения с ребенком, приложив акт обследования;</p> <p>3) руководитель учреждения направляет информацию о выявленных признаках жестокого обращения с ребенком в правоохранительные органы, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение № 1), оставив копии сообщений и прилагаемых материалов в документах по делопроизводству;</p> <p>4) руководитель учреждения направляет информацию о выявленном случае жестокого обращения с ребенком в комиссию по делам несовершеннолетних, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение №2), оставив копии сообщений и прилагаемых материалов остаются в документах по делопроизводству.</p> <p>5) организуют социальную реабилитацию несовершеннолетнего, поступившего в учреждение по факту насилия в семье.</p> <p>6) организуют системную комплексную реабилитационную работу с семьей, как находящейся в социально опасном положении.</p> <p>7) организуют мероприятия общей профилактики насилия в семье с детьми и родителями, находящимися на обслуживании.</p>		, Устав учреждения
7.	Лечебно-профилактические учреждения	<p>В случае выявления явных признаков угрозы жизни и здоровью, жестокого обращения с ребенком:</p> <p>1) провести медицинскую оценку состояния ребенка, зафиксировав данные в медицинской карте;</p> <p>2) при необходимости госпитализировать ребенка;</p> <p>3) направить служебную записку руководителю лечебного учреждения о случае с ребенком;</p> <p>4) руководитель лечебного учреждения немедленно направляет информацию о выявленном случае с угрозой для жизни и здоровья ребенка, насилия и жестокого обращения с ребенком в правоохранительные органы, органы опеки</p>	<p>весь период</p> <p>по плану учреждения</p>	<p>ФЗ № 120 от 24.06 .1999 , Устав учреждения</p>

		<p>и попечительства, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение № 1), оставив копии сообщений в документах по делопроизводству;</p> <p>5) руководитель учреждения немедленно направляет информацию о выявленном случае жестокого обращения с ребенком в органы опеки и попечительства и комиссию по делам несовершеннолетних, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение №2), оставив копии сообщений в документах по делопроизводству.</p> <p>6) организуют оказание медицинской помощи ребенку по фактам жестокого обращения в семье.</p> <p>7) проводят профилактику жестокого обращения с детьми при патронажах в семьях, находящихся в социально-опасном положении.</p>		
8.	<p>Центры психолого-педагогической диагностики и консультирования; психолого-медико-социального сопровождения</p>	<p>Разрабатывают методики социальной реабилитации и индивидуальных программ профилактики детского насилия в семье для специалистов разных ведомств (образование, социальная защита и т.д.). Организуют индивидуальную реабилитацию несовершеннолетнего по факту насилия в семье, а также работу с семьей, как находящейся в социально опасном положении. Содействуют созданию психолого-педагогических условий для реабилитации детей, совершивших суицидальную попытку.</p>	<p>согласно плану работы учреждения</p> <p>весь период</p>	<p>ФЗ № 120 от 24.06 .1999 , Устав учреждения</p>
9.	<p>Образовательные учреждения</p>	<p>В случае выявления явных признаков жестокого обращения с ребенком:</p> <p>1) педагогам, социальным педагогам, психологам, немедленно направить служебную записку руководителю образовательного учреждения о выявленном случае жестокого обращения с ребенком;</p> <p>2) руководитель образовательного учреждения немедленно сообщает по телефону (затем, в течение дня направляет письменную информацию) о выявленном случае жестокого обращения с ребенком в органы опеки и попечительства для проведения обследования условий жизни и воспитания ребенка;</p>	<p>согласно плану работы учреждения</p> <p>в течение 3-х дней</p>	<p>ФЗ № 12 от 13.01 .1996</p> <p>ФЗ № 120 от 24.06 .1999 , Устав учреждения</p>

		<p>3) общественный инспектор по охране прав детства совместно со специалистом образовательного учреждения, сотрудника органов внутренних дел (при необходимости) незамедлительно проводит обследование условий жизни и воспитания ребенка, по результатам которого составляется акт обследования (форма - приложение №3);</p> <p>5) руководитель образовательного учреждения направляет информацию о выявлении признаков жестокого обращения с ребенком в правоохранительные органы, комиссию по делам несовершеннолетних, зафиксировав номер исходящего сообщения (форма - приложение №2), оставив копии сообщений и прилагаемых материалов в документах по делопроизводству.</p> <p>6) общественный инспектор по охране прав детства ОУ проводят:          правовой всеобуч для детей и родителей;          организуют психологическую и педагогическую помощь детям, подвергшимся насилию;          организуют мероприятия общей профилактики насилия в семье с учащимися и родителями;          предоставляют информацию по запросам об учащемся, подвергшемся насилию, и его семье.</p>		ия
10	Органы и управления ведомств	<p>Разрабатывают общий алгоритм действий специалистов, выявивших факты насилия над детьми и жестокого обращения с ними. Разрабатывают нормативные ведомственные акты, закрепляющие действия специалистов в случаях выявления фактов насилия над детьми и жестокого обращения с ними, и их персональную ответственность за эти действия или бездействия (Устав учреждения, приказ, постановление, должностная инструкция специалиста и т.д.).</p> <p>Осуществляют контроль за проведением мер по профилактике безнадзорности несовершеннолетних; родителями, не исполняющими обязанности по содержанию, воспитанию, обучению и защите прав своих детей либо жестоко обращающихся с ними.</p>		ФЗ № 120 от 24.06 .1999

11	Уполномоченный по правам ребенка	Осуществляет независимый контроль и экспертизу по реализации порядка межведомственного взаимодействия по выявлению и профессиональному вмешательству в ситуацию насилия и жестокого обращения в семье с несовершеннолетними. Участует (по согласованию) в организации и проведении акций и мероприятий, направленных против насилия и жестокого обращения с детьми в семье.		
----	----------------------------------	--	--	--

**1.6. Алгоритм межведомственного взаимодействия при совершении суицида  
(рекомендации Минздрава Республики Тыва)**

1. В случае поступления несовершеннолетнего с попыткой суицида или получении информации о факте суицида несовершеннолетнему оказывается необходимая экстренная медицинская помощь в медицинском учреждении (ЦКБ) по месту пребывания суицидента

2. Руководитель медицинского учреждения (ЦКБ) немедленно направляет информацию о выявленном случае суицида:

2.1 в территориальный орган внутренних дел (УМВД) для выявления наличия криминальной составляющей

2.2 Отправляет извещение в ГБУЗ РТ «Респсихбольницу» для оказания психолого-психиатрической помощи.

3. Врач-психиатр, фельдшер в ЦКБ осматривает ребенка с согласия родителей либо законных представителей (опекунов) ребенка – суицидента и рекомендует психолого-психиатрическую помощь. При согласии родителей или самого суицидента в возрасте от 15 лет и старше (письменное согласие) с целью предупреждения рецидива и стабилизации психологического состояния ребенка проводятся лечебно-реабилитационные мероприятия.

В случае отказа от психолого-психиатрической помощи психиатрическое освидетельствование и дальнейшие лечебные мероприятия (согласно статьи 27) оформляются через отдел органов опеки и попечительства.

4. Территориальный орган внутренних дел сообщает инспектору по делам несовершеннолетнего для дальнейшего проведения этапов профилактической работы.

5. Инспектор ОПДН направляет материалы анализа в Министерство образования РТ, Министерство труда и социальной политики РТ, Уполномоченному по правам ребенка

по РТ для принятия оперативных мер по устранению причин и предупреждению повторных суицидов.

6.ГБУЗ РТ «Респсихбольница» в целях обеспечения мер психолого-психиатрического реагирования по каждому случаю поступления информации о факте суицида среди детей направляет сообщение в Министерство здравоохранения РТ.

7.Министерство здравоохранения РТ с учетом положений федерального закона от 21.11. 2011 № 323 ФЗ « Об основах охраны здоровья направляет специалиста для участия в работе антикризисной группы по организации психолого-реабилитационной работы с ребенком-суицидентом, создаваемой в случае согласия родителей либо законных представителей или самого суицидента от 15 лет и старше на его реабилитацию с целью предупреждения рецидивного поведения и стабилизации психологического состояния.


8.Все ведомственные учреждения Министерство образования РТ, Министерство труда и социального развития РТ, Министерства здравоохранения РТ, Уполномоченный по правам ребенка по РТ создают комиссию по изучению случая попытки суицида и разработки мер профилактического характера.

## **2. Психолого-педагогическая помощь подросткам**

### **2.1. Модель суицидальной превенции**

«Уровни профилактики суицида в образовательной среде»

**Система работы по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных организациях в течение года**

Уровни профилактики	Наименование мероприятий	Участники	Контроль и результат
<p><b>Первичная профилактика</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организация коллективно-творческой деятельности (КТД) через активно-игровую форму («Стиральный микрофон», «Кажие поступки, такой и характер», «Отношение к здоровью»; брейринг «Конфликты и здоровье (разбираются конфликтные ситуации и выход из данных ситуаций); Ролевая игра «Моя Безопасность»</li> <li><b>Акции «Шаг безопасности»</b></li> <li><b>Тренинговые занятия</b> «Трудности в общении, как их избежать», «Хорошие и плохие поступки», «Как улаживать конфликты», «Преодоление негативных эмоциональных состояний»</li> <li><b>Час общения</b> «Как избежать оскорблений», «Почему мы издаваемся», «Жоьте ли вы, чтобы все были одинаковыми», «Понимают ли меня родители», «А если, это любовь...», «Ответственное поведение, мой выбор», «Поиск смысла жизни, что нужно для полного счастья»</li> <li><b>Социомониторинг:</b> диагностика социально-психологического климата детского коллектива</li> </ul>		<p>Достижение устойчивых положительных изменений</p>
<p><b>Вторичная профилактика</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мониторинг психологического здоровья с целью раннего выявления детей в кризисном состоянии и организация своевременной помощи</li> <li>Коррекция «Доверие к себе», «Непостоятельность и индивидуальность», «Выбор жизненных целей»</li> <li>Индивидуальная работа с ребенком в стрессовом состоянии, изучение событий, которое привело его к депрессии, изучение способов преодоления данного состояния путем проработки проблем с ребенком</li> </ul>		<p>выполнение плана и достижение целей  <b>ГРЭСЪ РЦНМСОС</b>                  «Сильнейшие»</p>

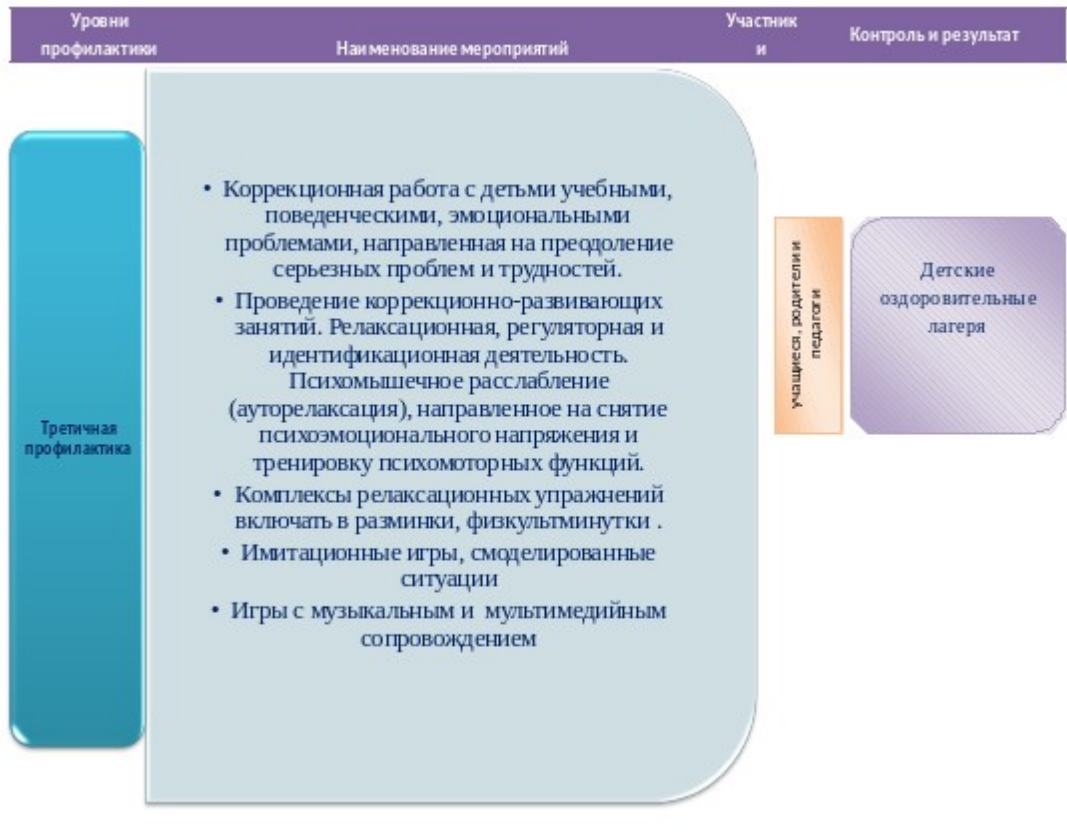
**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДЕТЕЙ,**

- которые пережили кризис (смерть близкого или развод родителей, разрыв отношений);
- у которых есть нарушения общения в семье;
- испытывают безответную любовь;
- социальные изолированные (аутсайдеры( изгой), изменили обычный образ жизни;
- на детей с дефектами и помочь им в адаптации, своевременно пресечь насмешки в их адрес, пресечь возможность моббинга.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПЕРВЫЕ ДНИ ПРЕБЫВАНИЯ В ЛАГЕРЕ:**

- вечернее время, после дискотек;
- во время проведения массовых мероприятий;
- на тех, кто первый раз находятся в лагере и испытывают чувство одиночества без родителей;
- на детей, находящихся СОП в госзащите.

Система работы по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных организациях в течение года



I уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе.

Мероприятия. Создание общих программ психического здоровья, здоровой среды в лагере, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия всех участников воспитательного процесса.

Дети, чувствуящие, что воспитатели к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога:

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

- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).

- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

II уровень – первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога:

Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.

Работа с ребенком, испытывающим кризисное состояние.

Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

*Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблеморазрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.*

Задачи педагога:

Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Работа с ребенком, испытывающим кризисное состояние.

*Коллективно-творческие дела, круглые столы, стендовая информация*

Задачи педагога:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук и использование информации в работе с педагогами и родителями.

- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что 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. 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. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому.

*Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.*

Задачи педагога:

Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.

Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

III уровень - вторичная профилактика

Цель-Предотвращение самоубийства

Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Оценка риска самоубийства

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога:

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

- Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. *Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая больница, центр психического здоровья), запрос помощи. Оповещение родителей.*

3. *Разбор случая с персоналом учреждения (лагеря), который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.*

Задачи педагога-психолога.

- Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.

- Другим и учащимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб.

- Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего учащегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

Мероприятия

1. *Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.*

Задачи педагога-психолога Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

2. *Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем*

Задачи педагога-психолога

Предложенная модель суицидальной превенции «Уровни профилактики суицида в образовательной среде» требует дальнейшей доработки на уровне конкретного учреждения (лагеря).

## Психологическое консультирование

Алгоритм профессиональных действий в работе с ребенком- суицидентом

1 стадия - помощь в овладении ситуацией.

1. Установление отношений.
2. Структура ситуации.
3. Включение в контекст жизненного пути.
4. Преодоление исключительности.
5. Снятие остроты.
6. Антисуицидальный контракт.
7. Формулировка ситуации.
8. Планирование действий.
9. Завершение беседы.
10. Последующие беседы.

*2 стадия - коррекция суицидальных установок*

1. Установление отношений
2. Принятие ситуации
3. Эмпатийное слушание
4. Открытые вопросы
5. Структурирование ситуации
6. Вентиляция чувств
7. Восстановление последовательности событий

### **Беседа**

Задача: снять тревогу, напряжение.

У ребенка туннельное видение. Вопросы психолога помогают справиться. Необходимо формировать банк данных позитивных ситуаций для решения трудных вопросов.

2. Вербализации чувств

Восстанавливаем чувства ребенка и последовательность событий о том, что было и что происходит. На каком этапе находится ребенок сейчас?

Вопросы: Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что случилось? Что было тогда? Если бы я попросил тебя не причинять себе боль, ты смог бы это сделать? Одновременно, провести диагностику и установить хронологический порядок событий, это дает возможность выхода из сложной ситуации.

3. Включение в контекст жизненного пути

Психолог обращает внимание клиента на взаимосвязь реального состояния и последовательности предшествующих событий. Психолог готовит почву, но не навязывает.

Вопросы:

Есть ли трудности, которые ты испытывал в прошлом? Что помогало тебе справиться с трудностями в прошлом?

От кого тебе удобно получить помощь?

Знают ли твои родители об этих трудностях? (близкие родственники, друзья).

Методики на суицидальность:

- Линия жизни
- Моя вселенная
- Я-реальное, Я-идеальное

Эти вопросы, дают возможность опыт нахождения с этой ситуацией, с трудной ситуацией в жизни. Это помогает ребенку найти решение конфликтных ситуаций сейчас. Направляют ребенка, что трудности были, и ты их преодолел! Теперь есть трудность. Что поможет тебе, чтобы ты справился с ними (трудностями) в дальнейшем?

Опыт успешности забывается ребенком, а наши вопросы активизируют творческую часть личности, пополняют базу данных его успехов, создают связку с прошлым опытом успешности, силы, возможности опираясь на который происходит активизация позитивных его стратегий. Механизм вербализации чувств, желаний, эмоций. Позитивные решения оживают и помогают справиться с трудной ситуацией. Расширяем видение ребенка, его сознание. У ребенка формируется установка: «Я смогу справиться. И меня еще поддерживает специалист, включают взрослых значимых, которые тоже являются ресурсами».

