МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Алтайский государственный университет»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный

гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина»

**Формирование жизнестойкости и совладания**

**с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании**

## Учебно-методическое пособие

*Издание 2-е*

Бийск



АГГПУ им. В.М. Шукшина 2016

УДК 159.922.7 ББК 88.41я73

Ф 79

Рецензенты:

*Труевцев Д.В.,* канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой клинической психологии ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет**»**;

*Гусева Т.А.,* канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина».

**Ф 79 Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненны- ми и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании** [Текст] : учебно-методическое пособие / составители: М.В. Шамардина, Т.А. Матерова, Н.А. Першина – 2-е изд. – Бийск : АГГПУ им. В.М. Шук- шина, 2016. – 190 с. – ISBN 978-5-85127-894-5.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций, создавшаяся социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую акту- альность.

Предлагаемое пособие представляет собой сборник, в который вошли мате- риалы по теории и технологии формирования жизнестойкости, по развитию жиз- неутверждающих установок, обучающихся в образовательном процессе, инфор- мация о деятельности центра по данному направлению.

Пособие, прежде всего, ориентировано на педагогов-психологов образова- тельных организаций, но также будет интересно и социальным педагогам, учите- лям, классным руководителям, администрации учреждений, студентам, обучаю- щимся по направлениям подготовки «Психология» и «Психолого-педагогическое образование».

## ISBN 978-5-85127-894-5

© Алтайский государственный университет, 2016.

© Алтайский государственный гуманитарно-

педагогический университет им. В.М. Шукшина, 2016.

2

**Оглавление**

[Введение 4](#_TOC_250006)

Часть 1. Феномен жизнестойкости. Причины и факторы суицидального поведения 8

* 1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, факторы формирования 8
  2. Возрастные аспекты феномена жизнестойкости 17

1.4. Факторы суицидальных рисков в подростковой и молодежной среде 24

Часть 2. Направления деятельности педагога – психолога

по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся 32

* 1. Модели психолого-педагогического сопровождения

образовательного процесса, направленного на профилактику

суицидального поведения обучающихся 32

* 1. [Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся на разных возрастных этапах 42](#_TOC_250005)
  2. Этапы системной психолого-педагогической деятельности педагога- психолога с педагогическим коллективом по профилактике суицида среди

обучающихся 54

* 1. Организация просветительской работы педагога-психолога

с родителями обучающихся 59

[Часть 3. Организация психологической помощи подросткам, пережившим попытку суицида 63](#_TOC_250004)

* 1. Психологические технологии групповой и индивидуальной работы

с подростками, пережившими суицид 63

* 1. Алгоритм действий психологов в образовательном учреждении в ситуации совершенного суицида (рекомендации, разработанные

специалистами Центра экстренной психологической помощи МГППУ) 73

[Часть 4. Психологический практикум 75](#_TOC_250003)

* 1. [Программа занятий с учащимися 7–9-х классов](#_TOC_250002)

[«Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» 75](#_TOC_250001)

* 1. [Притчи для групповой и индивидуальной работы с детьми 100](#_TOC_250000)
  2. Проективные методы для групповой и индивидуальной работы

с детьми 110

* 1. Упражнения для снятия эмоционального стресса 145
  2. Материалы для проведения родительских собраний 148

Список использованной литературы 168

Приложения 173

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы определяется возрастающими потреб- ностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управ- ляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измере- ния», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2008, Н.А. Логинова, 2001).

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, пол- ноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезин- теграцию личности понимают, как потерю организующей роли высше- го уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад ие- рархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровье сбережения населения страны и, в первую очередь, детей. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровье сберегающих технологий.

Вместе с тем, проблема профилактики подростковых и моло- дежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. Российские показатели уровня суицида в несколько раз превышают среднемировые. Особенно стремительно растет число самоубийств среди подростков и молодежи.

Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоубийств, тревожные тенденции не исчезают.

Противостоять этому процессу может пересмотр педагогиче- ских технологий и методик в работе с детьми в части воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоя- тельствам, разработка соответствующего комплекса воспитатель- ных и образовательных мер в образовательных учреждениях.

Основная цель работы – это комплексный подход к формиро- ванию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовательной организации.

В отечественной психологии проблема жизненных ситуаций, и особо - трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабаты- вается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство: это Н.В. Тарабрина, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, М.Ш. Магомед- Эминов, К. Муздыбаев, Ю.А. Александровский, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедев и другие. Но данная проблематика по большей части рассматривается в направлении профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов.

Существующие в стране практики работы в направлении про- филактики суицидального поведения ориентированы в большинст- ве своем на акцентировании внимания родителей и обучающихся на проблеме суицида, вызывая тем самым излишний интерес к данной теме и ставящие под вопрос эффективность и безопасность такой профилактики.

Практически отсутствуют программы, направленные на фор- мирование жизнеутверждающих установок у ребенка. Размыто са- мо понятие «жизнестойкость». Между тем, сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнестойкой личности обнару- жил их явную симметричность (табл. 1).

Таблица 1

## Сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнестойкой личности [23]

|  |  |
| --- | --- |
| ***Характеристики «суицидальной» личности*** | ***Характеристики жизнестойкой лич- ности*** |
| **Низкий уровень развитости волевых качеств:** слабый самоконтроль, неразви- тые навыки целедостижения *(Я. Силард, 1987; Н.И. Бережная, А.Г. Пасичный, 1988; Н.В. Конончук, 1983 и др.)* | **Высокий уровень развитости воле- вых качеств**  *(С. Кобаса, С. Мадди, 1979, 1990; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов,*  *О.Д. Привалова, 2003; В.К. Калин, 1989; В.И. Селиванов, 1974)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Патология смысловой регуляции:** дефор- мация мотивации и целеполагания; струк- турная упрощенность смысловой сферы; искаженность представлений о смысле жиз- ни, обедненность целевой структуры дея- тельности; неустойчивость ценностей и це- лей в жизни; сниженный контроль по отно- шению к собственной жизни  *(В. Франкл,1979; И.П. Павлов, 1999; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова,*  *А.Р. Ратинов, В.А. Тихоненко, 1978, 1986; Д.А. Леонтьев, 2003 и др.)* | **Оптимальная смысловая регуляция** *(И.П. Павлов, 1999; Д.А. Леонтьев, 2003;*  *В. Франкл, 1979; С. Мадди, 1990; Е.С. Мазур, 1983; О.С. Васильева,*  *Л.Р. Правдина, 2002; Г.В. Михайлов, М.Ф. Секач, О.Д. Привалова, 2003; Г. Крайг, 2001)* |
| **Недостаточная социальная компетент- ность; деструкции когнитивных струк- тур; неполноценность ориентировки в реальной ситуации**  *(А. Линаарс, 1988; А. Бек, 1990; Р. Марис, 1981; А.Г. Амбрумова,*  *А.Р. Ратинов, 1986;*  *Н.В. Конончук, 1983;*  *Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова, 1989)* | **Развитая социальная компетент- ность; норма развития когнитив- ных структур; полноценность ори- ентировки в реальной ситуации** *(М. Тышкова, 1987; С. Миллер, 1989; В.И. Журавлев,1976;*  *С. Мадди, Д. Хошаба, Мадди, 1996; Г. Крайг, 2001; О.С. Васильева,*  *Л.Р. Правдина, 2002; Г.В. Михайлов, М.Ф. Секач, О.Д. Привалова, 2003)* |
| **Неадекватность самооценки**  *(А. Бек, 1990; Шапиро, 1975;*  *Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова,*  *В.А. Тихоненко, 1978; В.В. Нечипоренко, 1991; Ю.М. Антонян, 1995 и др.)* | **Адекватность самооценки**  *(С. Кобаса, С. Мадди, 1979, 1990; О.С Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М..Ф. Секач, Г.В. Михайлов,*  *О.Д. Привалова, 2003; А.Г. Маклаков,*  *2001; Г. Крайг, 2001)* |
| **Неблагополучие коммуникативной сферы:** нарушения в системе контактов, затрудненность коммуникаций  *(А. Линаарс,1988;*  *А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко, 1978; И.В. Лазарева, 1999 и др.)* | **Благополучие коммуникативной сферы** *(У. Бауман, 1992; С. Мадди, 1990; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; А.Г. Маклаков, 2001; Г. Крайг, 2001)* |
| **Инфантильность:** потребность в сим-  биотических отношениях, эмоциональная зависимость  *(Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, 1990;*  *Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986 и др.)* | **Самостоятельность**  *(С. Мадди, Д. Хошаба-Мадди, 1996; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; Г. Крайг, 2001)* |
| **Непереносимость фрустрации**  *(А. Линаарс,1988; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986; Н.И. Бережная, А.Г. Пасичный, 1988; М.В. Горская, 1994; Антонян, 1995 и др.)* | **Устойчивость к фрустрации**  *(М. Тышкова, 1987; П. Беккер, 1995; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов,*  *О.Д. Привалова, 2003; И.Н. Грызлова, 1984; А.Г. Маклаков, 2001 и др.)* |

Для профилактики суицида особенно важно своевременно увидеть, оценить и раскрыть косвенные признаки суицидального поведения. По- этому многие исследователи суицида подробно изучают данный вопрос.

Экспериментальное исследование, проведенное Книжниковой С.В., выявило высокую степень корреляции между перечисленными компонен- тами жизнестойкости. Эти компоненты вполне поддаются диагностике и формированию педагогическими методами, средствами в образовательном процессе. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное ко- личество идей, способов, средств формирования и коррекции каждого из перечисленных компонентов жизнестойкости.

# ЧАСТЬ 1. Концептуальные основания системы профилактики суицидального поведения

**в образовательном учреждении посредством формирования жизнестойкости обучающихся**

## Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования

Жизнь современного человека протекает в условиях политиче- ских, информационных, социально-экономических угроз. Эти уг- розы часто обусловливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессо- вые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестой- кость.

Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С. Мадди (1996) психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья че- ловека.

Понятие «hardiness» (анг. *крепость, выносливость*) или жизне- стойкость используется в контексте проблематики совладания со стрессом. Жизнестойкость подчеркивает аттитюды, мотивирую- щие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности вос- пользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые по- могают эффективно управлять ими, определяют, насколько лич- ность способна совладать с трудностями и изменениями, с кото- рыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят око- лоэкстремальный и экстремальный характер.