4. Преодоление исключительности сложности. Ребенок должен понять: «Ему не будет трудно постоянно, это сейчас на этом этапе, на этом отрезке времени. Трудности сменяются выходами из ситуации. У многих людей так происходит. Сначала, кажется, что невозможно справиться с переживаниями, потом решения находят. Поэтому с болезненными переживаниями надо справиться. Это требует времени и терпения. Эта работа для того, чтобы у ребенка не возникло чувство обесценивания его переживаний».

Можно применить метафоры, сказки: «Ты не один такой». Рассказать сказку, и показать, что герой справился.

Выбрать прием для конкретного ребенка. Например, аналогичный случай ...

Выразить себя через образ, игру и т.д.

5. Снятие остроты ситуации

Выяснить, от чего ребенок хочет уйти, от какой ситуации он хочет избавиться? Знаем, что ребенка что-то спровоцировало, исследуем причину данного проявления ребенка.

#### 6. Антисуицидальный контракт.

Сначала проходим все шаги. Потом заключаем контракт о не суициде.

Планирование конкретных действий ребенка. Первый день выйти во двор, посидеть, шаг навстречу. Часто это депрессивное состояние, он ослаблен, бессилён. Постепенно вводить в социум, расширяя структуру деятельности. Ребенок должен дать обязательство, что он ничего не совершит

Выпускать его от себя не надо, надо, чтобы он поставил подпись свою, Надо в контракте план прописать: Погулял 5, мин, на завтра 7 мин. – это депрессивные расстройства. Чтобы избавиться - надо пролечить ребенка, чтобы вылечиться, надо приложить терпение.

Определить специалиста, который разделит меру ответственности, и выдать телефоны. Ребенок должен почувствовать, что он не один. Этот контракт подписывается в кризисный период нужен . План конкретных дел, чтобы отвлечь ребенка и удержать его в жизни.

Обсудить с ребенком возможные альтернативные пути решения.

7. Формулировка ситуации помогает реалистически принять происходящее. Психолог сам формулирует для ребенка ситуацию того, что происходит. У клиента уменьшается состояние беспомощности и одиночества. Какая бы сложная ситуация не была психолог ее понимает и у ребенка беспомощность уменьшается. Проговаривая проблему, ребенок осознает границы проблемы и осознает ее, бесконтрольный хаос приводит к суициду. Значит, надо переформулировать ситуацию ребенка, чтобы он услышал ситуацию со стороны. И эта ситуация не настолько страшна и найти выход тоже можно.

8. Планирование действий. В первой беседе ребенок не всегда способен планировать и разрешать сам. Детально обговорить действия ребенка. Фиксировать внимание ребенка и структурировать время. Это расширенный контракт. Поступки и действия.

9. Завершение беседы. Напомнить, что через 10-15 мин. закончим беседу ... Напомнить о контакте, чтобы суицидальные реакции предупредить, важно акцентировать внимание на том, что он не одинок. Повторить формулировку ситуации. Спланировать действия ребенка между беседами. Наметить время следующей встречи.

## 2.2. Консультирование, беседа

Психологическое консультирование - непосредственная работа с клиентом, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом организованная беседа; суть психологического консультирования состоит в том, что психолог создает условия для открытия своих возможностей в решении его психологических задач.

### Принципы проведения беседы

1. «Я рядом»;
1. «Встань на одну волну»;
2. «Я и Ты - мы вместе: равноправие»;
3. «Анонимность»;
4. «Конфиденциальность»;
5. «Не давать советы»;
6. «Не подвергать сомнению слова и чувства клиента»;
7. «Вера в человека и его силу»;
8. «Самоопределение клиента»;
9. «Беречь самолюбие клиента – такт»;
10. «Говорить о чувствах клиента»;
11. «Говорить о своих мыслях и чувствах»;
13. «Поощрять эмоции клиента, в том числе и негативные»;
14. «Подтверждать справедливость высказываний (если есть запрос)»;
15. «Ремонтировать только то, что сломано»;
16. «Никто никому ничего не должен»;
17. «Личность и личная жизнь консультанта – табу»;
18. «Не обсуждать проблемы третьих лиц»;
19. Вместо «почему» использовать «зачем»;
20. «Постоянный режим доверия, понимания и принятия»;
21. «Смириться с собственным совершенством: нет перфекционизму»;
22. «Всем помочь нельзя»;
23. «Признать собственный страх: это естественно»;
24. «Главное - быть рядом и слушать его»;

25. «Помнить, что проблемы клиента - что его проблемы»;
26. «Смотреть на свое место в ситуации (в разговоре)»;
27. «Быть гибким, рефлекслирующим»;
28. «Фиксируй свою агрессию, возмущение, недоумение»;
29. «Не терапевтировать»;
30. «Уважать себя».

### **Активное слушание**

Активное слушание - это:

- поддержка (установление контакта с клиентом через принятие и уважение без оценочных суждений);
- слушание без оценки идей и поступков;
- обобщение и возвращение этого клиенту, добиваясь ясности.

Консультант сосредоточивается на вопросах:

«Что говорящий сказал?»

«Что он чувствует по этому поводу?»

«Насколько эти чувства соответствуют сказанному?»

«Что хочет говорящий, в чем нуждается?»

В результате активного слушания клиент получает:

- а) повышение самооценки;
- б) возрастает эмоциональная зрелость;
- в) расширяется доступ к индивидуальному опыту;
- г) возрастает настойчивость в достижении личных целей;
- д) снижается доля неконструктивных психологических защит;
- е) уменьшается авторитарность;
- ж) повышается готовность услышать других;
- з) общее повышение социальной чувствительности.

При реализации активного слушания необходима соответствующая мотивация консультанта. Без стремления понять конкретного человека здесь и сейчас, невозможно успешное применение приемов активного слушания.

Поэтому консультант должен:

- хотеть понять клиента,
- создавать вокруг себя атмосферу понимания;
- запрашивать информацию и проверять услышанное, чтобы дать знать клиенту, что его понимают.

### Пятишаговая модель интервью

Определение стадии	Функции и цели стадии	Культурные и индивидуальные проблемы
1. Структурирование. Взаимопонимание. «Привет!»	Построить прочный союз с клиентом, добиться, чтобы он чувствовал себя психологически комфортно. Структурирование может быть необходимо для объяснения целей интервью. Определённая структура помогает не отвлекаться от главной задачи, а также даёт клиенту информацию о	С некоторыми личностями или с некоторыми социально-культурными слоями процесс достижения взаимопонимания может стать довольно длительным. Методы раппорта варьируются в зависимости от индивидуальных или
2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чём проблема»	Определить, зачем клиент пришёл на консультацию и как он видит свою проблему. Умелое определение проблемы поможет избежать бесцельного разговора, задаст направление беседе. Необходимо чётко уяснить позитивные возможности клиента.	Не все клиенты воспринимают тщательное вычленение проблемы, типичное для психологов, ориентированных на средний класс. Однако, после того, как цели клиента чётко поняты, следует вернуться к определению
3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент. «Чего вы хотите добиться?»	Определить идеал клиента. Каким бы он хотел стать? Что произойдёт, когда проблемы будут решены <sup>9</sup> (Это информирует психолога о том, что именно хочет клиент.) Желаемое направление действий клиента и психолога должно быть разумно согласовано. С некоторыми клиентами необходимо, опустив 2-ю стадию, выделить сначала цели	Если проблема ясна и конкретна, рекомендации могут быть даны немедленно. Некоторые социально-культурные группы или отдельные индивиды «предпочитают начинать прямо отсюда.
4. Выработка альтернативных решений. «Что ещё мы можем сделать по этому поводу?»	Поработать с равными вариантами решения данной проблемы. Это подразумевает творческий характер подхода к данной задаче, поиск альтернатив во избежание ригидности и выбор среди этих альтернатив. Данный этап может включать длительное исследование личностной динамики. Эта фаза интервью может быть самой продолжительной.	Очень важно учитывать индивидуальные и культурные различия при выработке вариантов решений. То, что является «правильным» решением о вашей точке зрения, может оказаться совершенно неприемлемым для другого. С некоторыми группами предпочтителен

<p>5.Обобщение. Переход от обучения к действию. «Вы будете делать это?»</p>	<p>Способствовать изменению мыслей, действий и чувств в повседневной жизни клиента. Многие клиенты после интервью ничего не делают, чтобы изменить своё поведение, оставаясь на своих прежних позициях.</p>	<p>Степень обобщения сильно зависит от того, насколько полно вы учитывали индивидуальные и культурные различия на разных стадиях интервью.</p>
---	---	--

### Типичные ошибки диалога

Консультант время от времени может совершать те или иные ошибки активного слушания.

#### 1. Чрезмерно быстрое определение проблемы.

Возникает у консультантов, которые слишком уверены в себе и переносят эту уверенность на знания о чувствах и проблемах клиента. Не следует предвосхищать то, что скажет позвонивший. В начальной стадии диалога клиент должен идти на полшага впереди консультанта, и лишь затем следует поменяться местами.

#### 2. Беседа о проблеме, а не с человеком.

Клиенту нужно дать время не только для изложения чувств или описания ситуации, но и для того, чтобы он почувствовал себя личностью. Истинное диалогическое общение возможно только между уникальными личностями.

#### 3. Неприятие ценностей клиента.

На этом этапе пути возможно возникновение довольно серьезных осложнений из-за того, что ценности клиента могут не соответствовать принципам консультанта, в этом случае легко впасть в осуждение и обвинение. Принятие ценностей абонента «здесь-и-теперь» не означает их безоговорочного одобрения. Такой стиль общения, может быть, приемлем для агрессивных или страдающих наркотической зависимостью.

#### 4. Обсуждение ложной проблемы.

Важно помнить, что проблемы клиента могут состоять не в описываемой ситуации, а в эмоциональном его состоянии.

#### 5. Взгляд сверху.

Следует остерегаться смотреть свысока на чувства или проблемы клиента, не говоря уже о его личности. В случае повторных или манипулятивных обращений иногда возникает соблазн

саркастического отношения, но такое отношение - это всегда взгляд сверху.

## 2. Чрезмерное отождествление.

Если ситуация клиента оказывается близкой консультанту или не до конца пережитой им,

тогда эмпатическое выслушивание совершает крен в сторону чрезмерного отождествления.

## 7. Обвинение и экспертиза.

Эти роли неприемлемы для консультанта, т.к. ведут диалог к распаду. Использование открытых вопросов, применение предположений и «подразумеваемых», осторожное использование наречий предотвращают обвиняющие тенденции. Чрезмерная уверенность в себе и в своих знаниях влечет за собой принятие работы.

### **2.3. Выявление суицидальных намерений подростков**

На сегодня наука еще не в состоянии точно регистрировать суицидальные намерения, так как психологи не могут охватить вниманием всех подростков и их социальные ситуации дома, в школе, в дружеском общении, провоцирующие суицид. Однако при заблаговременной диагностики внутренней активности суицидальный риск может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения. Известны разные методы диагностики. Проективные тесты (например, «Несуществующее животное») позволяют распознавать неосознаваемые, скрытые тенденции.

#### ***Методики для диагностики социального и эмоционального состояния***

##### **Методика исследования эмоционального состояния**

**(автор Дорофеева Э. Т.)** для старших дошкольников и учащихся начальных классов.

Цель: оценка эмоционального состояния ребенка через изменение сдвига чувствительности по трем основным цветам. Проведение обследования: ребенку выдают три карточки разного цвета (красная, синяя, зеленая) размером 7 × 7 см и предлагают разложить их в порядке предпочтения. Процедура повторяется три раза. Инструкция при первом предъявлении: «Посмотри внимательно. Перед тобой лежат три карточки разного цвета – красная, синяя и зеленая. Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится». Инструкция, когда выбор ребенком сделан: «А теперь, какую карточку по цвету выберешь?». Третья, последняя карточка, также фиксируется в протоколе. При предъявлении карточек в середине и в конце общения инструкция не изменяется: «Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится по цвету. А из этих двух

оставшихся, какая тебе больше нравится?» По результатам обследования заполняется протокол на каждого ребенка. В протоколе обследования фиксируется три варианта сдвига цветов и проводится анализ устойчивости психического состояния ребенка.

Образец индивидуального протокола

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа детского сада \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	Ф. И. ребенка	Порядок расположения цветов в общении			Основной цветовой сдвиг	Стойкость	Лабильность
		1 в начале	2 в середине	3 в конце			

Обработка данных проводится в соответствии с оценкой (характеристикой) психического состояния по типу сдвига чувствительности. Количественная обработка данных проводится по формуле:

$$X = \frac{px}{N} \cdot 100\%$$

где  $p$  – известное число детей с тем или иным психическим состоянием,  $N$  – общее количество детей,  $X$  – искомое в процентах.

№ п / п	Порядок расположения цветов	Назва эмоционального состояния	Характеристика эмоционального состояния
1	2	3	4
1	Красный-синий-зеленый (к-с-з)	Активные аффекты. Состояние аффективного возбуждения (АВ)	Диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. В клинике у психических больных (дисфория)

Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности

1	2	3	4
2	Красный-зеленый-синий	Переживание состояния функционального	Эмоции, связанные с удовлетворением потребности. Диапазон - от переживания

	(к-з-с)	возбуждения (ФВ)	чувства удовлетворения до восторга, ликования. Доминирование положительных эмоций
3	Зеленый-красный-синий  (з-к-с)	Состояние функциональной расслабленности (ФР)	Отсутствие выраженных переживаний. Оценивается человеком как спокойное состояние, устойчивое, самое оптимальное для реализации человеческих контактов, отношений, различных видов деятельности, где не требуется напряжения
4	Зеленый-синий-красный  (з-с-к)	Состояние функциональной напряженности, настороженности (ФН)	Ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств. Оптимальный вариант функциональной системы
5	Синий-зеленый-красный  (с-з-к)	Состояние эмоционального торможения (ФТ)	Неудовлетворение потребностей (печаль, тоскливость, напряженность): от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги. Полярно ФВ. Доминирование отрицательных эмоций. Перенапряжение всех систем организма
6	Синий-красный-зеленый  (с-к-з)	Состояние аффективного торможения (АТ)	Встречается в основном в клинике при глубоких экзогенных депрессиях. Диапазон: от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха. Полярно АВ. Доминирование сильных отрицательных эмоций

Соответствие эмоционального состояния типу сдвига цветовой чувствительности

Сдвиги цветов	Названия сдвигов	Характеристика эмоций
---------------	------------------	-----------------------

к-с-з к-з-с	Аффективное возбуждение (АВ).  Функциональное возбуждение (ФВ)	Положительные эмоциональные состояния (+)
з-к-с з-с-к	Функциональная расслабленность (ФР).  Функциональная напряженность, настороженность (ФН)	Нейтральные эмоциональные состояния (*)
с-з-к с-к-з	Функциональное торможение (ФТ).  Аффективное торможение (АТ)	Отрицательное эмоциональное состояние (-)

### Тест «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич)

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (можно использовать тетрадный двойной листок, близкий по размеру к формату бумаги А4); простой карандаш (цветные карандаши) или шариковая (капиллярная) ручка.

#### Советы

- Можно предложить испытуемому расположить лист бумаги, как ему удобно, — вертикально или горизонтально. Лучше всего вообще не упоминать об этом, а целенаправленно наблюдать за выполнением теста.
- Необходимо помнить, что данный тест эффективнее использовать индивидуально.

#### Инструкция

Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем.

- Можно предложить в конце тестирования определить пол животного: «Напишите, какого пола ваше животное, — мужского, женского или среднего?»

#### Этапы интерпретации

- Общее впечатление.
- Семантическая интерпретация.

- Графологические признаки.
- Содержательные признаки.

#### Общее впечатление

Изображая несуществующее животное, испытуемый выражает себя, свой образ. Соответственно дается характеристика человеку. Обычно рисунок оставляет одно из трех впечатлений: либо человек — агрессор, либо — обижен и ему угрожают, либо — нейтрален. Это первое впечатление. Его результаты используются при первичном ознакомительном обследовании.

Отношение площади, которую занимает рисунок, к общей площади листа отражает степень самораспространенности личности в социуме с точки зрения обследуемого.

Фигура круга или животное, состоящее из окружностей, почти ничем не заполненных, символизируют тенденцию к сокрытию, замкнутости внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

Последнее может иметь несколько причин. Во-первых, нежелание обследуемого общаться с вами: он видит в вас представителя администрации. Выход из ситуации очень прост — разъяснить, кто такие психологи и чем они занимаются. Во-вторых, во многих случаях это может быть связано с некоторыми стереотипами (ассоциации с учителем и т.д.). Если это так, то следует задуматься над тем, кто обследуемого заставил так думать. В-третьих, какие-то серьезные проблемы клиента, вплоть до наличия у него психических отклонений. Тогда необходимы консультация психиатра или повторное обследование с помощью другой, невербальной методики (например, теста восьми влечений Сонди).

В случае, когда клиент хочет уйти от обследования, но после небольших разъяснений все-таки выполняет тест, результат его не очень убедителен. Примерами такого случая могут быть рисунки 1А и 1Б.



По рисунку 1А клиенту была дана определенная характеристика. Она подтвердилась в процессе дальнейшего обследования. Краткая характеристика клиента следующая. Опасается, что ему могут помешать достичь своих целей. Эти страхи приводят его к суетливой, иллюзорной и бессмысленной активности. Имел три крупных нарушения дисциплины в школе. Предполагается, что склонен к употреблению наркотических веществ. Источники стресса: психологическая травма, полученная вследствие развода родителей. Рисунок 1Б — также пример ухода клиента от обследования. Первоначальная психологическая характеристика подтвердилась. Имеет несколько нарушений, требует постоянного контроля, склонен к неадекватному поведению.

Представители этого типа (особенно мужской пол) нередко неплохо разбираются в политике, знают и могут рассказать о недостатках и достоинствах любой известной им политической системы. Помнят, как менялись порядки на протяжении их жизни, могут представить, как они будут изменяться в дальнейшем. В своем умении делать карьеру обследуемый уверен ничуть не меньше, чем в умении делать умозаключения, ведь карьера — это не что иное, как изменение своего положения в иерархии, столь ему понятной. Безукоризненная последовательность, четкая логика приводят к методичности, упорству при достижении целей, твердости и умению управлять ситуацией.

#### Семантическая интерпретация

Здесь анализируется положение рисунка на листе, его направленность, общая динамика. В норме рисунок расположен в центре листа или чуть левее и выше. Однако необходимо

помнить, что норма — это понятие относительное. Если рисунок расположен в верхней части листа, то человек характеризуется высокой самооценкой, неудовлетворенностью своим положением в социуме, считает себя непризнанным окружающими, имеет тенденцию к самоутверждению, претензии на признание, продвижение, предрасположен к конфликтному поведению, агрессии (насилию, хулиганству, притеснению и т.п.). Если рисунок расположен в нижней части листа, то характеристика имеет обратные показатели: неудовлетворенность собой, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, не заинтересованность в своем социальном положении, признании, отсутствие тенденции к самоутверждению, склонность к фиксации на проблемах; часто это «отверженные», «изгой». Справа — экстравертированность, акцентированность на будущем, подчеркивание мужских черт характера, стремление к контролю над ситуацией, ориентация на окружающих, агрессивная сексуальность. Крайне справа — склонность к неподчинению, непредсказуемость, чрезмерная конфликтность, в экстремальных ситуациях — аутоагрессивность. В результате проведенного обследования было выявлено, что люди, у которых преобладают такие признаки, склонны к лидерству отрицательного характера, а также конфликтны в социуме (см. рис. 2).



Рис. 2

Если рисунок расположен слева на листе, то для обследуемого характерны интровертированность, акцентированность на прошлом, выраженное чувство вины, застенчивость. Обследуемые, у которых проявилась данная характеристика, практически всегда уходили от конфликтных ситуаций. Маленький рисунок в верхнем левом углу — высокая тревожность; часто встречается у личностей, склонных к суициду (рис. 3).



Рис. 3

Клиент — сильно алкоголизируемая личность. При первичном обследовании был поставлен психологический диагноз о склонности к самоубийству. При дальнейшем обследовании подтвердился факт совершения суицидального поступка в условиях семьи. Проведена профилактическая и коррекционная работа. Основная причина суицидального поведения: фиксация на подсознательном уровне стереотипа об агрессивности отца по отношению к матери и обоим родителям — к нему.

Графологические признаки

Идеомоторный аспект

Интерпретируются прерывность линий и степень нажима. Слабый нажим (паутинообразные линии) — астения. Сильный (жирные линии) — тревожность, импульсивность.

Нужно обращать внимание также на то, какая деталь, какой символ более прорисованы, к чему привязана тревожность. Наличие штриховки — признак тревожности (рис. 4)



Рис. 4

Клиент: возраст 18 лет. Обратилась с повышенной тревожностью. В ходе приема выяснилось, что тревожность носит ситуативный характер. Причиной ситуативной тревожности является агрессивная обстановка в семье. После проведения

психологических коррекционных мероприятий ситуативная тревожность перестала беспокоить девушку. Данную характеристику можно использовать только при психологической работе.

#### Пространственно-символический аспект

Контур фигуры интерпретируется как границы «Я»-образа по отношению к общему пространству листа. Рассматривается направленность линий. Сверху вниз — слабая энергичность, депрессия, астенизация. При проведении воспитательной работы уточняется характер депрессивного поведения и его причины. Если нет субъективных причин, то рекомендуется перевод в другой социум. Можно провести работу по изменению условий жизни обследуемого (рис. 5).

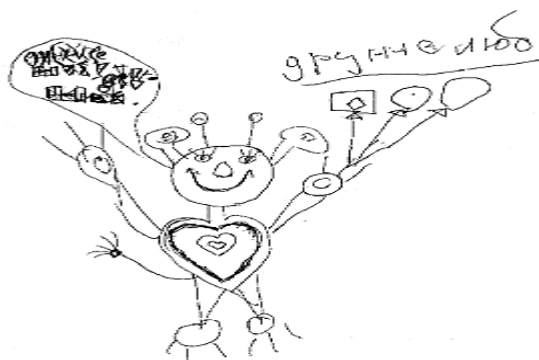


Рис. 5

Нужно также оценить количество изображенных деталей: изображено ли только необходимое, чтобы дать представление о животном (тело, голова, конечности и т.д.), с заполнением контуров без штриховки и дополнительных линий или же имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем выше энергия обследуемого, тем больше деталей, и, наоборот, отсутствие таковых — экономия энергии, астеничность, органика: хроническое соматическое заболевание (рис. 6).

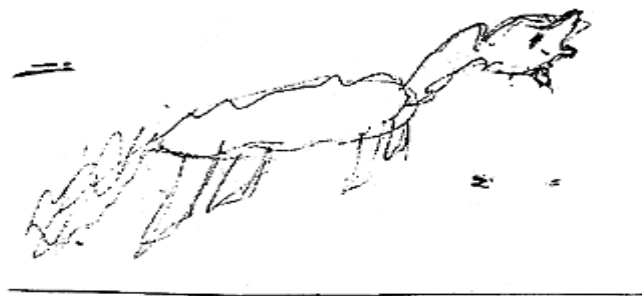


Рис. 6

### Содержательные признаки

Голова (или заменяющие ее детали) — центральная смысловая часть фигуры. Увеличенный по отношению к фигуре в целом размер головы говорит о том, что клиент ценит рациональное начало, а возможно, и эрудицию в себе и окружающих. В практике часто встречаются рисунки с изображением только одной головы или, точнее, черепа с иллюстрацией атрибутики музыкальной субкультуры.

Обратите внимание на изображение на рис. 7.



Рис. 7

Характеристика клиента: состоял на учете в детской комнате с 1995 года (он 1981 года рождения), имеет криминальный опыт. Агрессивен, вступал в гомосексуальные отношения, имел черепно-мозговую травму. Психологический диагноз: находится в состоянии посттравматического стресса вследствие физической травмы головы на фоне конфликтов в семье.

### Интерпретация направленности головы

Вправо: устойчивая тенденция к деятельности — почти все, что задумывается или планируется, осуществляется или по крайней мере начинает осуществляться, если даже не доводится до конца (человек активно реализует свои планы). Влево: тенденция к рефлексии, размышлению. Испытуемый — «не человек действия». Лишь незначительная часть замыслов реализуется или начинает реализовываться. Нередки нерешительность, страх, боязнь активного действия. Отсутствуют доминантные черты характера. Дополнительную информацию дает беседа с клиентом после проведения теста, в которой можно выяснить мотивы поведения, а также фобические проявления (рис. 8).

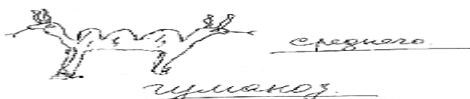


Рис. 8

Клиент — девушка, 1983 года рождения, слабохарактерная, нерешительная, боится

всего нового и необычного; в результате — низкая степень адаптивности. Психологический диагноз: стресс, вызванный психологической травмой, полученной вследствие фиксации на смерти родителей, которая произошла, когда девушка была еще маленьким ребенком (рис. 9).

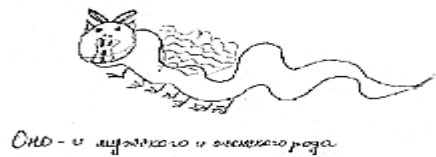


Рис. 9

Положение фас (голова направлена на рисующего) — эгоцентризм. Возможна прямота, бескомпромиссность как реакция на внутреннюю незащищенность личности, обидчивость, склонность к нарушению правил (предрасположенность к криминальному поведению).

Как правило, такие обследуемые склонны к агрессивному поведению, к лидерству отрицательной направленности (рис. 10). На рисунке 10 имеются все перечисленные выше признаки. Клиент принадлежит к группе так называемых отверженных, изгоев.



Рис. 10

Интерпретация деталей

Глаза — символ присущего человеку страха. Его наличие особенно подчеркивается

резкой подрисовкой радужки. Ресницы — показатель истероидно-демонстративных манер; заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Прорисовка ресниц у испытуемых мужчин говорит о наличии у них женских черт (рис. 11).



Рис. 11

Большинство обследуемых, у которых проявляются эти признаки, имеют такую характерную черту — чрезмерную болтливость. Коммуникабельность и высокий уровень интеллекта создают немало трудностей для клиента при адаптации в социуме. Часто данной группе клиентов присуща игровая форма поведения (клоунская, шутливая).

Уши — заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям, по их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для положительной оценки себя окружающими (рис. 12).



Рис. 12

Клиенты с подобной характеристикой, как правило, могут осуществлять положительное влияние на группу. Они разумно оценивают получаемую информацию и легко входят в доверие к собеседнику.

Рот — приоткрытый рот в сочетании с языком (без зубов) — болтливость; в сочетании с подрисовкой губ — чувственность, возможно, наличие сексуальных проблем. Открытый рот без подрисовки губ и языка, особенно зачерненный (заштрихованный), — легкость возникновения страхов и опасений, недоверия. Рот с зубами — вербальная

агрессия, в большинстве случаев защитная: огрызается, защищается, грубит в ответ на осуждение или порицание (рис. 13).

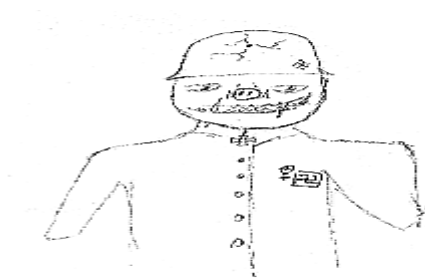


Рис. 13

Краткая психологическая характеристика клиента данной группы. Хочет производить приятное впечатление. Хочет, чтобы в нем видели необыкновенного человека, поэтому всегда начеку, ему нужно видеть, насколько он в этом преуспевает и как на него реагируют окружающие. Это дает ему ощущение самоконтроля. Чтобы добиться влияния и признания, прибегает к различным приемам. Восприимчив к эстетическому или оригинальному. Чувствителен и отзывчив, однако в нем ощущается некоторая напряженность. Нуждается в покое, который может обрести только в обществе близкого человека. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности. Насторожен, очень эмоционален. Легко появляются слезы, что говорит о нервно-психической неустойчивости. Склонен к конфликтному поведению, агрессивен. На голове часто расположены дополнительные детали: рога — защита, агрессия (определять в сочетании с другими признаками агрессии — когтями, щетиной, иглами). Характер этой агрессии — спонтанный или защитно-ответный (рис. 14).



Рис. 14

Перья — тенденция к самоукрашению, самооправданию и демонстративности, преобладание женских черт, склонность к гомосексуальному поведению.

Этот клиент (рис. 15) в десятилетнем возрасте имел черепно-мозговую травму. В ходе проведения профилактической работы выяснилось, что у него серьезно нарушена сексуальная ориентация. Среди равных себе проявляет лидерские качества. Обостренно восприимчив, нуждается в эстетическом окружении и понимающем партнере, с которым он мог бы вступить в интимные отношения.



Рис. 15

Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола, иногда ориентация на свою сексуальную роль (рис. 16).



Рис. 16

Различного рода аксессуары (бантики, бижутерия, колокольчики) говорят о демонстративности, женственности, стремлении понравиться, манерности. При интерпретации результатов теста нужно обращать внимание на наличие или отсутствие выступов (типа шипов, панциря, игл), прорисовки или затемнений линий контура. Это защита от окружающих:

- а) острые шипы (углы, иглы) — агрессивная защита;
- б) щиты, двойные линии — подозрительность, недоверчивость;
- в) затемнение контурной линии, выступов — страх, тревога.

Направленность защиты:

- а) вверх — против людей, реально имеющих возможность наложить запрет, то есть против старших по возрасту, родителей, начальников, руководителей, лидеров;
- б) вниз — против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у подчиненных, боязнь обсуждений;
- в) в сторону — недифференцированная опасливость, готовность к защите и

самозащите любого порядка в различных ситуациях. То же самое — элементы защиты, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного;

- г) в сторону вправо — защита в процессе реальной деятельности;
- д) в сторону влево — защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Об агрессивности также говорит наличие орудий агрессии (оружия, рогов, шипов, клыков, когтей).

Клиент (1981 года рождения) имеет криминальный опыт, присутствует стресс, вызванный неправильным воспитанием со стороны отца, а также соматическим заболеванием. Семья материально обеспечена, интеллектуальный уровень клиента высокий (рис. 17).



Рис. 17

На рис. 18Б изображено животное с двумя головами. В процессе работы с обследуемыми были выявлены клиенты, которые изображали животное с таким признаком.

Это может означать, что люди этого типа находятся на перепутье между двумя проблемами, которые не могут сами решить. На рис. 18А подобная ситуация усугубляется еще эгоцентричностью клиента и тем, что он не признает наличие проблемы вообще.



Общая характеристика данного типа. Настаивает на том, что его надежды и

замыслы реальны, но нуждается в подбадривании и поощрении, эгоцентричен и поэтому обидчив. Считает, что в любых ситуациях нужно сотрудничать с другими. Но недостаток понимания и признания заставляет обследуемого думать, что никакой настоящий союз с другими людьми невозможен. Неудовлетворенность делает его повышенно чувствительным. Он хочет чувствовать себя свободным и уверенным. Он хочет освободиться от того, что сейчас представляется ему обузой, и заново восстановить свою индивидуальность.

Считает, что утвердить себя как личность он может только путем постоянного самоконтроля, что только это позволит ему, несмотря на настоящие трудности, сохранить свою позицию. Причиной такого психологического состояния могут быть плохие семейные отношения, а именно отношения с отцом и сводным братом. Боится активных действий, присутствует отчетливое чувство страха, есть тенденция к самоукрашению. Принимаемые решения обдуманно. Есть способности к творчеству, высокий уровень тревожности, рациональность. Склонен к аутоагрессивному поведению в случаях неправильного воспитательного воздействия. Легко внушаем, легко попадает под влияние других людей. Опорная часть (ноги, лапы, постаменты) — ощущение стабильности или нестабильности. Рассматривается основательность этой части фигуры по отношению к размеру всей фигуры и к форме. Солидная опора — основательность, удовлетворенность положением, обдуманность решений и рациональность их принятия, опора на существенную и значимую информацию. В противном случае — поверхностность суждений, легкомысленность выводов, неудовлетворенность положением. При отсутствии или почти отсутствии ног — иногда импульсивность принятия решений. Однотипность, однонаправленность, повторяемость ног («сороконожка») — конформность суждений и установок, стандартность и банальность при принятии решений.

Разнообразные формы и положения ног — своеобразие установок и суждений, самостоятельность, нонконформизм, творческое начало в норме или инакомыслие (ближе к патологии). Обратит внимание на характер соединения ног под корпусом: соединены точно, тщательно или небрежно, слабо, или не соединены совсем. Это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Клиенты, создающие подобные рисунки (рис. 19), имеют, как правило, соматические заболевания (травмы головы, олигофрены и т.д.). Рисунок 19 принадлежит мальчику, которого отец воспитывает один, мать не живет с ними. Такие дети склонны к неадекватному поведению, имеют психические отклонения, могут стать объектом насилия, легко внушаемы и поддаются влиянию других людей.



Рис. 19

Руки — коммуникативная сфера личности. Если они прорисованы, человек характеризуется как экстраверт. Если руки не прорисованы, то существуют проблемы в сфере общения. Руки могут замещаться крыльями.

Крылья — самораспространенность человека с возможным ущемлением интересов других людей. Высокий энергетический потенциал, интерес к различным областям человеческой деятельности, уверенность в себе, любознательность, «соучастие» как можно в большем количестве мероприятий, завоевание себе «места под солнцем», увлеченность своей деятельностью, смелость мероприятий. Клиент (рис. 20) лишен контактов со сверстниками, безынициативен, одинок. Любит монотонную работу, требующую аккуратности и тщательности.



Рис. 20

Щупальца могут иметь функциональное значение символа ног и рук (выясняется в беседе), потом дается соответствующая интерпретация.

Хвост — выражает отношение клиента к действиям, поступкам, решениям, вербальной продукции (то есть к внутренним и внешним формам деятельности). Если хвост направлен вправо — это отношение к внешним проявлениям (действиям, поступкам); влево — к внутренним (мыслям, решениям). Если хвост направлен вверх — отношение положительное; вниз — отрицательное. Особое внимание следует обратить на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, особенно на пышные, длинные, разветвленные (рис. 21).



Рис. 21

Для обследуемых данного типа характерны активность, выносливость, умение вызывать доверие, общительность, находчивость в нестандартных и стрессовых ситуациях, готовность брать ответственность на себя. Часто взрываются гневом, их агрессивность направлена вовне, на окружающих людей или вещи; их протест всегда действенный (они поступают, а не говорят). Побег из дому, противоправное поведение в группе, алкоголизация — все это обследуемый совершает в компании, где предпочитает быть лидером. Если обследуемый рисует животное, уподобляя его человеку (постановка животного в положение прямохождения, представление его в человеческой одежде, похожесть морды на лицо, ног и лап — на руки), то это свидетельствует об его инфантилизме, эмоциональной незрелости (рис. 22).



Рис. 22

Общая характеристика обследуемых данного типа: при неудачах обвиняют всех, но не себя; с готовностью обещают, но никогда не держат слово. Их протест неосознан, просто они делают, как все (имеются в виду члены компании). Умеют не переутомляться и получать сильные и яркие впечатления от жизни ежедневно. Доверчивы, преданны социуму.