Исследования жизнестойкости ведутся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России данная проблема является отно- сительно новой. До сих пор не существует термина полностью идентичного понятию жизнестойкости С. Мадди.

Наиболее близкими к нему в отечественной психологии явля- ются понятия: стилевые закономерности, субъектность, смысл жизни, жизнетворчество, жизнеспособность, личностно- ситуационное взаимодействие, самореализация личности, самоот- ношение и авторство жизни (табл. 2).

Таблица 2

## Определение и операционализация феномена жизнестойкости в работах отечественных психологов [58]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Автор* | *Определение* | *Компоненты* |
| Д.А. Леон- тьев (2002) | Жизнестойкость – *черта,* харак- теризующаяся мерой преодоле- ния личностью заданных об-  стоятельств, а, в конечном счете, мерой преодоления личностью самой себя | Убеждения в готовности справиться с ситуацией; интересы, открытость новому |
| Л.А. Алекса- ндрова (2003) | Жизнестойкость – *интегральная способность*, лежащая в основе адаптации личности | Блок *общих способностей,* куда включаются: базо- вые личностные установ- ки, ответственность, са- мосознание, интеллект и смысл как вектор, орга- низующий активность  человека; блок *специаль- ных способностей* навыки преодоления различных типов ситуаций и про-  блем, взаимодействия с людьми, саморегуляции |
| С.В. Книжни- кова (2005) | Жизнестойкость личности не столько система убеждений,  сколько *интегральная характери- стика личности*, позволяющая  сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные труд- ности, трансформируя их в си- туации развития | Базовые компоненты: оптимальная смысловая регуляция, адекватная  самооценка, развитые волевые качества, высо- кий уровень социальной компетентности, разви- тые коммуникативные  способности и умения |
| Е.И. Расска- зова (2005) | Жизнестойкость – *ресурс*, направ- ленный в большей мере на под- держание витальности и деятель- ности, в меньшей – на поддержа-  ние активности сознания | Мотивационная направ- ленность |
| Р.И. Стеци- шин (2008) | Жизнестойкость является лич- ностно-*психическим ресурсом*, формирующимся в процессе  персоно- и профессиогенеза | Контроль, предметное содержание мышления, что проявляется в кон-  кретизации и непосред- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | личности и позволяющему че- ловеку помогающей профессии противостоять развитию про- фессионально - личностной де- задаптации | ственной реализации плана действий; направ- ленность на задачу. *Слу- жение*, как мощная моти-  вирующая тенденция жизненной активности |
| Т.В. Наливай ко (2006) | Жизнестойкость является наи- более *общей интегральной харак- теристикой личности*, представ- ляющей собой паттерн смысло-  жизненных ориентаций, самоот- ношения, стилевых характери-  стик поведения, который опира- ется на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер | Личностно значимые  смыслы, самоотношение (психологический ком- понент), способность их реализации, стилевые  характеристики (дея-  тельностный компонент), природные свойства.  «Жизнестойкость, опира- ясь на некоторые *природ- ные свойства* личности, в большей степени прояв- ляется как интегративное качество *создавать лично- стно значимые смыслы* в жизни и *реализовывать их* в контексте социальной  ситуации» |
| С.А. Богомаз (2008) | Жизнестойкость следует рас-  сматривать как системное психо- логическое свойство*,* возникающее у человека вследствие особого  сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности | Особое сочетание уста- новок и навыков. Опти- мизм, удовлетворен- ность, самоэффектив- ность |
| М.В. Логинов а (2010) | Жизнестойкость – это сложное структурированное психическое образование*,* определяемое как развивающаяся система убежде- ний, способствующих развитию  готовности управлять системой повышенной сложности | Эмоциональная устойчи- вость, пластичность, ак- тивность, экстравертиро- ванность, склонности к предметно-ориентиро- ванному копингу |

Таким образом, в работах отечественных исследователей отме- чается, что жизнестойкость личности является:

### определенным ресурсом, потенциалом (что может вклю- чать различные психологические свойства), который мо- жет быть востребован ситуацией;

* ***является интегральным психологическим свойством лично- сти, развивающимся на основе установок активного взаи- модействия с жизненными ситуациями;***

### интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуля- ции.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автоном- ных компонента: включенность, контроль, принятие риска.

1. **Включенность** – важная характеристика в отношении себя и окружающего мира, и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полно- стью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Этот компонент также предполагает принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом.
2. **Контроль** мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние бес- помощности и пассивности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противосто- ять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагиче- ские события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщенная позиция субъекта целостной жизни обусловливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, но как естественного явления, как результат действия своего или других лю- дей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так пре- образовать, что она будет согласовываться с его жизненными плана- ми, окажется в чем-то ему полезной.
3. **Вызов** помогает человеку оставаться открытым окружаю- щей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью собы-

тия жизни как вызова и испытания лично себя. Опасность воспри- нимается как сложная задача, знаменующая собой очередной по- ворот изменчивой жизни, побуждающей человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для разви- тия собственных возможностей.

Способ реагирования человека на стресс при выраженных по- казателях:

* + *при высоком уровне включенности* – возрастает потребность в контакте с другими людьми;
  + *при высоком уровне контроля* – велики старания влиять на со- бытия, а не страдать от беспомощности;
  + *при высоком уровне вызова* – велико стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Чем более развита жизнестойкость, тем больше вероятности, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания. Жизнестойкость больше связана не столь- ко с оптимизмом, сколько с реализмом. Можно сказать, что жизне- стойкость – это особый паттерн установок и навыков, позволяю- щих превратить изменения в возможности.

Под жизненно важными навыками понимается комплекс пове- денческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с тре- бованиями и изменениями повседневной жизни.

Таблица 3

## Выделяются следующие жизненные навыки

(Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных):

|  |  |
| --- | --- |
| ***Навык*** | ***Характеристика*** |
| Навыки позитив- ного и конструк- тивного отноше-  ния к собственной личности | Способность познавать свой характер, свои достоин- ства, недостатки и желания. Дают возможность адек- ватно оценивать себя, свои способности и возможно-  сти. Являются базой для формирования чувства соб- ственного достоинства |
| Навыки позитив- ного общения | Способность взаимодействовать с окружающими.  Помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье |

|  |  |
| --- | --- |
| Навыки самооцен- ки и понимания других | Способность адекватно оценивать себя и восприни- мать других, осознавая возможность принять людей такими, какие они есть. Позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с раз- личными людьми, в том числе и в тех случаях, когда людям необходима помощь и забота, например, с  теми, кто зависит от поддержки других (инвалиды, наркоманы в период лечения, больные СПИДом) |
| Навыки управле- ния собственными эмоциями и эмо- циональными со-  стояниями | Осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. Спо- собность адекватно реагировать на собственные эмо- ции и эмоции других людей |
| Навыки адекват- ного поведения в стрессовых ситуа-  циях | Способность адекватно вести себя в стрессовых си- туациях. Знание об источниках стресса в жизни, о его влиянии на личность |
| Навыки продук- тивного взаимо- действия | Способность конструктивно и цивилизованно вы-  страивать отношения с другими людьми. Позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат дос- тигать в процессе общения значимых результатов |
| Навыки самостоя- тельного принятия решений | Способность принимать конструктивные, взвешен- ные решения. Человек, обладающий этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозиро- вать то, как его решения могут влиять на конкретных  людей и ситуацию в целом |
| Навыки решения проблемных си- туаций | Помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уве- ренно вести себя в сложных ситуациях, последова- тельно и разумно подходить к решению сложных  жизненных проблем и нестандартных ситуаций |
| Навыки работы с информацией | Способность объективно анализировать, системати- зировать и умело использовать информацию любого вида. Эти навыки позволяют человеку бегло и сво-  бодно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации |
| Навыки творчества | Способность нестандартно, творчески решать различ- ные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информа-  цию об опыте, знаниях и достижениях других людей |

Создатели концепции считают, что *жизненные навыки* – основа психосоциальной компетентности, которая заключается в способно- сти человека эффективно действовать в повседневной жизни, соот- ветствовать ее требованиям и изменениям. Это способность сохра- нять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Пси- хосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова – это основа физического, умственно- го, социального благополучия. Развитие психосоциальной компе- тентности, считают авторы, может считаться одной из важнейших педагогических задач. И эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков [42].

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории жизнестойкости, поэтому важно понимать факторы и условия, которые влияют на ее формирование.

1. ***Влияние социальной среды***

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни (Е. Шаплавская, И. Плотка, 2009), значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: *семье и организации педагогической деятельности (образовательному процессу*).

По мнению Л.С. Выготского, *социальная ситуация* оказывает решающее влияние на развитие ребенка: *влияние языка, система отношений с взрослыми и сверстниками*. В более позднем возрасте от социального контекста воспитания ребенка зависит процесс формирования образа мира (А. Хоменко, 2011).

К. Вехерт считает, что ребенок нуждается в определенном из- бытке положительного социального опыта школы (*создание опре- деленных ситуаций успеха)*, рассматривая его как одно из условий формирования жизнестойкости.

*Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизне- стойкости* является основной задачей образовательной организа- ции (педагогического коллектива) и родителей (И.А. Хоменко, 2011). Одним из таких ресурсов может стать резилентность.

К. Вехерт, разводит понятия «резилентность» и «жизнестой- кость», рассматривая первое как один из аспектов второго. Рези- лентность – это средство для развития, формирования жизнестой-

кости, а потому его можно считать системообразующим в структу- ре жизнестойкой личности. Жизнестойкость, в свою очередь, явля- ется основой для жизнетворчества (Д.А. Леонтьев), которое можно определить, как деятельность человека по созданию собственной жизни.

Существует много точек зрения относительно факторов, влияю- щих на формирование резилентности, параметров, по которым она может измеряться, сензитивных периодов её формирования. Важным же является только одно – как влияют условия, в которых растет и обучается ребенок (*способы воспитания и обучения, отношение к ребенку как к «субъекту-объекту», характеристика опыта, полу- чаемого ребенком в разных видах деятельности* и т.д.), на формиро- вание его резилентности и – далее – жизнестойкости.

1. ***Влияние культурной среды***

Роль культурной среды в развитии жизнестойкости человека связана с созданием значимых ценностей, идеалов, которые явля- ются сначала внешней, а затем и внутренней опорой в решении жизненных задач. Чтобы включить ценности и идеалы в свои внутренние опоры человеку вначале необходима *возможность к ним приобщиться,* чтобы появились условия для полноценного развития его личности (С.Л. Рубинштейн, 2004).

Содержания культуры – *идеалы, смыслы и ценности* – могут наделять жизнь смыслом. Отчуждение (уход в себя) проявляется в неспособности людей распознавать смыслы и ценности как воз- можности, существующие в реальных ситуациях (В. Джеймс, 1902).

Каждая культура наполнена образами, которые могут стано- виться духовной опорой; в каждой культуре существуют *тради- ции, которые дают чувство стабильности людям*, проникнутым данной культурой. Так, русская народная сказка является своеоб- разным проводником в мир культурных ценностей и традиция, а также своеобразным руководством к действию, так как в ней зало- жены характерные для данной культуры модели поведения (мно- жество норм и правил – как трансляция «успешных» способов по- ведения) (А.Н. Фоминова, 2012).

М.А. Панфилова (2013) выделяет следующие **условия форми- рования антисуицидального (жизнестойкого) поведения:**

* 1. Место обитания - сельская местность, удаление от крупных городов. Патриархальный, сложившийся поколениями уклад. Сплочённость людей. Малая степень ориентации на потребление и товарное перепроизводство.
  2. Критическое отношение к антисоциальным группам и ситуа- циям. Безразличие или отрицательное отношение к употреблению алкоголя и наркотиков и др.
  3. Принятие себя, самоценность, адекватная самооценка и уро- вень притязаний.
  4. Автономность, независимость, самодостаточность, умение помогать себе.
  5. Поддержка семьи. Наличие собственной семьи, воспитание в полной, гармоничной семье.
  6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, разви- тие навыков общения.
  7. Доверительные отношения хотя бы с одним человеком (ро- дитель, тренер, учитель и др.), возможность делиться пережива- ниями.
  8. Проявление тактильных контактов с близкими людьми (по- требность в ласке и т.п.).
  9. Толерантность и доброжелательность к окружающим (при- нятие окружающих; отсутствие осуждений, претензий, поиска ви- новатых).
  10. Умение находить альтернативы и компромиссы, искать средства для достижения позитивных перспектив самому или с помощью окружающих, специалистов, литературы.
  11. Жизненная активность (но не гиперактивность); активность в действиях, спортивные увлечения, способность к физической разрядке.
  12. Способность к творчеству, целеустремлённость, радость в достижениях, планы на будущее.
  13. Разносторонние увлечения, хобби, желание улучшать, раз- вивать себя.
  14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, верба- лизация эмоций и др.); умение совладать с агрессией, с депрессией; способность к психической саморегуляции (умение контролиро- вать импульсы, спонтанные реакции).
  15. Чувство юмора.
  16. Устойчивая моральная система («плохо» и «хорошо»).
  17. Концепция самоубийства как табу на религиозной или иной основе.
  18. Хороший аппетит, сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, ограничение или исключение вредных для орга- низма продуктов и пр.).
  19. Опрятность и эстетика во внешнем виде.
  20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внима- тельным.

## Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться не- востребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Возрастные изменения в проявлениях жизнестойкости связаны, в первую очередь, с социальными факторами: семейное воспита- ние, влияние положительных примеров жизнестойкости взрослых, научение владением своим темпераментом и воспитанием своего характера.

Зная механизмы развития психологических структур можно обратить внимание на сензитивные периоды в развитии того или иного психологического свойства, связанного с проявлением жиз- нестойкости, отметить различны проявления феномена жизнестой- кости в разных возрастных периодах. Это может быть использова- но в разработке развивающих программ для детей и подростков. Подрастающему человеку важно показать его *возможности*, по- мочь их *осмыслить*, выбрать именно для себя *должное*, сформу- лировать *цель*, а уже затем это приводит к *действию* в выбранном направлении [58].

### Общие качества жизнестойких детей:

1. ***Высокая адаптивность****.* Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.
2. ***Уверенность в себе.*** Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.
3. ***Независимость.*** Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.
4. ***Стремление к достижениям*.** Такие дети стремятся демон- стрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способно- сти. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеж- даются, что могут изменить те условия, которые их окружают.
5. ***Ограниченность контактов****.* Обычно их дружеские и родст- венные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь не- сколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности [24].

Рассматривая развитие жизнестойкости у ребенка детского возраста, важно отметить роль значимого взрослого. Взрослый создает развивающую среду, способствующую активизации пси- хологических ресурсов ребёнка. Взрослый выступает посредником между ребенком и совокупностью социальных ценностей, устано- вок, норм, форм отношений и деятельностей.

Развитие всех психологических функций ребенка помогает сформировать адекватную самооценку, что позволит освоить ему различные стратегии совладания с трудностями, тактики саморегу- ляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими, развить коммуникативную ком- петентность.

Ребенок формирует установку на активное взаимодействие с ми- ром, на включение в ситуации преодоления трудностей, регулирует свои эмоции (значимыми компонентами развития жизнестойкого по- ведения является формирование локуса «Я могу», что опосредуется оптимальным для возраста развитием привычек, навыков) [58].

Исследования, проведенные С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского разви- тия. Выявлено, что положительно на формирование жизнестойких убеждений могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материаль- ные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание

высоких стандартов. Негативно на развитие жизнестойкости в дет- стве повлияло: недостаток поддержки, подбадривания близкими; отсутствие чувства предназначенности; недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Исходя из сказанного, становится ясным, что **в детском воз- расте необходимо развитие:**

***навыков интеллектуальной деятельности***: позитивный ана- лиз трудных ситуаций жизни; ролевые игры - «проигрывание» си- туаций стресса; расширение кругозора, внутренней культуры.

***коммуникативных навыков*:** социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику.

***навыков совладающего поведения****:* самопринятие и самоува- жение; уверенность в себе; волевые усилия.

### В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизнен- ных трудностей – это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для бу- дущего «смысло-строительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но су- щественно обусловливают характер дальнейшего «смысло- строительства» [64].

***Постепенно жизнестойкость личности подростка начина- ет укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующих- ся ценностей, которые являются базой для поддержания соб- ственной устойчивости в мире.***

### Для разрешения возрастных кризисов и развития жизне- стойких навыков молодой человек должен быть снабжен пси- хологическими средствами:

* ***развитие социальных умений, создающих высокий уровень***

***«Я могу»;***

* совместная деятельность со значимым взрослым ***[36];***
* ***чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функциониро- вания, самоуглубление – необходимая фаза личностного раз-***

***вития». Такое сознание своей обособленности помогает чело- веку сохранять свою самостоятельную целостность [4].***

***Процесс становления жизнестойкости личности в подро- стковом*** и юношеском возрасте отражают **самосознание и** ценно- стные ориентации**.**

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

### самоанализ, конструктивность которого помогает чело- веку в проявлении его потенциальных возможностей;

* + ***рефлексия собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – без- деятельности, бессмысленной активности или девиантным дей- ствиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;***

– желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние – «резервы души», «чувство уверенности»).

При недостаточной развитости смысловой сферы подростков, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными дейст- виями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка.

В подростковом возрасте активизируются личностные струк- туры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск осмысленности их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различ- ным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

Поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. В процессе

взросления ослабевает связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью [35]. Снятие агрессивного самоутверждения воз- можно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающую эмоциональ- ную напряженность.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает развитие ценностных установок.

У подростков на уровень самых значимых ценностей выходят

«жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов», «твердая воля» - как не- кая заданность культурного идеала восприятия жизни.

Временная перспектива необходимая молодому человеку для собственной самореализации (связана с развитием мотивационной сферы). В подростковом возрасте содержание временной перспек- тивы определяется двумя факторами: индивидуальными стремле- ниями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения – роди- телей, сверстников [15]. У подростков из «группы риска» времен- ная перспектива менее сформирована, присутствует чувство «уко- роченного будущего» [51].

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают кри- тические жизненные ситуации, связанные с межличностными от- ношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита смысловая саморегуляция, связанная со смыслопорождением, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, что- бы найти новый смысл во всем происходящем.

Таблица 4

## Возможные возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дошкольный возраст*** | |
| ***Симптомы*** | ***Помощь*** |
| Беспомощность и пассивность | Обеспечение поддержки, отдыха, ком-  форта, хорошее питание, возможность играть, рисовать |
| Генерализованный страх | Восстановление защиты со стороны  взрослых |
| Тревожная привязанность (цеп- | Обеспечение постоянной заботы и ухо- |

|  |  |
| --- | --- |
| ляется за взрослого, отказывает-  ся оставаться один) | да |
| Поведенческая регрессия (соса-  ние пальца, энурез, лепетание) | Не ругать, перетерпеть эти временные  явления |
| Расстройства сна | Поощрение рассказов о том, что снится;  посидеть с ребенком перед сном |
| Недостаточность вербализации  – элективный мутизм, повто- ряющиеся проигрывания Случившегося | Помощь в вербализации общих чувств, жалоб того, что беспокоит ребенка.  Дать возможность проиграть травмати- ческие события |
| Соматические жалобы | Помощь в идентификации испытанных во время события телесных ощущений,  снятие мышечного напряжения, восста- новление дыхания, релаксация |
| ***Младший школьный возраст*** | |
| Поглощенность собственными действиями во время события | Помощь в выражении скрытых пережи- ваний события, чувств, мыслей по по-  воду происшедшего |
| Специфические страхи, запус-  каемые воспоминаниями | Помощь в идентификации и выражении  воспоминаний, тревог, беспокойства |
| Пересказы и проигрывание со- бытия | Дать возможность говорить и играть,  объяснить, что чувства и реакции ре- бенка нормальны |
| Нарушения сна | Поддержка в рассказах о снах, выраже-  нии чувств |
| Забота о своей безопасности, безопасности других | Помочь поделиться беспокойством,  тревогами, успокоить реалистической информацией |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восста-  новление дыхания, релаксация |
| Забота о других жертвах и их  семьях | Поощрение конструктивных действий |
| ***Подростковый возраст*** | |
| Взгляд со стороны, стыд, вина,  страх | Побуждение к обсуждению события,  связанных с ним чувств |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные  во время события телесные ощущения, |

|  |  |
| --- | --- |
|  | снятие мышечного напряжения, восста-  новление дыхания, релаксация |
| Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и  других эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным | Помощь в осознании своих чувств в понимании того, что способность пере- живать такой страх – признак взросло- сти; поощрение понимания и поддерж-  ки в среде сверстников |
| Посттравматические срывы (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное по- ведение) | Помощь в понимании того, что такое поведение попытка блокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах  совладающего поведения |
| Резкие изменения в межлично-  стных отношениях | Обсуждение возможных трудностей в  отношениях со сверстниками и семьей |
| Отрицание трудностей, связан- ных с пережитыми событиями | Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. От-  слеживание состояния |
| Радикальные изменения жиз-  ненных установок, влияющих на формирование идентичности | Связать изменения установок с влияни- ем травмы |

### В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегу- ляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль).