Вмонтирование механических частей в живую ткань (постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник, прикрепленный к голове винт, вмонтированные в глаза электролампы, в тело и конечности — рукоятки, клавиши,

антенны) наблюдается у шизоидных личностей (рис. 23).

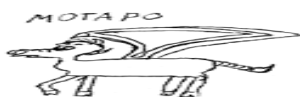


Рис. 23

В данном случае действия психолога состоят в экспертной оценке состояния (в условиях школы). Остальные мероприятия проводит врач-психиатр. Обычно изображенное несуществующее животное такого же пола, как и обследуемый. По крайней мере это подразумевается. Если же это не так — у клиента возможны проблемы в сексуальной сфере. Для уточнения пола животного можно задать вопрос, как размножается это животное или где находятся его половые органы. Прорисовка детородных органов (половых органов, вымени, сосков, груди) говорит о сексуальных проблемах (рис. 24).



Рис. 24

Клиент за время обучения неоднократно нарушал дисциплину, однако нельзя эти нарушения рассматривать как проявление его желаний, так как все нарушения происходили под давлением других школьников. Он стоит на учете, как склонный к самоубийству. При детальном обследовании было выяснено, что клиент предрасположен к аутоагрессии. Частая смена настроения, нарушение логического хода мысленных процессов, чрезмерная веселость.

#### Интерпретация сущности нарисованного

Домашние животные. Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции «приручить» свою жизненную энергию. Собака — тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением. Кошка — потребность в тактильном контакте,

самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному. Птицы в клетках и рыбы в аквариумах (или животные, похожие на них) — тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование. Корова и другие полезные животные, служащие источником питания, — отождествление себя с «кормильцем» или «кормилицей», стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих в роли должников (часто неосознанно). Вьючное животное — негативное отношение к персонажу («на мне все ездят»). Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу — восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы.

Дикие животные. Их образы могут быть выбраны по разным причинам. Выбором конформного образа, например голубя — «символа мира», обследуемый хочет выразить, что он — очень добрый человек. Можно предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.

Выбор презираемых, подземных и ночных животных (мышей, крыс, червей, пауков и др.) — представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе. Опасные животные (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению. Животные, символизирующие силу, власть и особые способности (слоны, львы, орлы и др.), — восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы. Животные — сказочные герои (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа. Стилизованные и фантастические животные — персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т.д.) — отказ от анализа своих проблем. Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку. Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

Интерпретация названия животного

Чебурашка — реальное — конкретность мышления, ориентация на реальные проблемы.

Летучий кот — функциональное — прагматизм, реалистичность.

Хомосапиенслон — латинские (книжно-научные) элементы — демонстративность (разума, эрудиции), акцентированность на деталях.

Чертенок — иронично-шутливое, уменьшительно-ласкательное — соответствующее отношение к окружающему.

Картошка — банально-повторяющееся — инфантилизм.

Громоздилопук — длинное — абстрактность мышления, склонность к фантазированию.

Бозол — поверхностно-звуковое — легкомыслие.

- Внимательное изучение теста «Несуществующее животное» убеждает нас в том, что он прост для освоения, что его интерпретация своеобразна и не изобилует психоаналитическими понятиями. Однако этот тест выявляет личностные проблемы подростка.
- Исследование затрагивает глубинные проблемы личности, которые не поддаются сознательному контролю. Некоторые интерпретации могут задевать самолюбие клиента. Поэтому психолог должен так провести послетестовую беседу, чтобы не навредить обследуемому, не вызвать у него негативную реакцию.
- Применение данного теста в сочетании с другими психодиагностическими методиками в контексте имеющихся об обследуемом сведений и в его конкретной ситуации дает дополнительные возможности для раскрытия неповторимой человеческой индивидуальности.

### **Опросник депрессии Э. Бека**

Опросник депрессии Э. Бека предназначен для оценки наличия депрессивных симптомов у обследуемых на текущий период. Опросник основан на клинических наблюдениях и описаниях симптомов, которые часто встречаются у депрессивных психиатрических пациентов в отличие от не депрессивных психиатрических пациентов в отличие от не депрессивных психиатрических пациентов. Систематизация этих наблюдений позволила выделить 21 утверждение, каждое из которых представляет собой отдельный тип психопатологической симптоматики и включает следующие пункты: 1) печаль; 2) пессимизм; 3) ощущение невезучести; 4) неудовлетворенность собой; 5) чувство вины; 6) ощущение наказания; 7) самоотрицание; 8) самообвинение; 9) наличие суицидальных мыслей; 10) плаксивость; 11) раздражительность; 12) чувство социальной

отчужденности; 13) нерешительность; 14) дисморфофобия; 15) трудности в работе; 16) бессонница; 17) утомляемость; 18) потеря аппетита; 19) потеря в весе; 20) озабоченность состоянием здоровья; 21) потеря сексуального влечения. Выделенные шкалы дают возможность выявить степень выраженности депрессивной симптоматики, так как каждая из них представляет собой группу вопросов, состоящую из четырех утверждений, соответственно оцениваемых в баллах от 0 до 3. Максимально возможная сумма - 63 балла. В настоящее время опросник депрессивности Бека широко применяется в клинико-психологических исследованиях и в психиатрической практике для оценки интенсивности депрессии. Когда суммарный балл по шкале меньше 9, это рассматривается как отсутствие депрессивных симптомов; сумма баллов от 10 до 18 характеризуется как «умеренно выраженная депрессия», от 19 до 29 баллов — «критический уровень» и от 30 до 63 баллов — «явно выраженная депрессивная симптоматика». Как показали многочисленные исследования, проведенные на участниках военных действий во Вьетнаме и Корее, уровень депрессивности по шкале Бека у ветеранов с ПТСР был значимо выше, чем ее значения у здоровых испытуемых, вошедших в контрольную группу.

Когнитивно-аффективная субшкала и субшкала соматизации опросника депрессивности Бека.

Первые 13 пунктов составляют когнитивно-аффективную субшкалу, которая предназначена для оценки выраженности депрессии у тех клиентов, вегетативные и соматические симптомы которых могут послужить причиной для завышенной оценки депрессии. Последние 8 пунктов составляют субшкалу, служащую для оценки соматических проявлений депрессии. Показано, что опросник в высшей степени эффективен для определения депрессии у героинового наркоманов.

Ф. И.О. \_\_\_\_\_

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_г.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать свой выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1.

0- Я не чувствую себя несчастным.

1- Я чувствую себя несчастным.

2- Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства.

3-Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.

2.

0 - Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным.

1- Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным.

2- Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем.

3-Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему.

3.

0 - Я не чувствую себя неудачником.

1- Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.

2 - Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череда неудач.

3- Я чувствую себя полным неудачником.

4.

0 - Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.

1 - Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как раньше.

2 - Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.

3 - Я всем не удовлетворен, и мне все надоело.

5.

0 - Я не чувствую себя особенно виноватым.

1 - Довольно часто я чувствую себя виноватым.

2 - Почти всегда я чувствую себя виноватым.

3 - Я чувствую себя виноватым все время.

6.

0 -Я не чувствую, что меня за что-то наказывают

1 -Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.

2 - Я ожидаю, что меня накажут.

3 - Я чувствую, что меня наказывают за что-то.

7.

0 -Я не испытываю разочарования в себе.

1 - Я разочарован в себе.

2 - Я внушаю себе отвращение.

3 - Я ненавижу себя.

8.

0 - У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.

1 - Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.

2 - Я все время виню себя за свои ошибки.

3 - Я виню себя за все плохое, что происходит.

9.

0 - У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.

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

2 - Я хотел бы покончить жизнь самоубийством.

3 - Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.

10.

0 - Я плачу не больше, чем обычно.

1 - Сейчас я плачу больше обычного.

2 - Я теперь все время плачу.

3 - Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.

11.

0 - Сейчас я не более раздражен, чем обычно.

1 - Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.

2 - Сейчас я все время раздражен.

3 - Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.

12.

0 - Я не потерял интереса к другим людям.

1 - У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.

2 - Я почти утратил интерес к другим людям.

3 - Я потерял всякий интерес к другим людям.

13.

0 - Я способен принимать решения так же, как всегда.

1 - Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.

2 - Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.

3 - Я больше не могу принимать каких-либо решений.

14.

0 - Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно.

1 - Я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.

2 - Я чувствую, что изменения, происшедшие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.

3 - Я уверен, что выгляжу безобразным.

15.

0 - Я могу работать так же, как раньше.

1 - Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.

2 - Я с большим трудом заставляю себя что-либо делать.

3 - Я вообще не могу работать.

16.

0 - Я могу спать так же хорошо, как и обычно.

1 - Я сплю не так хорошо, как всегда.

2 - Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, чем обычно и с трудом могу заснуть снова.

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

17.

0 - Я устаю не больше обычного.

1 - Я устаю легче обычного.

2 - Я устаю почти от всего того, что я делаю.

3 - Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.

18.

0 - Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 - У меня не такой хороший аппетит, как был раньше.

2 - Сейчас мой аппетит стал намного хуже.

3 - Я вообще потерял аппетит.

19.

0 - Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного.

1 - Я потерял в весе более 2 кг.

2 - Я потерял в весе более 4 кг.

3 - Я потерял в весе более 6 кг.

Я специально пытался не есть, чтобы потерять в весе (обведите кружком):

Да                      Нет

20.

0 - Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 - Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры.

2 - Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом.

3 - Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем другом

не могу думать.

21.

0 - Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах.

1 - Я меньше, чем обычно интересуюсь сексом.

2 - Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом.

3 - Я совершенно утратил интерес к сексу.

### Цветовой тест М. Люшера

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике, гигиене производства. Поскольку эмоциональное отношение к цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом от него (негативной оценкой), то оно учитывается и в психодиагностике.

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

#### Тест М. Люшера (сочетание цветов)

Сочетание 1,2,3,4 с 7,0	Паотхарактерологическое развитие личности, психопатические черты, ведущие к социальной дезадаптации
5-й цвет на 1-м месте Сочетания 5,2 и 2,5	Дезадаптивное, аффективное поведение
Сочетание 5,2 и 2,5	Черты паранойяльного стиля переживаний, поведения, крайнее упрямство
Сочетание 1,7	Агрессивное поведение, протестные реакции
Сочетание 2,6 и 6,2	Аффективное, взрывчатое поведение
Сочетание 7,4	Экстремальное поведение, дезадаптация, склонность к суицидальному риску
Сочетание 2,7 и 7,2	Негативизм, недоверие
Сочетание 4,3,2; 4,3,7 или 4,3,0	Вспышки поведенческих реакций в стрессовых ситуациях
Сочетание 2,0 и 0,2	конфликтность
Сочетание 5,4	Демонстративное, истероидное поведение
Сочетание 3,5,7; 3,7,5 и 7,5,3	Антисоциальные тенденции поведения

При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего и на наличие или отсутствие у них осознанного стремления к сохранению жизни.

При малейшем подозрении о планах на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с подростком.

### **Социометрическая методика Дж.Морено**

Слово «социометрия» буквально означает «социальное измерение». При социометрическом исследовании ученического коллектива его участникам предлагается выбрать товарищей, к которым они испытывают наибольшие (наименьшие) симпатии, хотели бы вместе жить и работать (например, отдыхать в одном лагере, быть в одном отряде и т.д.). Количество производимых выборов может быть ограниченным, скажем тремя или пятью, или неограниченным.

Школьникам предлагается ответить на четыре вопроса:

1. Кого из ваших товарищей вы хотели бы видеть в составе вновь организуемого коллектива?
2. Кого из ваших товарищей вы не хотели бы видеть во вновь организованном коллективе?
3. Кто из товарищей, по вашему мнению, вас не выберет?
4. Кто из товарищей, по вашему мнению, вас выберет? Суждение — социометрический критерий, определяющий область (сферу деятельности или общения), к которым должны относиться производимые выборы.

Перед началом социометрического обследования члены коллектива получают специальную инструкцию. Полученные ответы обрабатывают и представляют в виде социограмм — специальных рисунков, которые наглядно показывают систему сложившихся в коллективе личных взаимоотношений. Социограммы бывают двух видов: групповые и индивидуальные. Групповые социограммы представляют в целом картину личных взаимоотношений, сложившихся в коллективе, а индивидуальные — только систему отношений одного ученика с остальными. Групповые социограммы, в свою очередь, имеют два варианта: масштабную социограмму и социограмму-мишень. Социограмма-мишень представляет собой систему концентрических окружностей, количество которых равно максимальному числу выборов, полученных кем-либо из учеников в данном классе.

При помощи социограммы-мишени можно судить не только о том, кто и какое место занимает в коллективе, но и о том, какие взаимоотношения в ученическом коллективе сложились между ребятами.

Для более детального анализа положения отдельных учеников в системе личных отношений, например в классе, обращаются к индивидуальным социограммам. Они

отражают положение выбранного по каким-либо признакам ученика в совокупности всех его личных отношений.

#### Социометрическая матрица

Слева по вертикали и сверху по горизонтали в социометрической матрице перечисляются фамилии членов исследуемой группы в одном и том же порядке, например, в алфавитном или под шифром с соответствующими номерами. В строках социометрической матрицы, где указаны фамилии членов группы, цифрами от 1 и выше каким-либо определенным цветом, например — синим, отмечаются выборы, сделанные данным членом группы. Соответствующие цифры проставляются в клетках пересечения его строки со столбцом, где указана фамилия выбираемого им человека.

Например, во фрагменте социометрической матрицы отмечены, выборы, сделанные Ивановым: второй его выбор приходится на Егорова, первый — на Сидорова, третий — на Петрова. Точно так же, но цифрами другого цвета, например, красного, отмечаются сделанные отклонения. В том случае, если выборы или отклонения являются взаимными, то соответствующий факт отмечается в социометрической матрице заключением цифр в кружки того же самого цвета, который характеризует выборы или отклонения.

Крайние правые столбцы и нижние строки социометрической матрицы являются итоговыми. В них вносятся суммарные данные о количестве выборов и отклонений, полученных и сделанных каждым из членов группы. Подсчетом количества синих цифр в строке каждого члена группы устанавливается число сделанных им выборов, и соответствующие данные записываются в первый правый столбец социометрической матрицы. Сведения о сделанных отклонениях получают тем же путем, но за счет определения количества красных цифр, имеющих в строке, относящейся к соответствующему испытуемому. Эти сведения заносятся во второй правый столбец социометрической матрицы.

Для того, чтобы определить, сколько выборов получил член группы, надо посчитать количество синих цифр, имеющих в столбце с фамилией этого члена группы и результат записать в первую нижнюю строку социометрической матрицы. Аналогичным образом определяется и отмечается в матрице во второй ее нижней строке число полученных отклонений. В заключение устанавливается общее число всех выборов и всех отклонений, сделанных членами данной группы, и эти результаты вписываются в те клетки социометрической матрицы, которые расположены в правом нижнем ее углу (в табл. они отмечены знаками математической суммы).

Просматривая нижние строки заполненной социометрической матрицы, можно определить лидера в данной группе. Им будет тот из ее членов, который получил наибольшее число выборов. По количеству отклонений можно также определить того, кто вызывает к себе наибольшие антипатии. На его долю придется наибольшее число отклонений.

#### Обработка и интерпретация результатов

Более детальную и наглядную картину отношений, сложившихся в группе (классе), можно получить, построив специальные диаграммы, называемые социограммами. Это — выполненные по определенной схеме рисунки, на которых при помощи соответствующих условных обозначений отмечаются все выявленные в исследованной группе выборы и отклонения. Чаще всего строятся так называемые социограммы-мишени и индивидуальные социограммы, относящиеся к данному испытуемому, к лидеру и отвергаемому большинством членов группы.

Число концентрических окружностей, из которых состоит социограмма-мишень, обычно соответствует максимальному количеству выборов, полученных в данной группе кем-либо из ее членов. Лидер в группе условно показан на социограмме-мишени на периферии в пределах тех окружностей, которые соответствуют числу полученных ими выборов. От центра к периферии это число уменьшается. За пределами всех окружностей, имеющих на социограмме-мишени, располагаются те члены группы, которых не выбрал никто. Это — изолированные от остальных участники группы, не имеющие положительных взаимоотношений с другими членами. Выборы и отклонения на социограмме-мишени (такие социограммы строятся отдельно для выборов и для отклонений или комбинированно) отмечаются соответственно стрелками синего и красного цветов, направленными от того, кто выбрал, к тому, кого он выбрал (или, соответственно, отклонил).

В центре индивидуальной социограммы располагается тот член группы, чьи отношения данная индивидуальная социограмма представляет, а вокруг него кружками обозначаются остальные участники группы, с которыми у данного человека установились определенные отношения (те, кого он выбрал или отклонил, и те, кто его самого выбрал или отклонил). Те члены группы, с которыми сложились более тесные положительные или отрицательные отношения, на индивидуальной социограмме располагаются ближе к центру, а те, с кем сложились менее тесные отношения, — дальше к периферии. Первые изображаются при помощи кружков большей, а вторые — меньшей величины.

Представляемые на социограммах данные нередко для получения более подробной информации о положении человека в системе внутригрупповых отношений дополняются

$$C_n = \frac{K}{\sum_{bb}}$$

числовыми показателями — индексами. Наиболее известный из них индекс групповой сплоченности, которую характеризует систему групповых отношений в целом. Его формула выглядит следующим образом:

Где: С — показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

К — общее число взаимных выборов, сделанных членами данной группы;

$\sum_{bb}$  — максимально возможное число взаимных выборов в данной группы;

показатель К устанавливается по социометрической матрице, а показатель  $\sum_{bb}$  определяется, в свою очередь, по формуле:

где n — число членов в изученной группе.

$$\sum_{bb} = \frac{n(n-1)}{2}$$

Достаточно представительную и разностороннюю информацию о положении человека в системе групповых взаимоотношений можно получить, например, при помощи следующих дополнительных социометрических индексов:

Разницы между числом выборов, сделанных данным членом группы, и количеством сделанных им же отклонений. Этот индекс свидетельствует об отношении данного человека к группе в целом.