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справ- ляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, осо- бенностями эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением вни- мания с одной ситуации на другую, защитной работе воображения. Одна- ко нельзя переоценивать значение внутренних ресурсов ребенка. Значе- ние внешних факторов совладания с трудными жизненными ситуациями для детей гораздо больше, чем внутренних. Именно социальная и эмо- циональная поддержка значимых людей является важным фактором в детском и подростковом возрасте для преодоления трудных жизненных ситуаций.

Содержание и средства, способствующие формированию ком- понентов жизнестойкости у подростков и юношей представлены в Приложение 1.

## Факторы суицидальных рисков в подростковой и молодежной среде

Для определения возможностей превенции суицидального по- ведения подростков необходимы знания о причинах, факторах суи- цидального поведения. А.А. Султанов, изучая причины суици- дального поведения у практически здоровых подростков и юно- шей, выделил три основные группы факторов:

1. дезадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний;
2. конфликты с семьей, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения;
3. алкоголизация и наркотизация как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой ее реализации [18].

А.Г. Амбрумова с коллегами, обследовав детей, подростков и юношей с суицидальным поведением, выделили следующие при- чины самоубийств у лиц в возрасте до 18 лет: дисгармоничные взаимоотношения в семье, конфликты со сверстниками, алкого- лизм, наркомания, токсикомания, болезни и объективные физиче- ские дефекты, нежелательная беременность, материальное небла- гополучие, фанатизм и рок культура, сочетанные причины, не ус- тановленные причины.

А.Е. Личко к числу наиболее частых факторов суицидов среди подростков относит: потерю любимого человека; состояние пере- утомления; уязвленное чувство собственного достоинства; разру- шение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков; ото- ждествление себя с человеком, совершившим самоубийство; раз- личные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко (1978) к внутриличностным факторам повышенного суицидального риска у подростка относят:

1. акцентуации характера, преимущественно эпилептоидного и циклоидного типа;
2. сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам;
3. неполноценность коммуникативной сферы;
4. неадекватность самооценки личностным возможностям;
5. отсутствие или утрату установок, определяющих ценности жизни.

Таблица 5

## Специфика суицидального поведения подростков (по Е.М. Вроно, Н.А. Ратиновой, 2001)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Типы аутоаг- рессив- ного по- ведения*** | ***Категории анализа*** | | | | |
| ***Характер взаимоот- ношений***  ***в семье*** | ***Система воспита- ния*** | ***Акцен- туация*** | ***Особенно- сти пу-***  ***бертатно- го кризиса*** | ***Успеш- ность школьной адапта- ции*** |
| Самопо- врежде- ния | Резко не- благопо- лучные,  асоциаль- ные и ан- тисоциаль- ные семьи. Скандалы | Бессистем- ность вос- питатель- ных воз-  действий Жесто- кость, не-  адекватные  наказания. Избиения | Эпилепто- ид. Сила и ригидность аффектив- ных про- цессов | Патологи- ческое те- чение кри- за. Раздра- житель- ность | Низкая успевае-  мость. На- рушения дисципли- ны. Кон- фликт- ность |
| Демонст- ративно- шантаж- ные суи- циды с  агрессив- ным компо- нентом | Конфликт- ные семьи. Отсутствие культуры взаимоот- ношений | Педагоги- ческая не- состоя-  тельность. Несисте- матические наказания. Примене- ние физи- ческой си- лы. Отсут- ствие по-  ощрения | Истероид- ность, воз- будимость аффектив- ная ригид- ность | Менее гру- бое проте- кание кри- за | Конфлик- ты с учи- телями. Низкая успевае- мость.  Прогулы. Отрица- тельное  отношение к учебе |
| Демонст- ративно- шантаж- ные суи- циды с манипу- лятивной  мотива- цией | Эмоцио- нальная  нестабиль- ность. Тре- бование не соответст- вуют воз- можно-  стям. Не | Несисте- матиче-  ский и про- тиворечи- вый харак- тер воспи- тания. За-  дабрива- ние, под- | Истероид- ность, де- монстра- тивность, каприз- ность, лживость,  обидчи- вость. Ма- | Завышен- ная само- оценка.  Конфлик- ты с деть- ми и  взрослыми.  Неудовле- творенные | Завышен- ная само- оценка.  Конфлик- ты с деть- ми и  взрослыми.  Неудовле- творенные |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | учитыва- ются по- требности и интересы  детей | куп, унизи- тельные запреты | нипулято- ры | претензии на лидер- ство | претензии на лидер- ство |
| Суициды с моти- вацией  самоуст- ранения | Эмоцио- нальная  нестабиль- ность и  напряжен- ность. Но внешне  благопо- лучны. Скрытые конфликты | Противо- речивый характер, создание благопри- ятного впечатле-  ния о семье без учета личност- ных осо-  бенностей детей | Эмоцио- нально-ла- бильый; не- устойчи- вый; сензи- тивный.  Инфанти- лизм. Не- самостоя- тельность. Пассив- ность. Кон- формность. Низкая стрессовая толерант- ность. Тре- вожность. Заниженная  самооцен- ка. | Неврасте- нические  симптомы; эмоцио- нальная  неустойчи- вость + повышен- ная утом- ляемость + заострение сензитив- ных черт | Старатель- ность, ис- полни-  тельность, но безыни- циатив- ность. Тре- вожность и неуверен- ность в  себе, как следствие  – страх неудачи, стресс,  болезнен- ное пере- живание неудач |
| Группи- ровки. Асоци- альная направ-  ленность группы | Постоян- ное прояв- ление аг- рессивных поведенче-  ских реак- ций |  | Злоба, обида | Самопоре- зы, само- ожоги с  заведомо неопасной  локализа- цией | Постоянно практи- куемая  форма по- ведения |
| Конфлик- ты со сверстни- ками. Не- удовле- творен- ность сво- им поло- жением в группе.  Завышен- ные при- тязания. | В середине младшего пубертат- ного пе- риода | Обида на сверстни- ков, взрос- лых, роди- телей. До-  казательст- во право- ты. Отом- стить  обидчику | Аффект | Разнооб- разны.  Может  быть пере- игран | Если про- блема не разрешена, то вероят- на угроза повторения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обидчи- вость |  |  |  |  |  |
| Неустой- чивость положе- ния сме- на лидер- ства на  более низкий статус | Средний пубертат. Часто ме- няют ре-  ферентные группы | Страх ра- зоблаче- ния, нака- зания, оби- да Привле- чение вни- мания.  Разрыв любовной  связи | Предсуи- цид долгий | Способы, не прино- сящие ущерба  внешности. Часто -  переигран- ный суи- цид | Закрепля- ется как  средство достиже- ния своих целей |
| Низкий статус. Внушае- мость. Конфор- мность,  как след- ствие – подчи- няемость | Уже в на- чале  младшего пубертата | Ломка жизненных стереоти- пов. Угро- за наказа- ния. По- вышенная ответст- венность | Эмоцио- нальная неустойчи- вость. В принципе – страх  смерти | Различные способы | Невысокий риск по- вторения попытки |

Суицидальное поведение у подростков бывает демонстратив- ным, аффективным и истинным. По другой классификации выде- ляют следующие типы суицидального поведения подростков: преднамеренное, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и де- монстративное (В.Т. Кондрашенко, 1988).

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разу- меется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подро- стков (А.Н. Моховиков, 2001):

* переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразде- ленное чувство и ревность;
* переживания, связанные со смертью, разводом или уходом ро- дителей из семьи;
* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания, нежелание извиниться;
* любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
  + чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
  + желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избе- жать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
  + сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

К особенностям суицидального поведения в молодом возрасте относятся (И.Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова, 1978):

* 1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессив- ных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспри- нимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы меж- ду истинной суицидальной попыткой и демонстративно- шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.
  2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки са- моубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распо- знавания суицидальных тенденций и существенная частота неожи- данных для окружающих случаев.
  3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ран- ним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителя- ми, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.
  4. В детском и подростковом возрасте возникновению суици- дального поведения способствуют депрессивные состояния, кото- рые проявляются иначе, чем у взрослых. Их сравнительная харак- теристика приведена в таблице 6.

Таблица 6

## Признаки депрессии у детей и подростков

(А.Н. Моховиков, 2001)

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дети*** | ***Подростки*** |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Внешние проявления печали | Чувство усталости |
| Нарушения сна | Нарушения сна |

|  |  |
| --- | --- |
| Соматические жалобы | Соматические жалобы |
| Изменение аппетита или веса | Неусидчивость, беспокойство |
| Ухудшение успеваемости | Фиксация внимания на мелочах |
| Снижение интереса к обучению | Чрезмерная эмоциональность |
| Страх неудачи | Замкнутость |
| Чувство неполноценности | Рассеянность внимания |
| Негативная самооценка | Агрессивное поведение |
| Чувство «заслуженной отвергнутости» | Непослушание |
| Низкая фрустрационная толерант-  ность | Склонность к бунту |
| Чрезмерная самокритичность | Злоупотребление алкоголем или  наркотиками |
| Сниженная социализация, замкну-  тость | Плохая успеваемость |
| Агрессивное поведение, отреагирова-  ние в действиях | Прогулы в школе |

О предстоящем самоубийстве нетрудно догадаться по ряду ха- рактерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### Словесные признаки.

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто гово- рит о своем душевном состоянии. Он или она могут: прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой…»; «Я не мо- гу так дальше жить…».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой…»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться…».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### Поведенческие признаки.

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значи- мость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давни- ми врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: в еде - есть слишком много или слишком мало; во сне – спать много или мало; во внешнем виде – стать неряшливым; в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками (однокурсниками); проявлять

раздражительность; угрюмость; находиться в подавленном настрое- нии; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать поперемен- но то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### Ситуационные признаки.

* 1. Человек может решаться на самоубийство если:
* социально изолирован (не имеет друзей и не имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
* живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье
  + в отношениях с родителями или родителей друг с другом);
    - ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального;
    - предпринимал раньше попытки суицида;
    - имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
    - перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
    - слишком критически настроен по отношению к себе. Внешние и внутренние условия облегчают возникновение суи-

цидального поведения, но не предопределяют его. Действитель- ными причинами, «запускающими» суицид являются внутренние мотивы.

В различных ситуациях могут действовать разные мотивы суи- цидального поведения: протест; месть; призыв (внимания, помо- щи); избежание (наказания, страдания); самонаказание; отказ (от существования).

Смысл суицидов «протеста» заключается в непримиримости, в желании наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти. Суть суицидального поведения типа «призы- ва» в том, чтобы активизировать реакцию окружающих, вызвать своей смертью их сочувствие, сострадание. При суицидах «избе- жания» смысл заключается в устранении себя от непереносимой угрозы личностному или биологическому существованию.

Самонаказание можно определить, как протест во внутреннем плане личности при своеобразной оппозиции «двух Я»: «Я-судьи» и «Я-подсудимого». При суициде «отказа» цель и мотив поведения почти совпадают, а потому смысл самоуничтожения можно харак- теризовать как «полную капитуляцию».

Основными «инструментами» педагогов-психологов для оцен- ки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от сверстников (друзей, родст- венников, учителей-предметников), данные медицинской докумен- тации.

*Родителей должно насторожить:* в первую очередь измене- ния настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появле- ние в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогу- лов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

*Педагогам следует обратить внимание на:* изменение внеш- него вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (притом, что раннее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах предметных тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

*Сверстники могут заметить:* самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные раннее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесные ключи), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, из- менение интересов и т.п.

# Часть 2. Направления деятельности педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся

## Модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и профилактику суицидального поведения

**обучающихся**

Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суи- цидального поведения обучающихся (далее – Типовая модель) бы- ла разработана авторским коллективом под руководством д.пс.н., проф. Н.Ю. Синягиной, и к.пс.н., доцентом О.И. Ефимовой, кото- рая предлагает два вектора психолого-педагогического сопровож- дения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся:

* + - общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнь школы и предупреждение их школьных трудностей и со- циальной дезадаптации);
    - специальная профилактика (выявление и сопровождение всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, про- ведение с ними работы на индивидуальном уровне).

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся в рамках Типовой модели обозначены: научно-методическое, информаци- онно-аналитическое, диагностическое, коррекционно- развивающее, профилактическое, консультационное, просвети- тельское, социально-диспетчерское.

### Научно-методическое направление

*Задача* – создание междисциплинарной (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственной (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура) системы действенной по- мощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суи- цидального поведения обучающихся.

*Содержание:*

* обеспечение взаимосвязи психолого-педагогической науки и школьной практики;
* организация экспериментальной деятельности;
* апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части психолого-педагогического со- провождения образовательного процесса, направленного на про- филактику суицидального поведения обучающихся;
* обучение педагогов и психологов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

*Формы реализации:*

* конференции, мастер-классы, семинары и т.п.;
* публикации педагогического коллектива в научно- методических изданиях;
* разработка и апробация новых диагностических, профилак- тических и коррекционных программ;
* творческие отчеты педагогического коллектива;
* курсы повышения квалификации по проблеме профилактики детскою суицида;
* занятия в «Школе для родителей».

### Информационно-аналитическое направление

Задача – психологическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведе- ния обучающихся на основании данных мониторинга, наблюдений за психофизиологическим и эмоциональным состоянием учащихся и педагогов, за эффективностью учебно-воспитательных меро- приятий, в том числе и с использованием компьютерных техноло- гий и возможностей Интернета.

*Содержание:*

* постоянный мониторинг психолого-педагогического статуса каждого ученика школы:
* выявление образовательных потребностей участников обра- зовательною процесса;
* систематизация психолого-педагогических материалов;
* сбор, накопление, анализ и обобщение психолого- педагогической информации.

*Формы реализации:*

* + ведение базы данных по всем возрастным категориям уча- щихся;
  + хранение, обработка и интерпретация результатов индивиду- альных и групповых обследований учащихся;
  + ведение документации психолого-педагогической службы;
  + планирование диагностической, коррекционной и развиваю- щей работы;
  + обеспечение участников образовательного процесса необхо- димыми документами и информацией учебного и справочного ха- рактера.

### Диагностическое направление

*Задача* – получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявле- ние возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, оп- ределение причин нарушений в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых ме- тодик для экспресса - выявления детей группы риска по суицидаль- ному поведению в условиях образовательных учреждений.

*Содержание:*

* + диагностика особенностей личности и поведения ребенка;
  + диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
  + диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревож- ности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и ди- намики ее развития, влияния эмоционального состояния на про- цесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образо- вательного процесса;
  + диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

*Формы реализации:*

* + обследование дошкольников на этапе поступления в школу с целью выявления уровня развития, страхов, тревог, психологиче- ских проблем личности, сформированности предпосылок к уча- стию в учебной деятельности;
  + обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и са- мочувствии;
* мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;
* диагностика уровня готовности учащихся к переходу из од- ной ступени обучения в другую;
* мониторинг адаптации учащихся к обучению в следующей ступени;
* мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.

### Коррекционно-развивающее направление

*Задача* – обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессио- нального самоопределения: ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

*Содержание:*

* коррекция межличностных отношений в классах;
* содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;
* формирование социально-поведенческих навыков;
* реализация специальных психолого-педагогических про- грамм сопровождение детей, входящих в группу особого психоло- гического внимания: «Учимся ценить жизнь!», «Здоровый образ жизни!», «Избавимся от страхов и тревоги», «Победим свои фо- бии», «Помоги себе сам», «Каждый друз другу психотерапевт» и др.;
* коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

*Формы реализации:*

* тренинговая работа с учащимися;
* развивающие занятия;
* индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
* консультации ребенка и родителей.

### Профилактическое направление

*Задача* – предупреждение девиантного и деликвентного пове- дения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у подростков и молодежи.

*Содержание:*

* + формирование ценности жизни и здоровья;
  + ориентирование школьников на здоровый образ жизни;
  + пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
  + развитие навыков здорового образа жизни;
  + формирование и развитие коммуникативных навыков.

*Формы реализации:*

* + лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;
  + мастер-классы, тренинги для педагогов и родителей;
  + мониторинг отношений внутри школьных коллективов, ком- фортности образовательной среды;
  + индивидуальные беседы с учениками, педагогами, родителя-

ми.

### Консультационное направление

*Задача* – оказание помощи учащимся, педагогам и родителям

по вопросам организации психолого-педагогического сопровожде- ния профилактики суицидального поведения обучающихся.

*Содержание:*

* + консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопре- делением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотно- шений с взрослыми и сверстниками;
  + консультирование руководителей и педагогов образователь- ного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;
  + консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

Родитель также является и субъектом, и объектом превенции, поэтому система профилактических мероприятий строится с уче- том психологических и социальных возможностей семьи.

*Формы реализации:*

* + групповые консультации (по плану);
  + консультации по запросу.

### Просветительское направление

*Задача* – повышение уровня психологических знаний и психоло- гической культуры всех участников образовательного процесса, фор- мирование у субъектов психологического сопровождения потребно- сти в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

*Содержание:*

* распространение психологических знаний;
* *формирование психологической культуры. Формы реализации:*
* педагогические советы;
* психолого-педагогический консилиум;
* родительские собрания;
* тематические вечера;
* дискуссионные клубы;
* классные часы.

### Социально-диспетчерское направление

*Задача* – обеспечение получения детьми, их родителями и пе- дагогами социально-психологической помощи, выходящей за рам- ки компетенции школьной психологической службы с целью пре- дупреждения возникновения проблем развития личности, профи- лактики рискового поведения, организации помощи ребенку и его семье в решении актуальных задач социализации (учебные трудно- сти, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбо- ром образовательного и профессионального маршрута, взаимоот- ношениями со сверстниками, педагогами и родителями).

*Содержание:*

мониторинг социально-психологических проблем учеников, родителей и педагогов;

организация междисциплинарного (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственного взаимодействия (педаго- гика, психология, медицина, физиология, этика, культура), под- держание контактов со специализированными медицинскими, со- циальными, психотерапевтическими учреждениями окружного (городского) уровня с целью профилактики детского суицида и рискового поведения подростков и молодежи.

Необходимой составляющей целостной системы профилактики суицидальных рисков выступает целенаправленная педагогическая деятельность на уроках учителей-предметников (особенно учите- лей гуманитарного цикла), предполагающая опосредованное педа- гогическое воздействие на обучающихся и организация междисци- плинарного взаимодействия.

*Форма реализации:* направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении соци- ально-психологических и медицинских проблем.

Важным преимуществом Типовой модели является ее предель- но обобщенный характер, что позволяет наполнять ключевые на- правления превенции конкретным содержанием, в зависимости от характеристик образовательной среды реальной школы.

### Методы и приемы работы

*Диагностические:* использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресса - выявле- ния детей групп риска по суицидальному поведению в ***условиях*** образовательного учреждения.

***П****сихотехнологии личностно-ориентированной терапии*: инди- видуальные психокоррекционные беседы, групповая психотера- пия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся пригла- шенными специалистами).

*Реабилитационные психотехнологии (тренинги*): транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинги лично- стного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

*Организационные*: педагогические советы, консилиумы, семи- нары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы.

*Информационные*: памятки, стендовая информация, информа- ционные листы, буклеты. ИКТ.

Необходимо предусмотреть использование современных обра- зовательных технологий, для этого:

* оснастить диагностический комплекс программными ком- пьютерными методиками;
* предусмотреть возможность использования релаксацион- ного оборудования;
* обеспечить функционирование сервера (сети Интернет) в образовательном учреждении;
* обеспечить службу психолого-педагогического сопровожде- ния типографско-издательским комплексом (для изготовления и ти- ражирования раздаточного материала, бланков, буклетов и брошюр).