Разницы между числом полученных выборов и количеством полученных отклонений. Это — оценка отношения группы к данному человеку.

Количество взаимных выборов, имеющих у данного человека с остальными членами группы. Это — индекс положительных взаимосвязей данного человека с остальными членами группы.

Количество полученных взаимных отклонений. Это — индекс взаимной неприязни, проявляемой в отношениях данного человека с другими членами группы.

Первые два индекса могут принимать как положительные, так и отрицательные значения? третий и четвертый индексы также можно перевести в показатели, имеющие плюсы и минусы: если соответствующие индексы окажутся выше среднего их значения по группе, то им можно приписать знак «+» (в случае, если речь идет о взаимных выборах) или знак «-» (если дело касается взаимных отклонений).

Совокупность плюсов и минусов, полученных данным человеком, показывает его персональный социометрический профиль. Например, профиль вида + + + + свидетельствует о том, что положение данного индивида в группе является благополучным во всех отношениях, а профиль вида - - - - о полном неблагополучии. Промежуточные, смешанные варианты профилей, содержащие в себе плюсы и минусы, дают дифференцированную характеристику положения человека в различных подсистемах системы групповых отношений.

#### Изучение психологического климата в группе

В отдельной тетради дать описание основных характеристик класса как малой группы.

1. Описать историю развития группы, реорганизации класса, смену классных руководителей. преемственность при смене руководителей, взаимоотношения учителей и родителей, учителей и учеников.

2. Дать общую оценку психологического климата (это — качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде психологических условий совместной деятельности и влияющий на развитие личности в группе), признаки благоприятного климата: доброжелательность и доверие, ориентация на учебу, свободное выражение мнений, отсутствие авторитарного давления учителей и лидеров на учеников класса и признание за ними права на принятие решений (в пределах компетентности), информированность членов группы об общих проблемах, удовлетворенность группы взаимоотношениями, интерес друг к другу, классу и учебе, умение принимать новичков.

3. Изучить взаимоотношения по горизонтали — систему отношений между учениками, (это — личные, избирательные отношения от симпатии, дружбы, до неприязни и враждебности). Структура взаимоотношений выявляется либо социометрией (Морено), либо длительными наблюдениями за взаимоотношениями ребят в классе и вне его. Анализируется расслоение по статусу (лидеры, предпочитаемые, изолированные, отвергаемые), существующие группировки и взаимоотношения между группировками (доброжелательные, безразличные, неприязненные). Оптимально, если каждый участник группы входит в какую-либо группировку, группировки сотрудничают друг с другом, нет явной отверженности отдельных учеников. Изучить лидеров класса и типы лидерства: положительное (соответствует целям группы — учебе, сотрудничеству) — отрицательное (прогульщики, нарушители дисциплины): деловое — эмоциональное: глобальное — частичное, описать отношения между лидером и учителем, выяснить, используются ли возможности лидера для организации деятельности класса. Выяснить, кем и как

выдвигались формальные активисты класса, являются ли они одновременно неформальными лидерами? Изучить причины отвергаемости отдельных учеников: зависящие от ученика (негативные типы личности — высокомерие, нравственность, конфликтующие), не зависящие от ученика (дефекты здоровья и внешности, условия жизни).

Выполняются ли задачи, стоящие перед классным руководителем: установлены ли хорошие отношения с лидером, передана ли ему часть полномочий? Осуществляется ли учителем влияние либо на ученика, либо на класс с целью повышения статуса отвергаемых?

4. Изучить взаимоотношения по вертикали — (систему отношений между учителями и учениками). Влияние установок учителя по отношению к ученикам и стилю руководства на развитие взаимоотношений в классе, соответствие стиля руководства уровню развития группы. Определить установки учителя по отношению к учащимся по признакам:

1) Активно-положительная. Доброжелателен со всеми, имеет позитивные ожидания по отношению ко всем. Особенно трудным учащимся, показывает огорчение при неудачах и возникновении проблем в общении, открыто сообщает об этом. Ученики стремятся сохранить хорошую репутацию в глазах учителя, ориентированы на сотрудничество, искренне сообщают о наличии проблем.

2) Нейтральная, безразличная. Формально правильно выполняет все функции учителя, но внутренне безразличен к учащимся, не интересуется их нуждами и особенностями их личности. Ученики проявляют ответное равнодушие или скрытую неприязнь. Атмосфера равнодушия может распространиться на предмет, взаимоотношения друг с другом, отношение к учебному заведению в целом.

3) Скрыто отрицательная. Недоверие к учащимся, неосознанное (часто) убеждение в том, что воспитывать — значит указывать на недостатки, наказывать и заставлять. Из-за скрытой недоброжелательности и страха отвержения плохо понимает учеников, поэтому склонен руководить, не мотивируя учеников, часто вообще не интересуясь, хотят ли они выполнять задания, склонен к манипулированию. Вызывает ответную неприязнь, иногда проявляющуюся открыто, а иногда (из страха) скрыто при внешнем приспособлении.

4) Функциональная. Делит учеников мысленно на три категории: хорошие, средние и плохие. Отношение к каждому в зависимости от категории: хорошие — положительная установка, средние — безразличная, плохие — отрицательная. Кроме соответствующих

ответных установок учеников наблюдается ухудшение взаимоотношений между детьми в классе, появление конфликтующих группировок.

5) Ситуативная. Установка меняется в зависимости от настроения, вне зависимости от поведения и успешности деятельности детей. Незаслуженные санкции вызывают появление защитных тенденций, непредсказуемых вспышек конфликтов, у части детей — приспособленчество к настроению учителя.

Возможные варианты взаимоотношений:

Отношение учителя	Отношение учеников	Реакция учеников
Доброжелательность	Симпатия, уважения	Активность
Безразличие	Безразличие, нет уважения	Безразличие
Скрытая недоброжелательность	Антипатия, нет уважения	Сопrotивление
Противоречивые отношения	Конфликтное, защитное	«сидячие забастовки»

Изучить стиль руководства учителя:

Авторитарный	Демократический	Либеральный
Ориентированный «на себя» личное влияние	Ориентирован на совместную деятельность	Ориентирован на самоорганизацию
Единоначалие	Делегирование власти	Власть мало централизована
Личный контроль	Взаимная требовательность	Контроль от случая к случаю
Деловые, формальные отношения, либо патерналистские	Решает проблемы социально-психологического плана	Неформальные отношения Основная функция – информационная
Контроль за информацией	Свободная циркуляция информации	Не всегда информирован
Методы: приказ, команда	Методы: инструктирование, убеждение, мотивирование	Методы – уговоры, советы
Критику не любит	Критика разрешена, учитывается	Критику выслушивает, но мало реагирует

5. Изучить групповые нормы класса. Групповые нормы — общие представления о желательном и нежелательном поведении соучеников, проявления того и другого поведения санкционируются классом (высмеиваются или поощряются). Описать содержание групповых норм. По содержанию нормы касаются всех сторон жизнедеятельности класса: нормы отношения к учебе, внеклассной работе, нормы отношения к учителям, нормы дисциплины и т.п.; взаимоотношений между членами

группы — нормы взаимоотношений, обращений, поддержки, сотрудничества, интенсивности общения, общих ценностей и т.п. Классы могут иметь диффузные, единые или противоречивые нормы, что будет служить причиной появления разногласий и конфликтов.

Привести примеры реакций конформистов, самостоятельных и девиантов. (Конформность — податливость человека давлению группы, проявляющаяся в изменении его поведения и установок в соответствии с неразделяемой им вначале позицией большинства, самостоятельные действуют в зависимости от ситуации, девианты — противодействуют всегда.) Опишите нормы класса и принятие их различными учениками, попробуйте повлиять в ходе дискуссии на развитие групповых норм в позитивном для дела направлении.

Практическая работа: провести либо социометрию, либо дискуссию, либо опрос по проблеме взаимоотношений (по вашему выбору) и описать результаты.

6. Дать рекомендации по улучшению психологического климата класса

### **Анкета** **«Уровень психологической комфортности»** **(для детей младшего и среднего школьного возраста)**

Рекомендуется провести данное анкетирование после первой недели отдыха в лагере, с целью выявления уровня психологической комфортности, отдыхающих детей и причин, негативно влияющих на этот уровень.

Ход проведения. Детям предлагается прочитать вопросы и утверждения и отметить те из них, которые соответствуют их мнению.

1. Мне нравится в нашем лагере (базе отдыха):
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) не очень.
2. Мне интересно участвовать в мероприятиях:
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) не очень.
3. Мой воспитатель (вожатый) для меня – это человек, который:
  - а) заботится обо мне;
  - б) предлагает интересные занятия, игры, экскурсии;
  - в) мне очень нравится;
  - г) которого я побаиваюсь, сторонюсь;
  - д) который меня все время ругает;
  - е) с которым можно просто поговорить.
4. Чаще всего мое настроение:
  - а) среднее (так себе);
  - б) хорошее (веселое, радостное);
  - в) плохое (грустное, тревожное).
5. Когда у меня плохое настроение, то чаще всего это из-за:

- а) из-за насмешек с ребятами по комнате (в отряде);
- б) моих неудач (лагере, базе отдыха, на мероприятиях и т. п.);
- в) других ребят (пристают, обижают);
- г) отношений с воспитателями;
- д) отношений с другими взрослыми (членами администрации, воспитателями других групп).

6. Больше всего в лагере (базе отдыха) мне не нравится:

- а) то, что мало игр и негде играть;
- б) отношения с ребятами;
- в) отношения с воспитателями;
- г) мероприятия, праздники;
- д) дискотеки

7. Больше всего в лагере (базе отдыха) мне нравится:

- а) отношения с ребятами;
- б) то, что много игр и есть где играть;
- в) отношения с воспитателями;
- г) мероприятия, праздники;
- д) дискотеки или Орлятский круг общения

Обработка данных.

Выполняется качественный и количественный (соотношение в % числа детей с высоким, средним и низким уровнями комфортности от общего количества воспитанников) анализ результатов анкетирования.

О высоком уровне комфортности свидетельствуют ответы 1 а; 2 а; 3 а, б, в; 4 б;

о среднем – 1 в; 2 в; 3 г, е; 4 а;

о низком – 1 б; 2 б; 3 д, г; 4 в.

## **2.4. Реабилитация суицидентов**

Психологическая реабилитация включает в себя мероприятия по своевременной профилактике и коррекции психических нарушений, по формированию у пациента сознательного и активного участия в реабилитационном процессе».

Рассматривая психологическую реабилитацию как функцию психологической коррекции, нам приходится говорить о ней как о психологическом (психотерапевтическом) вмешательстве.

### **Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком-суицидентом**

Беседа будет эффективной, если соблюдена последовательность принципов:

1. Безотлагательность. Если выявили, что у ребенка есть суицидальные мысли или планы необходимо с ним срочно организовать беседу.

2. Примите суицидента как личность. Нет ничего страшного, принять личность ребенка, даже если у него суицидальные установки или планы.

3. Установите заботливые отношения. Вы можете быть первым человеком, к которому ребенок обратился за помощью. Займите позицию уверенного человека. Если не поддержите, то ребенок может замешкаться и замкнуться.

4. Будьте внимательным слушателем. Ребенку сложно рассказать о боли, иногда даже его необходимо поддержать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами требуется много мужества».

5. Не спорьте. Оценочное суждение подавляет ребенка. Вы сразу можете потерять его. Не пытайтесь внушить, что либо, ведь ребенок уже несколько раз думал об этом, прежде чем рассказать вам о суицидальном намерении. Будьте осторожны, даже если его высказывания противоречат здравому смыслу. Необходимо исключить фразы:

«Подумай, ты живешь гораздо лучше, чем другие»;

«Тебе следовало бы поблагодарить судьбу»,

«Ты понимаешь, какие несчастья, ты повлечешь на семью, себя»

6. Задавайте вопросы. Часто ребенок чувствует облегчение, когда ему задают вопросы. Задавайте вопросы прямые: «Ты думал о суициде?», если не думал, то он так и скажет: «Нет, не думал/а».

«Как вы себя чувствуете?»

«С каких пор жизнь безнадежна?»»

«Ты думаешь о самоубийстве, как ты думаешь, почему ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

«Расскажи мне, что с тобой происходит?»

«Ребенку будет легче, если вы первый зададите вопросы: как дела, как ты себя чувствуешь?»

«Что-то ты неважно выглядишь, что ты собираешься делать?» – легче определить готовность к суициду.

«А что, если ты собираешь причинить себе боль?»

НЕЛЬЗЯ! «Ты не можешь так думать? Ты еще маленький!».

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Ребенок может пойти на суицид, если вы будете банальны, когда суицидент, нуждается в искреннем, заботливом участии в его судьбе. Например, потеря вещи, смерть близкого человека и мы не можем вернуть, тогда нужно искать выход: выбрать, чем заменить вещь или кем умершего, ушедшего.

8. Предложите конструктивные подходы. Спросите об альтернативных подходах, которые приходили ему в голову. Нужно определить источник дискомфорта, и что еще ценит ребенок. Суицид – это секретная среда. Если ребенок открывается, то это уже динамика. Выясните чувства, которые ребенок испытывал. Важно найти положительные эмоции. Помочь сделать выбор решения. Предложить множество вариантов. Дать ребенку понять, что этот вариант не есть универсальный. Есть и другие варианты. Это есть создание ситуации выбора. Здесь ключевой момент терапии.

Для человека значимо, что он еще ценен и все что связано с его переживаниями, поговорите о значимых лицах, о значимом времени.

Для стимуляции дискуссии:

«Что с тобой случилось за последнее время?»

«Когда ты почувствовал себя хуже?»

«Что произошло в твоей жизни как произошли с вами эти проблемы?»

«К кому из окружающих они имели отношение?»

Для выявления чувств:

«Мне кажется, ты очень расстроен?»

«По-моему мнению, ты сейчас заплачешь?»

«Может, ты поделишься со мной своими проблемами, я постараюсь понять?»

Для выявления опыта переживаний кризисных ситуаций:

«Ситуация значима для тебя?»

«Кто эти люди, которые продолжают тебя волновать?»

«Теперь, когда проанализированы все моменты, появилась у тебя альтернатива?»

«Появился ли луч надежды?»

9. Вселяйте надежду. Надежда позволяет выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо!». Лучше: «Как бы ты мог изменить ситуацию. Какому вмешательству извне, ты мог бы противостоять? К кому бы ты мог обратиться за помощью?» У ребенка туннельное видение, у него снижено настроение. Надо настраивать ребенка на позитив, выводить из «суицидального котла». Внушайте, что у него есть позитивное будущее. Да бывает плохо, но важно!!! Расширьте его кругозор, жизнь не заканчивается на данном этапе, нужно продолжать жить дальше

10. Оценить степень риска. К суициду многие готовятся. Для ребенка с суицидальной установкой любая негативная ситуация может актуализировать суицид.

11. Не оставляйте ребенка одного, оставайтесь как можно дольше с ним, вызовите родителей. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И ситуация не разрешится, пока человек не адаптируется в жизнь.

#### **Алгоритм для непрофессиональных действий в работе с ребенком-суицидентом (на тувинском языке)**

Мунгаргай байдалга алзыпкаш, амы-тынынга четтинип болур (суицидке сундулуг) уруглар-биле ажылдаар башкыларга арга-суме.

Сагыш-сеткили мунгаргай хоонге алзыычал болгаш амы-тынынга четтинип болур хире уругну эскерип каан болзунарза, олче дораан кичээнгейни салып, ону онзагай хайгааралга ап алыр болза эки. Ындыг уругну эмин эрттир дувуретпейн, оон ындыг байдалын эскербээн кижиге бооп, оон-биле чоокшулажып алырын кызыдынар. Оон бузурелин канчалдыр чаалап алырын бодап, ол иштики сагыш-сеткилин чажырбайн, силернин-биле улежир кылдыр бодунар аайынарже кирип алырын кызыдынар.

Ынчангаш оон-биле чоокшулажып алырынын кандыг-бир аргазын тып алыр болзунарза эки. Кандыг аргаларны ажыглап болур?

- Уругну кандыг айтырыг дувуредип, ол чуу дээш, сагышсырап турарын силерге коргуп-сезинмейн, эпчоксунмайн чугаалап бээрин сагындырбышаан, ону кады шиитпирлеп болурунун аргаларын тып, дилеп болурунарны чугаалаар ужурлуг силер. Оон берге байдалын силерниң база билип турарынарны тайылбырлап, орус дылда «безвыходных положений не бывает» дээри дег, сээн сагышсырап турар чувенни база шиитпирлежиптер бис деп сагындырар апаар силер.

- Уруг сагыш-сеткилин силерге чугаалап эгелей берзе, ону черле узе кирбейн, артык айтырыг салбайн, чугаазын тондур дыннап алыр ужурлуг силер. Анаа сагыш-сеткилин ундур чугаалаптар арганы беринер. Бир эвес ол алгырып-кышкырып-даа эгелезе, кончуп, алгыра бербейн, таптыг дыннап алынар. Ишти-хөңнүн Үндүр чугаалап, ыглап-сыктап каапкаш, оожургай-даа бээр чадавас.

- Уругнуң хостуг Үезинде кылыксаары азы сонуургалдыг чүүлүн бир арга-биле билип алырын боданар, чижээлээрге, номчулгага азы чурулгага, дааранырынга азы аргыттынарынга, кандыг-бир чем (блюдо) кылырынга... дээш оон-даа өске. Оон уругнуң сундулуг чүүлүнүн дугайында чугаалажып, ол талазы-биле кылыр, чогаадыр, акша ажылдап ап болур хире бир-ле чүүлдү сүмелеп болур силер. Чок болза уругнуң эң чоок кижизин (таныжы, эжи, чоок төрели дээш оон-даа өске...) билип алгаш, ооң-биле чугаалаштырар арганы тып ап болур силер.