Помимо функционального разделения на направления психо- лого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обу- чающихся, Типовая модель предусматривает разделение на само-

стоятельные этапы в соответствии с периодами школьного обуче- ния, к которым «привязываются» наиболее полные и системно ор- ганизованные процессы психолого-педагогического сопровожде- ния. Каждый цикл такого сопровождения имеет определенную структуру, алгоритм реализации, включающий в себя этапы поста- новки, уточнения и решения задач сопровождения и решает част- ные задачи сопровождения, применяя необходимые формы, мето- ды и технологии.

Постановка проблемы определяется как запросом к службе ***со- провождения со стороны самого ребенка,*** педагога или ***родите- лей относительно некой ситуации*** или психического состояния ученика, так и ***результатами мониторинга или*** другого ***диагно- стического*** обследования ***школьников*** по ***диагностической про- грамме.*** Задача специалистов сопровождения – определить состоя- ние психолого-педагогического статуса ребенка в данный момент ***с*** точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков и пред- посылок суицидального поведения.

Запрос, ***полученный от педагогов*** и ***родителей, должен*** прой- ти ***определенную «***психологическую ***обработку», проверку*** на ***обоснованность,*** прежде чем ***перейдет на*** следующий ***уровень*** – уточнение проблемы. Задача этого уровня – уточнить суть про- блем, возникших у ребенка, найти их скрытые причины, и предпо- лагает применение методов беседы, анализа продуктов деятельно- сти, изучения социальной ситуации развития ребенка, проведение углубленной психодиагностики, *а* также сбор дополнительной ин- формации от педагогов, классного руководителя, родителей, необ- ходимой для уточнения психологического статуса ребенка.

Уточнение проблемы предполагает решение принципиально важ- ной для сопровождения задачи – определение целостного школьного статуса ребенка, обобщение и синтезирование информации о нем, а формой организации обобщающей работы выступает психолого- педагогический консилиум, роль которого – определить риск суици- дального поведения и утвердить меры его преодоления, а также обсу- дить путь и стратегию решения проблемы, которая предусматривает ряд мероприятий психолого-педагогической направленности, нося- щих *развивающий характер* (если у ребенка не выявилось выражен- ных проблем развития личности) или *коррекционно-формирующий* ***(при*** наличии таких проблем).

С.В. Книжникова считает, что профилактика суицидального поведения осуществляется в несколько этапов: диагностический, формирующий, диагностический [23].

На первом этапе ***(диагностическом)*** определяется уровень развитости компонентов жизнестойкости подростков. Первона- чально осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков. Учителям предостав- ляются сведения о сущности суицидальных явлений, ошибочных суждениях о самоубийствах, о способах диагностики и предупреж- дения суицидального поведения, о педагогических возможностях предупреждения самоубийств, о способах первичной педагогиче- ской профилактики аутоагрессии на основе формирования жизне- стойкости.

Далее педагогов необходимо ознакомить со сведениями о ком- понентах жизнестойкости; совместно разрабатывается программа педагогической профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости в условиях образовательного учре- ждения.

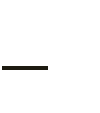
После разработки программы классными руководителями, пе- дагогом-психологом и социальным педагогом проводятся роди- тельские собрания, на которых в беседе с родителями обсуждается возможность развития компонентов жизнестойкости детей. Необ- ходимо отметить, что истинная цель (предупреждение суицидаль- ного поведения) не оглашается, дабы избежать небезопасного об- суждения суицидальных тем (зачастую родители подробно расска- зывают детям обо всем, что происходило на собрании). На роди- тельском собрании предоставляется информация о жизнестойкости и ее компонентах; от родителей получается согласие на участие их детей в программе по развитию жизнестойкости.

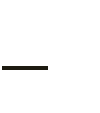
На классных часах с подростками проводится беседа о важно- сти жизнестойкости для личностного развития и жизненного бла- гополучия. Беседу проводит классный руководитель, педагог- психолог и социальный педагог. Необходимо получить согласие детей на их участие в программе по развитию жизнестойкости. Ис- тинная цель программы также не обсуждается.

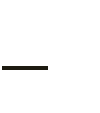
После получения согласия подростков на участие осуществля- ется диагностика компонентов жизнестойкости. Данные диагно-

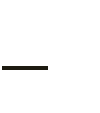
стики заносятся в индивидуальную и групповую карты- характеристики.

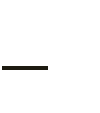
Диагностический этап завершается индивидуальным обсужде- нием результатов измерения жизнестойкости с подростком и его родителями.

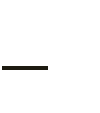
***Формирующий этап*** включает в себя различные воспитатель- ные мероприятия, направленные на развитие компонентов жизне- стойкости. Таким образом, проводится серия классных **часов:**

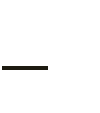
*«Жизнестойкий человек, как им стать?»* Подробно обсужда- ется сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизне- стойкого поведения художественных героев, деятелей науки, искус- ства, спорта;

*«Как успешно общаться и налаживать контакты».* Класс- ный руководитель представляет подросткам информацию о сущно- сти и способах развития коммуникативных способностей и умений, педагог-психолог проводит коммуникативный тренинг;

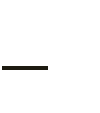
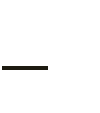
*«Учимся принимать решения».* Классный час в виде семинара, на котором обучающиеся обмениваются информацией о социальной активности, компетентности, социальной смелости и решительно- сти, о необходимости их нравственной направленности; педагог- психолог предлагает способы развития данных характеристик.

*«Мои жизненные планы».* Обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни, обучающиеся упражняются в постановке тактических и стратегических жизненных целей, в вы- боре средств их достижения, обучаются технике жизненного анали- за.

*«Хорошо ли быть уверенным в себе?»* Проводится в форме диспута. Обсуждаются позитивные и негативные стороны завы- шенной самооценки; педагог-психолог проводит тренинг уверенно- сти в себе.

*«Зачем быть социально-компетентным человеком?»* Рас- сматривается сущность социальной компетентности, обучающиеся выполняют упражнения на ее развитие, обучаются способам поиска и использования социальной информации.

*«Умеете ли Вы отдыхать?»* Обучение подростков релаксаци- онным приемам.

*«В чем ценность жизни?»* Обсуждение с подростками жиз- ненных целей, ценностей и смыслов, жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.

*«Как успешно преодолевать трудности?»* Представляется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации.

В ходе занятий подчеркивается необходимость нравственной направленности формирования жизнестойкости. Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости, акцентируя внимание детей на примерах жизнестойкости членов семьи. На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазви- тия, в которой отражаются материалы мероприятий и самонаблю- дения за формированием компонентов жизнестойкости.

Третий этап ***(диагностический)*** посвящен повторной диагно- стике компонентов жизнестойкости подростков, которая осущест- вляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опять заносятся в карты-характеристики, обработка которых позволяет проследить динамику жизнестойкости.

## Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся на разных возрастных этапах

Психолого-педагогическая диагностика, направленная на про- филактику суицидальных намерений обучающихся, может иметь два вектора:

* + 1. Исследование суицидальных намерений,
    2. Диагностика компонентов жизнестойкости.

***Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями от- ражаются в его поведении. Суицидальные «маркеры» (табл. 5) можно выявить на основе наблюдения, беседы, диагностических методик, изучения документов (рисунков, выдержек с персональ- ных страничек сайтов, предпочитаемых фильмов, песен и т.п.).***

## Суицидальные «маркеры»

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| ***Методы*** | ***Маркеры***  ***(Может не быть ни одного из этих признаков)*** |
| Наблюдение | Резкие изменение поведения:  Замкнутость, возбужденность, черты максималистского поведения, частые конфликты с любым окружением, вы- сокий уровень эгоцентризма, сложность общения со свер- стниками, изоляция, отверженность сверстниками, при-  знаки апатичности, вялости, бессонницы |
| Беседа | Зацикленность на проблеме: эффект «тоннельного вос- приятия», «черно-белое» восприятие мира, мотивы несча- стной любви, «меня никто не понимает», высокий уро- вень притязаний при неустойчивой самооценке и самоот- ношения, нестерпимая психологическая боль от пробле- мы (инцидента, конфликта), обсуждение способов суици-  да, желание отомстить обидчикам. |
| Анкетиро- вание | **Данные анамнеза**   1. Возраст первой суицидальной попытки – до 18 лет. 2. Ранее имела место суицидальная попытка. 3. Суицидальные попытки у родственников. 4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет). 5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве. 6. Полная или частичная безнадзорность в детстве. 7. Начало половой жизни – 16 лет и ранее. 8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит лю- бовным отношениям. 9. В анамнезе имел место развод. **Анкетирование.** Характеристика личности А) волевая сфера личности   Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений: решительность/ настойчивость/ сильно выра- женное желание достичь цели  Б) эмоциональная сфера личности: болезненное самолю- бие/ ранимость/ доверчивость/ эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение от- влечься)/эмоциональная неустойчивость/ импульсив- ность/эмоциональная зависимость, необходимость близ-  ких эмоциональных контактов/бескомпромиссность |

|  |  |
| --- | --- |
| Тестирование | **Опросник PEN (Г. Айзенк, С. Айзенк)** симптомокомпо- ненты: нейропсихическая лабильность, психотизм (18  баллов и выше) экстраверсия (менее 7 баллов) **Многофакторный личностный опросник FPI (моди- фицированная форма В)** симптомокомпоненты: Невро- тичность 17; Спонтанная агрессивность 13 Депрессив-  ность 14; Эмоциональная лабильность 14)  **Тест «Дом. Дерево. Человек»:** симптомокомпоненты: Незащищенность. Тревожность. Недоверие к себе. Чувст- во неполноценности. Враждебность. Конфликт (фрустра- ция). Трудности в общении.  **Цветовой тест отношений А.М. Эткинда** симптомоком- поненты:  Желтый, черный в начале цветового ряда Красный, черный в начале цветового ряда Зеленый, черный в начале цветового ряда Синий, черный в начале цветового ряда  Серый, коричневый, черный в начале цветового ряда, на 1–4 месте.  Опросник школьной тревожности (Филлипс) |

В целях профилактики суицидальных рисков, обучающихся в образовательной организации уместно использовать методы диаг- ностики, направленные на исследование компонентов жизнестой- кости. К ним относятся: проективные тесты, опросники, наблюде- ние, беседа, интервью, диагностические игры.