- Ол берге Үеде уругнуң сагыш-сеткилин чүрээңерден билип, аңаа шын сеткилинерден ажыы-биле дузалаарын кызыдынар. Силерниң арыг сеткилинерни ол база билип, ынчалдыр харыылап, эригип келир ужурлуг. Ынчангаш бодунар бичии турар Үеңерде ийикпе, азы силерниң билириңер бир бичии уруг-биле болган бир уттундурбас өөредиглиг чүүлдү уругга чугаалап берип болур силер.

- Ол бүгүнү дыңнаан сооңарда, уругну дүвүредип турар чүүлүнүн айы-биле оон канчалдыр Үнүп ап болурунун аргаларын боду-биле база сүмележип көрүңер. Чүгле уругнуң чөпшээрели-биле өске улуг улустарны кириштирип, ол байдалдан Үнер арганы тыварын кызыдынар. Бир эвес ол чүгле силерге ажыткан чажыдын, ыдыктыг сеткилин өске улуска чарлавазын дилээн болза, ол сөзүңерни ээлээр ужурлуг силер. Ынчангаш уругнуң боду-биле сүмележип көрүңерем. Ол чорук, бир талазында, уругга база таарымчалыг бооп чадавас: ону улуг кижилер дег көрүп, ооң чугаазын азы сүмезин база дыннап турар.

- Уруг оожургай бергенде, тыва, орус дылда азы очулдурган делегей литературазында амыдыралдың Үнезинин дугайында бир-ле эпизодту азы болуушкунну чугаалап берип болур. Чижээ: Джек Лондоннун чечен чугаалары, Виктор Гюгонун «Собор Парижской богоматери», Эрнст Хемингуэйниң «Старик и море» дээн чижектиг амыдыралдың Үнезинин дугайында чогаалдардан Үзүндүнү сагындырып, кады номчуп болур.

- Бодунар кылып шыдавазынар, күш четпезиңер хире чүүлдү аазаванар.

Кол-ла чүве – уруг карак чивеш аразында кылып болур частырыындан кандыг чараш келир үеден ырай берип болурун медресеп билип, чуртталганы үнелей бээр кылдыр билиндирери!

Чуртталганың үнезиниң, ужур-утказының дугайында цитаталардан чугаалап берип, уругнун удавас боду өг-бүлелиг болуп, ажы-төлдүг-даа апаарының дугайында база чугаалажып болгай. Ооң ажы-төлү кайы хире чаптанчыг, чараш бооп болурун база келир чуртталгазында кандыг кижилерге ужуражып, чугаалажып, кандыг черлерге чедип, чүнү көрүп болурундан бээр сагыштап болур.

Бир эвес уруг бодунга хамаарыштыр багай чүвени кылыптар болза, ооң бо чараш, солун, тывызык делегейден чарлып чоруй баарын, ол-ла бүгү долгандыр амыдыралдан ырай берип болурун ажыы-биле чугаалаар болза эки. Бодунуң амы-тынынга четтинери – кижиниң бодунуң шорузу деп чүвени угаадып билиндирер ужурлуг силер.

Оон ангыда уруг-биле кандыг-бир чүве болур болза, ооң артып калыр ада-иези, кады төрээннери, чоок улузу канчаарыл, ол улуска кайы хире согуг арттырып каап болурун база ажыы-биле чугаалажыр болза эки. Ынчангаш оларны база кээреп, ол дээш, хилинчектенип артпазын бодаар кылдыр сургаар болза улам эки.

Буддизмде бодунуң амы-тынынга четтинген улустуң доо оранга баргаш, кайы хире хилинчекке онаажып болурунуң дугайында чүүлдерден база чугаалап бээри артык эвес.

### **Алгоритм действий педагога в случае угрозы/попытки суицидом**

Беседа будет эффективной, если соблюдена последовательность принципов:

1. Безотлагательность. Если выявили, что у ребенка есть суицидальные мысли или планы необходимо с ним срочно организовать беседу.
2. Примите суицидента как личность. Нет ничего страшного, принять личность ребенка, даже если у него суицидальные установки или планы.
3. Установите заботливые отношения. Вы может первый человек, к которому ребенок обратился за помощью. Займите позицию уверенного человека. Если не поддержите, то ребенок может замешкаться и замкнуться.
4. Будьте внимательным слушателем. Ребенку сложно рассказать о боли, иногда даже его необходимо поддержать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами требуется много мужества».
5. Не спорьте. Оценочное суждение подавляет ребенка. Вы сразу можете потерять его. Не пытайтесь внушить, что либо, ведь ребенок уже несколько раз думал об этом, прежде чем

рассказать вам о суицидальном намерении. Будьте осторожны, даже если его высказывания противоречат здравому смыслу. Необходимо исключить фразы:

«Подумай, ты живешь гораздо лучше, чем другие»;

«Тебе следовало бы поблагодарить судьбу»,

«Ты понимаешь, какие несчастья, ты повлечешь на семью, себя»

6. Задавайте вопросы. Часто ребенок чувствует облегчение, когда ему задают вопросы.

Задавайте вопросы прямые: «Ты думал о суициде?», если не думал, то он так и скажет:

«Нет, не думал/а».

«Как вы себя чувствуете?»

«С каких пор жизнь безнадежна?»

«Ты думаешь о самоубийстве, как ты думаешь, почему ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

«Расскажи мне, что с тобой происходит?»

«Ребенку будет легче, если вы первый задаете вопросы: как дела, как ты себя чувствуешь?»

«Что-то ты неважно выглядишь, что ты собираешься делать?» – легче определить готовность к суициду.

«А что, если ты собираешь причинить себе боль?»

**НЕЛЬЗЯ!!** «Ты не можешь так думать? Ты еще маленький!».

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Ребенок может пойти на суицид, если вы будете банальны, когда суицидент, нуждается в искреннем, заботливом участии в его судьбе. Например, потеря вещи, смерть близкого человека и мы не можем вернуть, тогда нужно искать выход: выбрать, чем заменить вещь или кем умершего, ушедшего.

8. Предложите конструктивные подходы. Спросите об альтернативных подходах, которые приходили ему в голову. Нужно определить источник дискомфорта, и что еще ценит ребенок. Суицид – это секретная среда. Если ребенок открывается, то это уже динамика. Выясните чувства, которые ребенок испытывал. Важно найти положительные эмоции. Помочь сделать выбор решения. Предложить множество вариантов. Дать ребенку понять, что этот вариант не есть универсальный. Есть и другие варианты. Это есть создание ситуации выбора. Здесь ключевой момент терапии.

Для человека значимо, что он еще ценен и все что связано с его переживаниями, поговорите о значимых лицах, о значимом времени.

Для стимуляции дискуссии:

«Что с тобой случилось за последнее время?»

«Когда ты почувствовал себя хуже?»

«Что произошло в твоей жизни как произошли с вами эти проблемы?»

«К кому из окружающих они имели отношение?»

Для выявления чувств:

«Мне кажется, ты очень расстроен?»

«По-моему мнению, ты сейчас заплачешь?»

«Может, ты поделишься со мной своими проблемами, я постараюсь понять?»

Для выявления опыта переживаний кризисных ситуаций:

«Ситуация значима для тебя?»

«Кто эти люди, которые продолжают тебя волновать?»

«Теперь, когда проанализированы все моменты, появилась у тебя альтернатива?»

«Появился ли луч надежды?»

9. Вселяйте надежду. Надежда позволяет выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо!». Лучше: «Как бы ты мог изменить ситуацию. Какому вмешательству извне, ты мог бы противостоять? К кому бы ты мог обратиться за помощью?» У ребенка туннельное видение, у него снижено настроение. Надо настраивать ребенка на позитив, выводить из «суицидального котла». Внушайте, что у него есть позитивное будущее. Да бывает плохо, но важно!!! Расширяйте его кругозор, жизнь не заканчивается на данном этапе, нужно продолжать жить дальше

10. Оценить степень риска. К суициду многие готовятся. Для ребенка с суицидальной установкой любая негативная ситуация может актуализировать суицид.

11. Не оставляйте ребенка одного, оставайтесь как можно дольше с ним, вызовите родителей. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И ситуация не разрешится, пока человек не адаптируется в жизнь.

## **Техники, применяемые в работе с суицидентами**

### **1. Техника. Выяснение смысла суицида**

В позитивной психотерапии попытка суицида рассматривается как «завершение болезненного развития». Под попыткой суицида подразумевается не только стремление к смерти, сколько вызов окружающему миру. Конечно, возможно, что эта попытка заканчивается смертью или всерьез задуманное самоубийство не удастся.

Если поразмышлять над тем, что означает «лишить себя жизни», то здесь можно обнаружить и позитивные стороны. Если человек «забирает» у себя жизнь, значит, он постигает жизнь, овладевает ею, он приспособливает ее к себе. Здесь возможно новое начало. «Лишить себя жизни» – это способность поставить свою жизнь под вопрос и изменить свои взгляды на нее.

### **2. Техника. Работа с травмой. Отреагирование негативных эмоций**

Методы снижения кризисного напряжения применяются в тех случаях, когда напряжение «зашкаливает», а объективные обстоятельства требуют немедленного решения и осуществление конкретных шагов. Хорошо, когда в распоряжении психолога есть комната психологической разгрузки: мягкое кресло, приглушенный свет и звуки природы. Но даже если этих условий нет, можно использовать методы релаксационной визуализации, а также метод В. Стюарта «Трансформация образа» в сочетании с фокусированием: методом Ю. Джендлинда.

Образы можно использовать в процессе консультирования в любое время. Они напрямую связаны с эмоциями, которые имеют источник все в том же бессознательном. Тело – это язык нашей физической природы, которое является проводником для наших эмоций, которые изменяют его состояние? Любую эмоцию можно локализовать в теле.

Консультант может предложить клиенту проделать следующее, направляя его вопросами.

1. Сосредоточьтесь на своем состоянии. Что вы сейчас чувствуете? Где в теле особенно локализуется это состояние?

2. Представьте себе образ вашего состояния. Как оно выглядит? Как оно ощущается в теле? Как оно звучит? Что в этом образе есть особенно тревожащего, дискомфортного?

3. Представляйте, как этот образ меняется, становится все более приятным, успокаивающим, комфортным. Что с ним происходит?

4. Вернитесь к вашему состоянию. Каково оно теперь? Как оно изменилось?

При необходимости эту технику можно повторять несколько раз.

Во время выполнения этой техники необходимо, чтобы клиент подробно описывал происходящие изменения в образе. При этом важно следить за его физическим состоянием. Образы – сильное оружие, и обращаться с ним нужно осторожно.

Если в теле клиента будут сохраняться негативные ощущения, можно предложить ему: 1) сосредоточиться на негативные ощущениях; 2) выбрать один из видов «ласкающего», «исцеляющего» визуального (то есть воображаемого) самовоздействия: например, омывание нежным лечебным бальзамом, под действием которого каждая клеточка облегченно расправляется и благодарно успокаивается; или струящийся нежный поток исцеляющего света, или нежное поглаживание и т.п. (клиенту может быть задан вопрос о том, что для него наиболее приятно); 3) визуализировать выбранный способ до устранения неприятного ощущения.

### 3. Техника. Изучение желаний, превращение проблем в цели

Представьте, вы поймали золотую рыбку, которая обещала исполнить 3 ваших желания. Желания должны быть реалистичные... Подумайте, что вы будите делать для достижения их, каковы препятствия на пути достижения их. Опишите свои чувства.

#### Превращаем проблемы в цели

Многие наши проблемы могут быть решены, если мы представим их в виде цели. Составьте список проблем, которые хотели бы решить. Как можно более объективно. Сформулируйте цель, т. е. что нужно сделать, чтобы проблема перестала существовать или стала менее острой.

#### Путь к цели

Закройте глаза и представьте образ или картину, символизирующие вашу цель. Не открывая глаз, визуализируйте дальше, что перед вами лежит прямая тропа вверх на холм, над которым висит образ вашей цели. По обеим сторонам тропы вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с вашего пути по тропе и помешать достичь вершины. Они пытаются лишить вас мужества и чем-нибудь соблазнить. Они хотят запугать вас или вызвать у вас чувства вины.

Вы же можете ощутить себя сгустком энергии, ясной воли, неуклонно идущим вперед по тропе. Вы можете поговорить с кем-нибудь из этих сил.

Когда вы дойдете до вершины, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощутите его присутствие, побудьте рядом, насладитесь его близостью. Прочувствуйте его и ощутите, что он может говорить вам. Пришло время попрощаться с образами. Вы можете что-то взять с собой, а остальное начинает блекнуть и наконец, исчезнет из вашего воображения. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Откройте глаза.

Обсудите: какие силы хотели заставить вас свернуть с пути.

Переписанная автобиография

Рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты.

Формируем навыки самоподкрепления

Необходимо психологу сначала продемонстрировать навыки самоподкрепления с последующими пробами в ролевой игре.

Варианты «Все равно я молодец, потому, что...»

Подготовить рассказ о своих успехах и радостях и рассказать сначала психологу, потому другу или подруге, родителям. Обсудите: что мешало или помогало говорить о своих успехах.

Наслаждение в действиях

Продолжите фразу. «Мне нравится ... а многие не знают, какое от этого можно получить удовольствие». Надо рассказать о занятиях. Которые приносят удовольствие. Д.З. выберите время для занятий, которые доставляют вам радость удовольствия.

«Хочу научиться»

Расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям, и которым вам хотелось бы научиться.

Наслаждение в людях.

Расскажите о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и тех действиях, которые эти чувства вызывают. Обсудите: Было ли что-то неприятное для вас; существуют ли универсальные способы доставить удовольствие; что приятно всем людям, что приятно конкретному человеку.

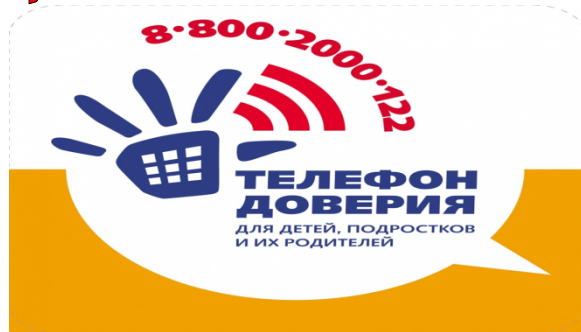
Расскажите близкому человеку, что вам в нем нравится, используя местоимение «Я» и точно описывайте положительные чувства в связи с действиями партнера. Обсудите: какие трудности возникли, о чем сложно говорить?

«Хорошее в плохом»

Пожалуйста, увидьте в неприятном для вас человеке, что-то хорошее. Можно ли увидеть хорошее в мерзких людях. Что можем нам помешать увидеть в них хорошее.

Установлено, что на протяжении долгого времени остается риск повторного суицида, поэтому требуется постоянная поддержка молодого человека с грузом накопленных проблем, а не коррекция только одного симптома или проблемного поведения.

**Дорогой друг!**



**Знай, что есть люди, которые всегда выслушают и помогут  
решить твои проблемы**

**Детский телефон доверия**

**8-800-2000-122**

**звонить можно как с мобильного, так и с любого  
городского телефона**

**Основные правила работы детского телефона доверия:**

**Анонимность** – ты не обязан представляться, передавать свои личные данные, твой номер телефона не фиксируется

**Конфиденциальность** – телефонный разговор не записывается и никому не передается

**Толерантность** – психолог с уважением отнесется к тебе и твоим проблемам

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ОДНОКЛАССНИКАМИ  
ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ СЕКРЕТЫ, О КОТОРЫХ ТЫ БОИШЬСЯ РАССКАЗАТЬ  
ВЗРОСЛЫМ**

**ЕСЛИ ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ  
ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ И ТЕБЕ НЕ С КЕМ  
ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ**

Телефон доверия

Телефон доверия

Телефон доверия

Телефон доверия

Телефон доверия

Телефон доверия

Телефон доверия

Телефон доверия



### Диета толерантности:

Понедельник - улыбайся

Вторник - сделай комплимент

Среда - обними и пожелай удачного дня

Четверг - познай себя и других

Пятница - найди 3 повода, чтобы сказать «Спасибо»

Суббота - сделай доброе и полезное дело

Воскресенье - настрой себя и других на позитивный лад



### Диета толерантности:

Понедельник - улыбайся

Вторник - сделай комплимент

Среда - обними и пожелай удачного дня

Четверг - познай себя и других

Пятница - найди 3 повода, чтобы сказать «Спасибо»

Суббота - сделай доброе и полезное дело

Воскресенье - настрой себя и других на позитивный лад



### Диета толерантности:

Понедельник - улыбайся

Вторник - сделай комплимент

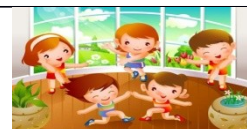
Среда - обними и пожелай удачного дня

Четверг - познай себя и других

Пятница - найди 3 повода, чтобы сказать «Спасибо»

Суббота - сделай доброе и полезное дело

Воскресенье - настрой себя и других на позитивный лад



### Диета толерантности:

Понедельник - улыбайся

Вторник - сделай комплимент

Среда - обними и пожелай удачного дня

Четверг - познай себя и других

Пятница - найди 3 повода, чтобы сказать «Спасибо»