Выбор методик определяется в соответствии с возрастом обу- чающихся. В младшем школьном возрасте целесообразно исполь- зование проективных методик, т.к. выявление личностных особен- ностей с помощью опросников в этом возрасте малоинформативно. Применительно к подростковому возрасту хорошо зарекомендова- ли себя тесты и опросники.

***К* проективным тестам *можно отнести*** методику «Дождь в сказочной стране».

Авторы данной методики Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов разработали процедуру, выявляющую эмоциональ- ное реагирование человека на действие символического стрессо- генного фактора, в этом случае - дождя. Методика исследует спо- собность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам.

В каких ситуациях психологу необходима информация о спо- собности ребенка к противостоянию негативным влияниям?

*Во-первых,* в ситуациях, когда необходимо составить прогноз социальной адаптации ребенка или подростка (например, для вы- пускников школ, учебно-воспитательных учреждений); оценить, имеет ли подросток ресурсы для того, чтобы самостоятельно пре- одолеть трудности.

*Во-вторых,* в ситуациях, когда психологу необходимо соста- вить индивидуальную программу социальной адаптации ребенка или подростка. В этом случае оценка способности к противостоя- нию «трудным ситуациям» позволит сформировать перспективные задачи психологической коррекции.

Применение этой процедуры совместно с другими тестами **по- зволяет психологу ответить на следующие вопросы:**

1. Каким образом изучаемый отреагирует на ситуацию стрес-

са?

1. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функ-

ционировать в среде, вызывающей беспокойство?

1. Может ли тестируемый успешно планировать свое поведе- ние в ситуациях, вызывающих беспокойство?
2. Какие виды защиты (например, отрицание, отступление) он использует в трудных для него ситуациях?

Авторы методики утверждают, что до 8 –9 лет рисунки на эту тему являются малоинформативными.

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психо- лога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воз- действиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную пер- спективу разрешения трудной ситуации на бессознательно- символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоя- нии потребности безопасности и защиты, а также потребности само- уважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте бу- дет работа над стилем реагирования и поведения в условиях небла- гоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над со-

вершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и пер- спектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования (см. раздел

«Психологический практикум»).

Показать *возможности сказки* как инструмента психодиагно- стики межличностных (диадных) отношений, стратегий поведения диады в трудных ситуациях позволяет ***методика «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки».***

Проведение диагностики с помощью сказки возможно без сти- мульного материала. Для проведения методики необходимы два человека, которые будут вместе сочинять сказку, и психолог - слушающий или ведущий протокол. Время и место не существен- ны. Сказка выгодно отличается тем, что это почти экспресс- диагностика, позволяющая за короткое время выявить характер межличностных отношений в диаде. Кроме того, сказка помогает наладить контакт между клиентами и психологом, что особенно важно для дальнейшей работы.

Диагностика межличностных отношений с помощью сказки может широко применяться в семейных консультациях, для диаг- ностики межличностных отношений, для выявления причин меж- личностных конфликтов. Кроме того, надо отметить особое удоб- ство методики в работе с детьми, в частности, в паре ребенок – ро- дитель (см. раздел «Психологический практикум»).

*Тесты и опросники* хорошо себя зарекомендовали примени- тельно к подростковому возрасту. Предлагаемые ниже тесты по- зволяют исследовать компоненты жизнестойкости, которые явля- ются ее составной частью.

### .Диагностика волевых качеств.

*Методики:* 1) «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов), 2) «Само- оценка волевых качеств» (Н.Е. Стамбулова). Данные тесты рекомен- дованы к использованию в работе с подростками исследователем во- левой сферы Е.П. Ильиным. Данные тесты измеряют такие волевые качества, входящие в структуру жизнестойкости, как целеустремлен- ность, терпеливость, выдержку, решительность, самостоятельность.

Данные диагностики волевых качеств могут быть дополнены педаго- гическим наблюдением классного руководителя.

### Диагностика эмоциональной устойчивости (неустойчиво- сти), специфики самоконтроля, социально-психологической адаптированности (дезадаптированности), самооценки, эмо- ционального комфорта.

*Методики:* 1) «тест Кеттелла (16-PF)», 2) психологической адап- тации К. Роджерс, Р. Даймонд», 3) «Тест нервно-психической адапта- ции». В тесте Кеттелла нужно обратить внимание на шкалы: адекват- ность самооценки, замкнутость-общительность, эмоциональная ус- тойчивость, социальная смелость, уровень самоконтроля, напряжен- ность. На основании двух других тестов делается вывод о специфике социально-психической адаптации подростка. Методики широко рас- пространены, доступны для педагогов, надежны, валидны и досто- верны, просты в обработке. Данные тестирования могут быть также дополнены педагогическим наблюдением.

Выявление депрессии, агрессивных и аутоагрессивных тенден- ций:

1. шкала депрессии детей и подростков М. Ковач,
2. шкала агрессии Басса-Пери,
3. методика на выявление и предупреждение самоубийств (В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, А.А. Кучер),
4. проективные методики (рисунки на свободную тему, «Мое настроение», метод незаконченных предложений, игра

«Волшебная страна чувств»).

Диагностика умений преодолевать трудности и способностей переносить фрустрацию.

Методики:

1. тест «Умение преодолевать трудности»,
2. методика самооценки психической устойчивости в межлич- ностных отношениях (М.В. Секач).

Оценка коммуникативной и социальной компетентности. Методики: тест коммуникативной и социальной компетентно-

сти Фитискина Н.П.

***Оценка склонности к отклоняющемуся поведению.***

*Методики:* склонность к отклоняющемуся поведению (СОП).

***Выявление сформированности суицидального поведения.***

*Методики:* 1) диагностика самочувствия, активности, настрое- ния (опросник «САН»), 2) методика диагностики депрессивности,

1. методика «Карта настроения», 4) диагностика душевной боли (Э. Шнейдман). Данные методики не содержат вопросов о само- убийстве, но фиксируют признаки потенциального суицида.

***Диагностика смысловых структур личности.***

*Методики:* тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев). С помощью этого теста определяется наличие или отсутствие жизненных целей подростка, особенности оценки под- ростком своей жизни (эмоциональная насыщенность, удовлетво- ренность жизнью, результативность), локус контроля – Я (позиция

«Я – хозяин жизни), локус контроля – Жизнь (позиция «Жизнью можно управлять»).

Данные комплексного диагностического обследования допол- няются сведениями педагогического наблюдения классных руко- водителей, педагога-психолога, социального педагога.

Результаты опроса, данные наблюдения и сведения о наличии в жизни подростка тяжелых обстоятельств могут быть зафиксирова- ны в индивидуальной и групповой картах-характеристиках.

Завершается диагностика индивидуальным обсуждением ре- зультатов измерений жизнестойкости с подростком и его родите- лем.

Далее составляется программа, направленная на развитие ком- понентов жизнестойкости (Приложение 2).

По окончании формирующего этапа имеет смысл провести по- вторную диагностику компонентов жизнестойкости с помощью тех же самых методик. Результаты также необходимо занести в карты характеристики, обработка которых позволит проследить динами- ку жизнестойкости.

## Индивидуальная карта-характеристика

Таблица 8

Ученицы (ка) « »класса СОШ № Фамилия, имя лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Оцениваемые пара- метры*** | | | ***Степень выраженности/развитости*** | | | | | | | | | | |
| 1 | Волевые качества | | | ***Слабая*** | | | |  | ***Средняя*** | | | | ***Стойкая*** | |
| 2 | Персональные характеристики |  | | ***ярко выражено*** | ***выражено*** | | ***неярко выра- жено*** | ***развитие*** | ***неярко выра-*** | ***выражено*** | ***ярко выражено*** | |  | |
| (/) | Замкнутость | 3 | 2 | | 1 | - | - | - | - | | Общительность | |
| (/) | Эмоциональ-  ная неустой- чивость | 3 | 2 | | 1 | - | - | - | - | | Эмоциональная устойчивость | |
| (/) | Низкий са-  моконтроль | 3 | 2 | | 1 | - | - | - | - | | Высокий само-  контроль | |
| (/) | Расслаблен-  ность | - | - | | - | - | 1 | 2 | 3 | | Напряженность | |
| (/) | Адаптив-  ность | - | - | | - | - | 1 | 2 | 3 | | Дезадаптив-  ность | |
| (/) | Принятие  себя | - | - | | - | - | 1 | 2 | 3 | | Неприятие себя | |
| (/) | Принятие  других | - | - | | - | - | 1 | 2 | 3 | | Неприятие дру-  гих | |
| (/) | Эмоциональ- ный комфорт | - | - | | - | - | 1 | 2 | 3 | | Эмоциональ-  ный диском- форт | |
| ( /) | Внутренний  контроль | - | - | | - | - | - | 1 | 2 | | Внешний кон-  троль | |
| (/) | Эскапизм | 3 | 2 | | 1 | - | - | - | - | | Сознательное  решение про- блем | |
| 3 | Поведенческие проявления |  | | | | ***Ярко выра- жено*** | | | ***Выра- жено*** | | | ***Неярко выраже- но*** | | ***Не вы- раже- но*** |
| Инфантильность (/) | | | | 3 | | | 2 | | | 1 | | - |
| Внушаемость (/) | | | | 3 | | | 2 | | | 1 | | - |
| Отсутствие жизненного | | | | 3 | | | 2 | | | 1 | | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | реализма (/) | | | | |  | |  | | |  | | |  |
| Дефекты смыслопони- мания ценностей жизни  (/) | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| Неумение использовать  жизненный опыт (/) | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| Привычка к провокации | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| Самообвинение (/) | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| Нарушения в системе  контактов (/) | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| Низкий групповой ста-  тус | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| Неадекватная само-  оценка | | | | | 3 | | 2 | | | 1 | | | - |
| 4 | Коммуникатив- ные способно- сти  (/) | | | ***Низкий*** | | ***Ниже среднего*** | | ***Средний*** | | | | ***Выше среднего*** | | | ***Высо- кий*** |
| 3 | | 2 | | 1 | | | | - | | | - |
| 5 | Социальная компетентность (/) | | | *Низкий* | | *Ниже*  *среднего* | | *Средний* | | | | *Выше*  *среднего* | | | *Высо- кий* |
| 3 | | 2 | | 1 | | | | - | | | - |
| 6 | Нервно-  психическая адаптация (/) | | | ***Низкий*** | | ***Средний*** | | | | | | ***Высокий*** | | | |
| 3 | | 1 | | | | | | *-* | | | |
| 7 | Сниженность САН (/) | | | ***Выраже- на*** | | ***Неярко выражена*** | | | | | | ***Отсутствует*** | | | |
|  | |  | | | | | |  | | | |
| 8 | Уровень субъ- ективного оди- ночества (/) | | | ***Ярко вы- ражен*** | | | ***Вы- ражен*** | ***Неярко вы- ражен*** | | | | | ***Отсутствует*** | | |
| 3 | | | 2 | 1 | | | | | *-* | | |
| 9 | Умение пре- одолевать жиз-  ненные трудно- сти (/) | | | ***Низкий*** | | | ***Средний*** | | | | ***Высокий*** | | | | |
| 3 | | | 2 | | | | *1* | | | | |
| 10 | Душевная боль (/) | | | ***Ярко вы- ражена*** | | | ***Выраже- на*** | | | ***Неярко вы- ражена*** | | | | ***Отсут- ствует*** | |
| 3 | | | 2 | | | 1 | | | | *-* | |
| 11 | Сниженное наст-роение  (суб-депрессия (/) | | | ***Отсутст- вует*** | | | ***Незначи- тельное*** | | | ***Значитель- ное*** | | | | ***Субдеп рессия*** | |
| - | | | 1 | | | 2 | | | | *3* | |
| 12 | СЖО | | Цели в жизни | | Наличие целей – Отсутствие целей (/) | | | | | | | | | | |
| Восприятие | | Интересная, наполненная смыслом – Бес- | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | процесса жизни | смысленная, неинтересная) (/ ) | | | |
| Результатив-  ность жизни | Удовлетворенность – неудовлетворен-  ность (/) | | | |
| Локус контроля  – Я | «Я – хозяин жизни» – «Я не контролирую  свою жизнь» (/) | | | |
| Локус контроля  – Жизнь | «Человеку дано контролировать жизнь» –  Фатализм (/) | | | |
| 13 | Акцен- цен-  туации (13) | Типы: демонстративный (/), педантичный (/), застревающий (/) возбудимый (/), гипертимный (/), дистимный (/), тревожно боязливый (/), циклотимный (/), аффективный (/), эмотивный (/ ) | | | | |
| 14 | Склон ность к откло- няю- щему- ся по- веде-  нию (14) |  | | ***Ярко вы- ражена*** | ***Неярко выражена*** | ***Отсут- ствует*** |
| Аддиктивная (/ ) | |  |  |  |
| Аутоагрессивная (/) | |  |  |  |
| 15 | Небла- гопри- ятные обстоя стоя- тель-  ства (15) |  | | | | |