Суббота - сделай доброе и полезное дело

Воскресенье - настрой себя и других на позитивный лад



## Диета толерантности:

Понедельник - **улыбайся**

Вторник - **сделай комплимент**

Среда - **обними и пожелай удачного дня**

Четверг - **познай себя и других**

Пятница - **найди 3 повода, чтобы сказать «Спасибо»**

Суббота - **сделай доброе и полезное дело**

Воскресенье - **настрой себя и других на позитивный лад**



## Диета толерантности:

Понедельник - **улыбайся**

Вторник - **сделай комплимент**

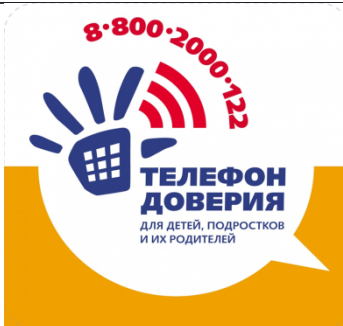
Среда - **обними и пожелай удачного дня**

Четверг - **познай себя и других**

Пятница - **найди 3 повода, чтобы сказать «Спасибо»**

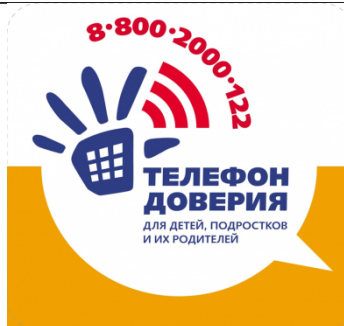
Суббота - **сделай доброе и полезное дело**

Воскресенье - **настрой себя и других на позитивный лад**



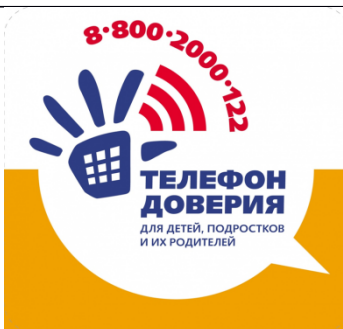
Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**



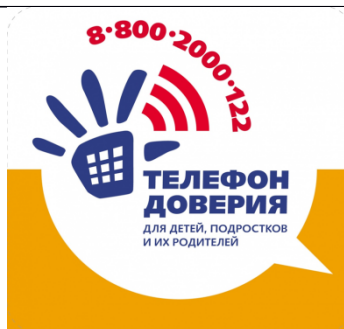
Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**



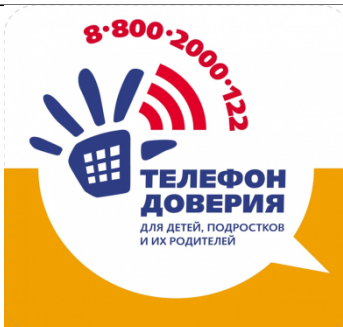
Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**

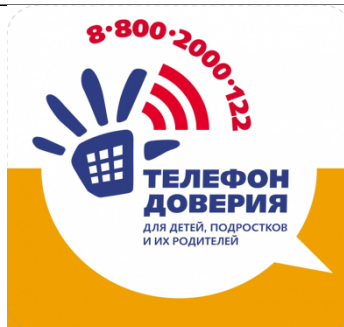


Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**



Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!



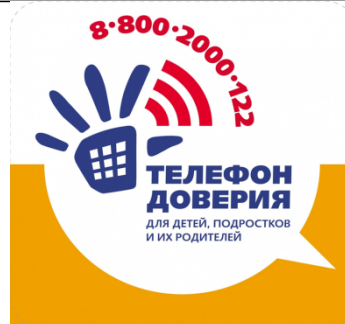
Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**



Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!



Если ты переживаешь,  
обижаешься,  
боишься...  
Позвони по номеру  
8-800-2000-122  
Разговор-это выход!

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**

**круглосуточно, анонимно, бесплатно!**

### Почему это происходит?

Для начала разберемся, что такое суицид. Слово произошло от латинского *sui* - себя и *caedere* – убивать. Значит, человек осознанно собирает нанести себе вред, вплоть до лишения жизни. Как правило, до этого он долго находится в угнетенном состоянии: тот, с кем просто случилась неприятность, не станет задумываться – повеситься ему или выброститься из окна. Все начинается довольно «безобидно» - с депрессии и мыслей типа: а вот бы мне завтра не проснуться! ... Если ты думал о суициде, значит, тебе действительно плохо. В шестнадцать лет очень просто поверить в то, что ты – конечный человек. Против еще не обросшего «броней» подростка будто вышел на битву весь мир. Кто-то принимается глушить боль наркотиками и алкоголем, кто-то начинает вести себя неадекватно, кто-то идет на поводу у взрослых и «давит» в себе личность, которой как раз подошла самая пора развиваться. Если не можешь возлюбить себя, то

вспомни, что вокруг – люди, и кому-то ты можешь быть нужен. Свет не сошелся клином на тех, кто тебя не понимает. «Шоу должно продолжаться», потому, что жить интересно ... Если поговорить не с кем, обратись к тем, кто разбирается в предмете. Да, с незнакомцами учили не разговаривать. Да, взрослые – страшные, злые и глупые. Да, психологи и психотерапевты – это для слабаков. Но когда-нибудь ты усмехнешься, вспоминая свои терзания, и почувствуешь себя сильнее, потому что смог не уступить желанию исчезнуть с лица Земли.

### Насколько велик риск?

Он вполне ощутим. Самоубийство – в тройке лидирующих причин смерти среди подростков (от 15 до 24 лет). На каждую такую гибель приходится 25 незавершенных попыток, достаточно серьезных, чтобы потребовалась госпитализация.

### Кто находится в группе риска?

Ребята, подвергавшиеся насмешкам или физическому насилию, гораздо серьезнее обдумывают возможность уйти из жизни. Потому, не встретив понимания нигде, эти подростки серьезнее настроены, довести дело до конца – их реже удастся спасти. Самоубийство – не обязательный атрибут взросления, и есть те, кто никогда не думал наложить на себя руки. Многие встречают трудности: они понимают, что все пройдет. И живут, если того захотят, долго и счастливо. Накопленный опыт поможет им в дальнейшем. Предвзвудки – не твоя проблема, а тех, кто находится под их влиянием. Ведь мир на самом деле гораздо богаче, есть не только черное и белое: людей, не понимающих этого, можно пожалеть за эмоциональную слепоту. Толерантность – отличительная черта цивилизованного человека. И она в современном социуме медленно, но растет ...

### Что делать, если возникло желание покончить с собой?

**Во-первых**, запомни, что все меняется. Сейчас тебе может казаться, что ты никогда не будешь в безопасности, счастлив или любим. Когда-то трагедией казалось потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но ... Дело в том, что случается, находим вторую половинку. Женемся и выходим замуж. Люди борются за свои права. Неплохо зарабатывают. А еще у многих проявляется интересная черта: все то, к чему другие привыкли и чего не замечают, они не воспринимают, как должное. Для них возможность встречать новое утро, будучи самими собой. **Во-вторых**, не сноси оскорбления безропотно ... Чаще, враждебно настроены, бывают «свои же» - одноклассники, бывшие дворовые приятели. На любые отличия они реагируют, как собака Павлова – на лампочку, и ведут себя с безалаберностью щенков же. Если почувствуют слабость жертвы, разъярятся. Насмешки, постоянные издевательства, порча имущества и преследования – это неполный перечень бед. В общем, совет для того, кто не умеет конфликтовать: поговори с учителем, школьным психологом, социальным педагогом, школьным инспектором по защите прав несовершеннолетних. Если знаешь, что преподаватели потакают задирам, иди домой и попроси родителей, чтобы они разобрались на уровне администрации. В крайнем случае, можно поменять школу, пойти учиться экстерном – способов получить образование много. Если же ситуация сложилась плохо, и родители поддерживают не тебя, а твоих обидчиков, ищи поддержку в другом месте. Подумай, может ли кто-нибудь из родственников или друзей тебя защитить. Обратись в органы социальной опеки, позвони на телефон доверия 4-88-22. **В-третьих**, серьезно думай перед тем, как совершать «каминг-аут». Если ты себя осознал – очень хорошо, но нет нужды рвать на себе тельняшку. Если ты финансово зависим, оцени обстановку: привыкай к самостоятельности, начни зарабатывать сам, чтобы не быть обязанным родным. Не надо пороть горячку. **В-четвертых**, не считай себя хуже всех. Иногда с депрессией можно справиться, заняв себя чем-

нибудь:

- Начни себя «строить». Делай зарядку. Для парней панацеей может оказаться тренажерный зал.

- Спи, как следует, а не урывками. Игры, книжки, фильмы допоздна подождут – зачем истощать организм? Только напряженная учеба оправдывает сбитый режим дня.

- Спиртное или наркотики – удел неудачников. Живущая внутри нас боль влияет на наше поведение непредсказуемым образом: кто-то может начать употреблять алкоголь или наркотики. Думай. Каждый губит жизнь, как хочет, но из этого выбраться очень трудно. Не надо доказывать свою крутизну и взрослость таким способом.

- Помогай другим. Ребенку – мячик достать, бабушке улицу перейти, такому же изгою – объяснить, что все образуется ... Мелочи, конечно, но самооценка повысится. Да, и в прожженном эгоизме тебя будет сложно упрекнуть.

- реши, чем ты хочешь заниматься в дальнейшем. Мало, что может быть лучше любимой работы.

- Не теряй чувства юмора.

- Балуй себя иногда. Девушкам можно заранее учиться искусству макияжа и создания собственного образа. Всем – читать, гулять, ходить в кино и чувствовать себя не ущербными, а полноценными членами общества. Занимайся тем, что тебе нравится. **В-пятых**, накинь себе плюс – поскольку ты до сих пор жив. В тебе должно вот-вот открыться второе дыхание. Пока ты преодолел все трудности, попавшиеся тебе на пути. Сообрази, что тебе помогало. Прибегни к испытанным методам. К примеру: если ты мурлычешь под нос, а настроение поднимается – теперь самое время горланить походную песню ... и двигаться дальше. **В-шестых**: не стесняйся позвать на помощь. Если тебя унижают и оскорбляют, ищи поддержку. Это не трусость. Это инстинкт самосохранения. Если ты только что пережил любовную неудачу, ищи поддержку. В таких случаях

поделиться с кем-нибудь необходимо. Если в семье беда: кто-то умер или родители разводятся, ищи поддержку. Если ты оказался без крыши над головой, тебе одиноко или страшно, тебе просто очень худо, ищи поддержку. Подумай о тех, кому ты не безразличен. Если не можешь вспомнить хотя бы двух человек, обратись на телефон доверия кризисной помощи 89632049009, сходи на встречу группы поддержки.

### **Как понять, что настала пора обратиться к специалисту?**

Далее приведены утверждения: если более, чем одно, правдиво по отношению к тебе, это может быть сигналом, что сам ты не справляешься, запутался.

- Меня мучает бессонница.

- Я часто засыпаю днем.

- Я сильно набрал (сбросил) вес.

- Меня постоянно что-то тревожит.

- Я отдалился от семьи и друзей.

- Мне трудно сосредоточиться.

- Я потерял интерес ко всем занятиям, которые раньше меня радовали.

- Мне не на что надеяться.

- Я чувствую себя постоянно виноватым.

- Я испытываю резкие перепады настроения.

- Мне кажется, что жизнь потеряла всякий смысл.

Обычно проблемного тинэйджера ведут к психологу. Это человек, который имеет высшее образование и прошел специализацию. Он поможет тебе взглянуть на происходящее под другим углом, лучше узнать себя – и понять, что не все пропало. При необходимости направит тебя к доктору, который может выписать лекарства (те же антидепрессанты в случае выраженной клинической депрессии, успокаивающие средства при панических атаках или фобиях). Посоветовать выход – две головы лучше, чем одна, особенно, если у первой есть навыки по выходу из кризисных ситуаций. Если

специалиста навязали взрослые, поговори с ним о сложившемся положении, объясни, какого рода помощь тебе нужна – и нужна ли вообще. По достижению совершеннолетия тебя нельзя будет водить по врачам без твоего согласия. Существуют группы психологической поддержки. Обычно участники рассказывают об общении с врачами, обсуждают сложности, возникающие в личной жизни или при устройстве на работу. Конфиденциальность гарантируется. Единомышленников можно найти. Не замыкайся – поделись своим настроением, но не выплескивай свой негатив на присутствующих так, как будто это они виноваты в твоих трудностях. Им нет резона тебя воспитывать или «лечить» - вероятно, они видят тебя в первый раз. Даже когда настроение ниже плинтуса, не стоит забывать о вежливости.

Составитель: Полякова В.В.

**Государственное бюджетное  
образовательное учреждение**

**Республиканский Центр  
Психолого-Медико-  
Социального сопровождения  
«Сайзырал»**

**«Как  
справиться с  
трудностями?»**

»

Кызыл, 2016 г.

### **Памятка для родителей и педагогов «Не хочу жить!» Дорогие педагоги и родители!**

Если ваш ребенок склонен к самообвинению, испытывает постоянное одиночество и предпринимает попытки убежать из дома, а также проявляет [другие признаки самоубийцы](#), донесите до него информацию из этого текста.

Памятка подросткам 13-18 лет

Бывает, обстоятельства складываются так, что твой привычный мир рушится. Может быть, из-за невыносимого стыда и неловкости за какие-то поступки, а возможно, и в силу самих обстоятельств. Такое ощущение, что всё и все против тебя.

Жизнь каждого человека – это чередование радостей и трудностей, которые мы преодолеваем на своем пути. Проблемы необходимы нам: они закаляют людей, дают возможность, вырасти личности внутри нас. Думая о самоубийстве, человек лишь бежит от проблем, но никак не решает их.

О чем важно помнить в минуты отчаяния?

Все временно

Помни о том, что любое твое состояние временно. Каждая сложная ситуация когда-нибудь кончается, а каждая проблема имеет решение. Даже если положение кажется безвыходным, оно не может длиться вечно.

Никто не выиграет от того, что ты умрешь

Каждый раз, когда ты задумываешься о жизни и смерти, помни о том, что есть люди, которые тебя любят. Никаким родителям не «станет легче». Если ты желаешь близким счастья, всегда выбирай жизнь.

Возможно, ты считаешь на то, что кто-то будет чувствовать себя виноватым перед тобой и хочешь «насладиться мстостью»? В этом случае помни, что ты не увидишь чувства вины тех, на кого ты обижен.

При жизни у тебя есть возможность исправить ошибки, преодолеть трудности, пережить неприятности, доделать дела, извиниться, выражать радость или грусть, раскаяться, начать что-то с чистого листа, а вот после смерти ничего изменить ты уже не сможешь.

Что делать, чтобы вернуть вкус к жизни?

Найди, с кем поговорить

В трудной ситуации в первую очередь нужно найти, с кем поговорить. Подумай, есть ли в твоём окружении человек, который может тебя понять и по-настоящему поддержать? Возможно, это кто-то из близких – папа или мама, бабушка или дедушка, тетя или дядя. Стоит рассказать им о своих переживаниях и попросить тебя выслушать.

Если такого человека не оказалось рядом, то на территории всей России действует бесплатный, анонимный [телефон доверия](#) для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: ты можешь позвонить на него в любое время и получить помощь у опытных психологов.

Напиши письмо самому близкому человеку

Иногда нам легче рассказать о своих чувствах на бумаге. Напиши настоящее бумажное письмо самому близкому человеку:

1. Подумай, что ты чувствуешь? Обижаешься ли на родных или на близкого человека? Возможно, тебе больно и страшно оттого, что одноклассники с тобой не общаются?
2. С кем может быть связано это чувство? Обвиняешь ли ты себя или кого-то другого?
3. Доверь все свои переживания бумаге и тому близкому человеку, кто тебя поддерживает. Расскажи историю в лицах, не боясь ругательств и обвинений.
4. После того, как ты почувствуешь, что сказать больше нечего, перечитай письмо несколько раз.
5. А теперь рви на мелкие кусочки и выбрасывай!

Окажи помощь тому, кто в беде

Самое лучшее и эффективное «лекарство от ощущения собственной бесполезности» – начать заниматься действительно полезной деятельностью. Это может быть волонтерство или просто помощь другим людям.

По всей стране действуют тысячи волонтерских организаций, которые с радостью примут тебя в свои ряды. Одни помогают сиротам и курируют детские дома, другие направлены на помощь старикам, третьи занимаются больными людьми с серьезными диагнозами, четвертые – экологией. Выбери для себя тот вид волонтерства, который придется по душе.

Однако для того, чтобы помогать людям, совершенно не обязательно числиться в волонтерском движении: ты можешь делать это адресно. Например, купить бабушке-соседке продукты, научить дворовых малышей каким-нибудь навыкам или новым играм, помогать им с уроками.

Мечтай!

Подумай о том, чего тебе по-настоящему хочется: представь себя через пять, десять, двадцать, тридцать лет. Задай себе вопросы:

- каким я хочу быть?
- как я хочу выглядеть?
- чего я хочу достичь?
- как я хочу себя чувствовать?
- чем я хочу заниматься?
- какие люди будут меня окружать?
- что полезного я буду делать для себя, семьи, общества?

По результатам мысленно нарисуй самый позитивный портрет «будущего себя» и не скупись на детали.

А теперь подумай над «маленькими шажками» к своей мечте: что для этого ты можешь сделать уже сегодня? Действуй!

#### Памятка

### *Как реагировать на насмешки?!?*

Юный друг!!! Наверное, в мире нет ни одного человека, который в детстве не подвергался насмешкам со стороны других детей. Этот период в свое время проходил каждый взрослый. Этот период можно назвать периодом взросления каждого человека. Причин для насмешек может быть сколько угодно – веснушки, очки, необычная фамилия, маленький рост, одевается не так, как все и т.д.

Мы не можем заставить чужих детей не смеяться и не дразнить. А вот научить правильно реагировать – можем. Это в ваших силах. Главное, не пускать проблему на самотек.

Самой лучшей реакцией будет та, которая отобьет у обидчика любое желание продолжать дразниться.

Согласитесь, что находиться в обществе того, кого постоянно дразнят, вряд ли кому-то захочется. Ведь такая ситуация говорит о том, что вероятность оказаться следующим объектом насмешек повышается в несколько раз. А если ребенок, которого дразнят, еще и плачет в ответ, сразу начинает агрессивировать или же угрожает «все рассказать взрослым», то с ним тем более не захотят общаться. Еще хуже начнут конфликтовать. Поэтому в первую очередь, следует реагировать на насмешки твердым и уверенным голосом.

Вот несколько советов, как правильно донести информацию и остановить обидчика:

- для начала нужно определить – это дружеская шутка или действительно издевательская насмешка. Если шутка – то нужно просто не обращать внимания на колкости. Если же это насмешка – важно не раздражаться и реагировать спокойно;
- научиться смотреть обидчику в глаза. Отведенный взгляд – это уже первая победа обидчика;
- главное – спокойная реакция. Глубокий вдох и выдох. Обидчик не должен увидеть, что задел тебя своими издевками;
- в ответ – только твердый и уверенный голос. Научись отвечать так, чтобы повергнуть соперника в шок. Например, хорошо действуют такие ответы: «Да, я знаю, так и есть!», «Спасибо, ты не первый это заметил», «Спасибо за комплимент», и тому подобные высказывания, которых обидчик точно не ждет;
- не нужно опускаться до уровня обидчика и обзывать его в ответ. Это и будет лучшим ответом.

#### Памятка

### *Конструктивные установки*

Очень важно особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении. Конструктивным установкам можно научиться. Например, «Ты должен уступить мне стул» (Я была бы рада, если бы ты уступил мне стул).

*Перефразируйте неконструктивные утверждения в конструктивные.*

- «Он должен заботиться обо мне». (Мне хочется, чтобы он заботился обо мне);
- «Ты не должна была ходить на эту дискотеку». (Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на дискотеку);

- «Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!» (Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны);
- «Ты должна была предвидеть возможные трудности». (Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности);
- «Меня обидели!» (Я предпочла обидеться);
- «Меня заставили» (Я не сумела отказаться);
- «Он – упрямый осёл» (Я не смог убедить его);
- «Он меня унизил» (Мне было неприятно);
- «Прекрати меня злить!» (Я начинаю злиться);
- «Ты должна мне дать мяч» (Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне баскетбольный мяч).

- Сложно было перефразировать или просто?

Решение любой конфликтной ситуации, неизбежно связано со способностью прощать.

Во всех конфликтных ситуациях каждый человек контролирует исключительно свои действия и не может контролировать действия, реакцию других. Если вы не прощаете своего обидчика, то вредите лишь самому себе. Вы можете принять решение извинить вашего обидчика независимо от того, примет он ваше прощение или нет.

*Прощение означает, что вы «отпускаете» свой гнев и не собираетесь мстить.* Избегать конфликта можно согласием, и ответить на выпад (оскорбление, обвинение) не противостоянием, что только усугубит конфликт, а согласием, при этом, не отступая от своей позиции, например: «Ты никогда не сдерживаешь взятые на себя обязательства!» - «Иногда я выполняю свои обязанности, иногда мне приходится их нарушать».

### **Подросток!**

**Запомни следующие правила:**

**"В жизни многое зависит от того, как ты себя воспринимаешь!"**

- 1) Постарайся более позитивно относиться к будущему, Жизни!
- 2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. (Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное).
- 3) Относись к людям так, как они того заслуживают. (Выискивай в каждом человеке не недостатки, а ДОСТОИНСТВА).
- 4) Относись к себе с уважением. (Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые).
- 5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе. (Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе? И

подумай, действительно ли тебе нужно что-то изменить или может быть нужно просто можно сделать по –другому, улучшить, например).

6) Начиная принимать решение самостоятельно! (Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать. Если совершишь при этом ошибку, то не падай духом. Помни, если ошибку можно исправить, то это уже не ошибка).

7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние. (Приобретай любимые книги, которые ты хочешь еще раз перечитать; фильмы, которые хочется тебе еще раз пересмотреть; интересуйся всем, что приносит тебе удовольствие.

8) Обрети веру: в человека, в обстоятельства, в свое лучшее будущее и т.д. (Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди).

## ЛЕТО С ДЕТЬМИ: 10 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ



долгожданное тепло и каникулы, а значит, большую часть времени дети будут проводить на свежем воздухе. Чтобы отдых оставил приятные впечатления и воспоминания,

неприятности не омрачили постарайтесь, чтобы в нем три летних месяца, стоит не росло ничего ядовитого: заранее подумать о малыши могут просто безопасности детей и забыть, что красивые оранжево-красные ягоды напомнить им об этом.

**1. Не все, что привлекательно выглядит, является съедобным.** ландыша или бузину ни в коем случае есть нельзя. Поэтому лучше, если их просто не будет на

Лето – самое подходящее время, чтобы установить правило: ничто вместе с детьми изучать незнакомое в рот не брать.

названия растений, ягод и плодов. На помощь придут энциклопедии, информация из интернета

**2. Осторожнее с насекомыми.** Кроме ботаники, и ваши собственные летом наглядно можно знания. Если у вас есть сад, изучать и зоологию.

Поговорите о том, почему специально отведенном, **едой**.  
не нужно размахивать неглубоком месте и А также овощи,  
руками, если рядом летает контролировать фрукты и ягоды. Чтобы  
оса. Почему лучше не потенциально опасные избежать инфекций и  
пользоваться резко игры, которыми дети могут "болезней немытых рук",  
пахнувшим мылом или увлекаться в воде. летом необходимо чаще  
детской косметикой с напоминать детям о  
сильными ароматами, **5. Надевать** простых правилах гигиены,  
чтобы не привлекать **защитное снаряжение.** а также иметь с собой  
насекомых сладкими Покупка велосипеда, влажные салфетки на  
запахами. Что сделать, роликов или скейтборда случай, если рядом не  
если все-таки укусила должна сопровождаться окажется воды. Также  
пчела. Для защиты от покупкой шлема и прочей летом нужно тщательно  
опасных насекомых защиты от травм. А следить за  
выберите репеллент с надевание такого скоропортящимися  
натуральными снаряжения пусть станет продуктами и не хранить  
компонентами, обязательным правилом, их при комнатной  
разрешенный для детей, и неважно, одну минуту температуре.  
наносите его ехать до нужного места  
самостоятельно В или двадцать.  
соответствии С  
инструкцией.

### **3. Защищаться от солнца.**

Стоит, как можно раньше познакомить ребенка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего и как часто им пользоваться. И даже с учетом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (с 10-00 до 17-00) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

### **4. Купаться под присмотром взрослого.**

Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно будьте рядом внимательным наблюдателем и не упускайте его из виду. Так вы сможете видеть, что ребенок плавает в

### **6. Выбирать безопасные игровые площадки.**

Прежде чем посадить ребенка на качели, взрослому необходимо убедиться, что крепления прочные, а сиденье гладкое, без зазубрин и торчащих гвоздей. Атракционы в парках необходимо выбирать в соответствии с рекомендованным возрастом, напоминать детям о пристегивании и аккуратном поведении во время катания. Во время прыжков маленького ребенка на батуте, взрослому нужно находиться рядом и не разрешать кувырки или прыжки нескольких детей на батуте одновременно. Также нужно объяснить ребенку, что на солнце сильно нагреваться и, прежде чем съезжать с горки, нужно убедиться, не горяча ли ее поверхность.

### **8. Одеваться по погоде и ситуации.**

Для жаркой погоды стоит выбирать одежду из натуральных тканей - "дышащую" и свободную. Поговорите о том, почему в лес лучше надевать одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь, и как это может защитить от укусов насекомых. Обратите внимание на то, как одет ребенок, играющий на детской площадке: опасными элементами одежды считаются тесемки на футболках и платьях и особенно шнурки, продетые в капюшоны кофт, так как они могут зацепиться за игровое оборудование.

### **9. При грозе и молнии найти безопасное укрытие.**

Даже если ребенок не боится громких звуков, а вид сверкающей молнии кажется ему завораживающим, стоит четко объяснить, какую опасность таит молния для людей на открытом пространстве, и почему необходимо переждать непогоду в закрытом помещении подальше от

### **7. Мыть руки перед**

окон и дверей.

сопровождения «Сайзырал»

## **10. Пить достаточно воды.**

Хорошо, если у ребенка есть свой рюкзак, а в нем бутылка с водой, которую можно наполнить. При активных играх нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в особенно жаркие дни нелишним будет распылять на тело термальную или обыкновенную воду из пульверизатора.

Желательно, чтобы выходя из дома с детьми, родители держали в сумке стандартный летний набор: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и не портящиеся закуска. Так, имея под рукой предметы на случай необходимости, взрослые и дети смогут расслабиться и получать удовольствие от самого активного и солнечного времени года.

## **ЛЕТО С ДЕТЬМИ: 10 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ**



**Памятка подготовлена по материалам сайта «Я-родитель»**

<http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/leto-s-detmi-10-pravil-bezopasnosti/>

ГБОУ Республиканский центр психолого-медико-социального

г. Кызыл -2016



---

---

7. Динамика развития (улучшение/ухудшение указать конкретно)

---

8. Рекомендации законным представителям

---

9. Рекомендации педагогам

---

---

Дата \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

### Форма отчета о проделанной работе

Направление работы	Форма работы			
	индивидуальная		групповая	
	Тема, количество часов	охват	Количество мероприятий, тема	охват
Профилактика				
Методическая помощь				
Антикризисная работа				
Работа с родителями				

## Глоссарий

1. [Амбивалентность аутоагрессивных/суицидальных мотивов](#) - психическое состояние, характеризующееся одновременным существованием аутоагрессивных (суицидальных) и антисуицидальных мотивов.
2. Антивитальные переживания – размышления об отсутствии ценности жизни, которое выражаются в формулировках типа: “жить не стоит”, “не живешь, а существуешь”, где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.
3. [Антисуицидальный барьер](#) - комплекс социально-психологических факторов личности, препятствующий формированию суицидальной активности или обесценивающий ее значимость.
4. [Антисуицидальные факторы личности](#) - отдельные личностные установки (переживания), препятствующие формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.
5. [Ассмстированный суицид](#) - самоубийство, осуществленное с чьей-либо помощью. Синоним - Эвтаназия.
6. [Аутоагрессивное поведение](#) - действия, направленные на нанесение какого-либо ущерба своему соматическому или психическому здоровью.
7. [Аутодеструктивное поведение](#) - непреднамеренные действия (преднамеренные поступки при неосознавании возможности смертельного исхода как их результата).
8. Аффективное суицидальное поведение — тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и

мимолетного. Длительность аффективной ситуации определяет и колебания намерения суицидального поведения.

9. Биологические методы коррекции суицидальной активности - различные медикаментозные и немедикаментозные виды биологической терапии, непосредственно направленные на коррекцию и профилактику суицидальной активности.

10. Возрастные особенности суицидального поведения - особенности суицидального поведения (суицидальной мотивации, форм суицидогенеза, суицидальных проявлений), характерные для определенных возрастных групп.

11. Групповой суицид - одновременное осуществление суицидальных действий группой лиц, объединенных какими-либо идеологическими представлениями.

12. Двусмысленный суицид (Litman R., 1961) - действия, направленные на умышленное самоповреждение, при совершении которых индивид, однако, не уверен в том, что выживет.

13. Демонстративное суицидальное поведение — изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, уход от наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.

14. Демонстративно-шантажное суицидальное поведение своей целью предполагает не лишение себя жизни, а всего лишь демонстрацию этого намерения. Хотя такая демонстрация подчас завершается смертью вследствие недоучета реальных обстоятельств.

15. Истинное суицидальное поведение — намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое.

16. Истинные суициды или попытки имеют целью лишение себя жизни. В качестве конечного результата выступает смерть, однако степень желания смерти может быть различна, что отражается на условиях и способах реализации суицидальных тенденций. Цель может формироваться как рациональное намерение и как аффективно возникшее побуждение.

17. Парасуицид – незавершенные суицидальные действия.

18. Пассивные суицидальные мысли - характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания: “хорошо бы умереть”, “заснуть и не проснуться” и т.п.

19. Пресуицид - период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации (очень важно знать о том, что в этот период поведение ребенка меняется).

20. Саморазрушающее поведение – тип поведения, над которым у человека есть реальный или потенциальный волевой контроль, но который ведет индивида в направлении более ранней физической смерти. Такой тип поведения еще определяют как “скрытое” самоубийство, “бессознательное суицидальное поведение” или “суицидальный эквивалент”. К саморазрушающим типам поведения обычно относят злоупотребление алкоголем и курением, употребление наркотиков, игнорирование серьезных заболеваний, чрезмерную работу, переизбыток.

21. Суицид (лат. Sui – себя, caedo - убивать) – умышленное лишение себя жизни. Основной детерминантой суицидального поведения является нарушение социально-психологической адаптации личности в условиях межличностного или внутриличностного конфликта, когда суицидент не может найти адекватного способа его разрешения

22. Суицид (от англ.- suicide - самоубийство) – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл. Самоубийство - является крайним проявлением социально-пассивной позиции, уходом от активной общественной жизни и относится к отклоняющемуся поведению. Психоэмоциональное состояние суицидента достигает субъективной болевой напряженности, человек не может адаптироваться к трудной жизненной ситуации в результате фрустрации потребности (принадлежности, достижения, автономии, воспитании, понимании) и самоустраивается от помощи ...

23. Суицидальные замыслы – активная форма суицидальности, продумываются способы суицида, время и место действия.

24. Суицидальное поведение – проявление суицидальной активности: мысли о убийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить собой.

25. Суицидальное поведение – это последнее звено в цепи процесса дезадаптации, блокирование которого возможно на разных этапах: от фазы возникновения конфликта, его кульминации и суицида.

26. Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Она проходит в 2 фазы. Первая – обратимая, когда объект сам может прекратить попытку, вторая – необратимая.

27. Фрустрация — психическое состояние, возникающее вследствие реально или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели.

## Заключение

На протяжении человеческой истории проблему самоубийства решали вначале с технологических, позже с философских и нравственных позиций, затем, с середины прошлого столетия, к выяснению привлекались знания из области психиатрии, антропологии, психологии, правоведения, эпидемиологии и социологии. Это позволяет сегодня рассматривать феномен самоубийства с мультидисциплинарных позиций.

В ходе истории взгляды на сущность добровольного ухода из жизни существенно изменялись, как и его моральная оценка (грех, преступление, норма, героизм), в зависимости от соответствующего этапа развития общества и преобладавших социальных, идеологических и этнокультуральных представлений. С глубокой древности отношение к суициду, его причины и технология тесным образом были связаны с тем, как-то или иное общество, социальная группа или культура воспринимали понятие смерти. Это и определяло различия в отношении к акту аутоагрессии государства, священнослужителей, законоучителей, философов и простых людей.

Высокий уровень самоубийств в большинстве стран мира заставляет ставить вопрос о причинах этого явления и поиске оптимальных средств для его предупреждения. Суицид -- это не только индивидуальная поведенческая реакция, она обусловлена психологическими и патопсихическими особенностями личности в экстремальных жизненных обстоятельствах.

Причины суицидального поведения должны анализироваться в связи с общим состоянием современной культуры и в контексте господствующих в обществе этических норм, мировоззренческих представлений о сущности жизни и смерти, с учетом особенностей массовой психологии.

Для профилактики самоубийств необходимо вовремя распознать развитие кризиса и создать условия для адекватного эмоционального реагирования и интеллектуальной переработки психотравмирующего события.

Психологический кризис является одним из проявлений социально-психологической дезадаптации личности в ситуации утраты либо угрозы утраты значимой ценности или объекта. Кризис возникает при невозможности преодолеть препятствия в достижении жизненно важных целей способами, сформированными на основе предыдущего индивидуального опыта.

Кризисное состояние характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями: чувством неопределенности, беспокойством, тревогой, переживанием собственной несостоятельности, беспомощности, одиночества, безнадежности, пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженными затруднениями в планировании дальнейших действий.

Подавляющее большинство потенциальных самоубийц являются людьми с психиатрической точки зрения практически здоровыми (в том числе с акцентуациями характера). Это не случайно. Данные Всесоюзного суицидологического центра свидетельствуют, что в общей массе лиц с аутоагрессивными намерениями свыше 70% приходится именно на эту категорию.

Правильное поведение с потенциальными самоубийцами требует специфических знаний о характере и содержании суицидального поведения, об особенностях психологического состояния человека, стоящего перед вопросом о возможности продолжать жить.

Люди, намеревающиеся совершить самоубийство, вследствие амбивалентного к нему отношения сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия, жалуются на беспомощность, ищут возможности спасения. Общим коммуникативным действием при самоубийстве является не вражда, ярость, разрушение и даже не отход от других людей внутрь себя, а сообщение о своих суицидальных намерениях Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - с. 224.. Все люди, работающие сегодня в области суицидологии, знают о характерных признаках такого сообщения, как вербальных, так и невербальных. Их распознавание является незаменимым условием превенции суицидов.

### Литература

1. Адлер, А. Суицид. // Психология и общество. 2004. №1.
2. Банников, С.Г. Роль особенностей личности в формировании антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения у подростков
3. Горская, М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков // Вестник психосоциальной работы. - 1994. - №1. - С.44-52.
4. Дюркгейм, Э. Самоубийство. // Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. - М., 2001. - с. 241.
5. Елизаров, А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: «Ось-89», 2003. - 336 с.
6. Личко, А.Е. Подростковая психиатрия. – Л., - 1989.
7. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. -- 2-е изд., стер. -- М.: Смысл, 2005. - 182 с.
8. Павлов, И.П. Клиническая психиатрия. – М. – 1989.
9. Полякова, В.В. Совершенствование деятельности классных руководителей по предупреждению суицидального поведения школьников
10. Слуцкий, А.С. Некоторые психологические и клинические аспекты поведения суицидентов // Психологический журнал. – 1992. - №1. –С.13.