### Инструкция к заполнению карты-характеристики

По результатам тестирования определяется уровень развития той или иной характеристики. В карту заносится результат оцени- вания компонента жизнестойкости: количество полученных баллов (внутри первой части скобок ( / ), во вторую часть заносится ре- зультат повторного тестирования, а также соответствующий этому количеству баллов уровень развития исследуемой характеристики (обводится в кружок или подчеркивается).

По окончанию тестирования подсчитывается общее количество присвоенных баллов (соответствующих уровням развития компо- нента жизнестойкости), по которому можно определить уровень жизнестойкости обучающегося. Чем больше количество баллов, тем менее развита жизнестойкость и наоборот.

Примечание:

* 1. – волевые качества диагностируются с помощью теста «Са- мооценка волевых качеств» (Н.Е. Стамбулова);
  2. – персональные характеристики выявляются с помощью теста Кеттелла (16PF-Form C);
  3. – поведенческие проявления диагностируются с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (Р. Даймонд, К. Роджерс);
  4. – коммуникативные способности и навыки диагностируются с помощью коммуникативного опросника;
  5. – социальная компетентность диагностируется с помощью методики самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (Л.Г. Лаптев, В.Ф. Перевалов, М.В. Секач);
  6. – нервно-психическая адаптация (анкета НПА);
  7. – сниженность САН (опросник САН);
  8. – уровень субъективного одиночества (методика УСО);
  9. – умение преодолевать трудности (тест умений переносить фрустрацию);
  10. – душевная боль (опросник Э. Шнейдмана);
  11. – сниженное настроение (тест настроения);
  12. – смысложизненные ориентации (методика СЖО Д. Леонтьева);
  13. – акцентуации выявляются с помощью опросника Шмишека (подростковый вариант), подчеркиваются наиболее выраженные из них и рядом с каждым типом вписывается количество баллов;
  14. – склонность к отклоняющемуся поведению (опросник СОП);
  15. – подробно описываются трудные жизненные ситуации подростка (инвалидность, смерть или тяжелая болезнь близкого че- ловека, неблагополучие в семье и т.д.).

## Групповая карта-характеристика

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ф И О*** | ***Волевые качества*** | | | | ***Смысловая регуляция*** | | | | *Социальная компетентность* | *Полноценность ориентировки в реальной ситуа-*  *ции* | *Адекватность самооценки* | ***Комму- ника- тивные характе-***  ***ристики*** | | | *Переносимость фрустрации* | *Независимость, самостоятельность* | *Трудные жизненные ситуации* | *Социально-психологическая адаптированность* | *Примечания* |
|  | *Самообладание* | *Целеустремленность* | *Терпимость* | *Выдержка* | *Осознанность жизни* | *Ценность жизни* | *Наличие жизненных целей* | *Принятие ответственности за свою жизнь* | *Коммуникативные способности* | *Обширность социальных контактов* | *Умение налаживать социальные кон-*  *такты* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Бланк педагогического наблюдения

Таблица 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Показатели суицидаль- ного риска*** | ***-2*** | ***-1*** | ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***Показатели жизне- стойкости*** |
| Низкий уровень развития  волевых качеств |  |  |  |  |  | Высокий уровень разви-  тия волевых качеств |
| Патология смысловой  регуляции |  |  |  |  |  | Оптимальная смысловая  регуляция |
| Недостаточная социаль- ная компетентность |  |  |  |  |  | Развитая социальная ком- петентность |
| Деструкции когнитивных  структур |  |  |  |  |  | Норма развития когни-  тивных структур |
| Неполноценность ориен- тировки в реальной си-  туации |  |  |  |  |  | Полноценность ориенти- ровки в реальной ситуа-  ции |
| Неблагополучие комму-  никативной сферы |  |  |  |  |  | Благополучие коммуни-  кативной сферы |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Инфантильность |  |  |  |  |  | Самостоятельность |
| Непереносимость фруст- рации |  |  |  |  |  | Устойчивость к фрустра- ции |
| Тяжелые жизненные об-  стоятельства |  |  |  |  |  | Жизненное благополучие |

### Инструкция к заполнению

На шкале «-2; -1; 0; 1; 2» необходимо отметить наиболее часто проявляющийся показатель жизнестойкости у обучающегося. Та- ким образом, в одной строке может находиться лишь один значок:

«-2» – ярко выражен показатель суицидального риска;

«-1» – не ярко выражен показатель суицидального риска;

«0» – промежуточное состояние оцениваемого показателя;

«1» – не ярко выражен показатель жизнестойкости;

«2» – ярко выражен показатель жизнестойкости.

На основании преобладания показателей суицидального риска или жизнестойкости, делаются соответствующие выводы. Данные бланка педагогического наблюдения соотносятся с данными диаг- ностики компонентов жизнестойкости.

## Этапы системной психолого-педагогической деятельности педагога-психолога с педагогическим коллективом по

**профилактике суицида среди обучающихся**

Педагог-психолог ***при работе с педагогами*** стремиться к ре- шению следующих **задач:**

* ознакомление педагогов с теоретическими аспектами пробле- мы аутоагрессивного поведения детей и подростков и исполь- зование информации в работе;
* формирование преставлений о методах своевременного выяв- ления обучающихся, находящихся в трудной жизненной си- туации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрес- сового состояния);
* расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обу- чающегося на разных ступенях обучения с целью своевремен- ной профилактики и эффективного решения проблем, возни- кающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;

– формирование компетенций педагогов, обеспечивающих дея- тельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными **формами работы** педагога-психолога **с педагога- ми** являются:

*массовые* – лекции, теоретический семинар, семинар- практикум;

*групповые* – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум, беседы, анкетирование, тренинг, семинар-практикум с элементами психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

*индивидуальные* – консультации, беседы, анкетирование, эле- менты психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

*особой формой* работы с педагогами является создание и рас- пространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на по- вышение компетентности педагогов в вопросах реализации педаго- гической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных си- туациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических знаний возрастных особенностей, обучающихся на разных этапах обучения.

Требования к педагогам, осуществляющим профилактику суи- цидального поведения

***Применительно*** к профилактике суицидального поведения это означает иметь системные представления о:

* о сущностной характеристике суицидального поведения;
* о возрастных особенностях суицидального поведения;
* о факторах и ситуациях суицидального риска;
* о способах, формах, которыми информирует ребенок окру- жающих о намерении суицида;
* о том, какой должна быть первичная экспертная оценка суици- дального поведения;
* о маркерах суицидального состояния;
* о способах совладания с проблемной ситуацией и тех ресурсах, которыми располагает сам ребенок;
* о ресурсах, которые может использовать сам педагог в качестве поддержки детей;
* о видах профилактики (первичная, вторичная, третичная);
  + о возможностях получения помощи (для *всех* субъектов обра- зовательной среды) *в* преодолении кризиса *(с* указанием мест *ее* получения).

Организация **взаимодействия педагогов** по раннему выявле- нию группы риска по суицидальному поведению среди учащихся предполагает следующее:

Классный руководитель

Своевременно выявляет и ставит на внутришкольный профи- лактический учет обучающихся, находящихся в социально опас- ном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуж- дающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Совместно с педагогом-психологом и социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группа риска по суицидальному поведению обучающихся.

Осуществляет контроль за жилищно-бытовыми условиями се- мей находящихся в социально опасном положении, обучающихся находящихся в грудной жизненной ситуации, а также нуждающих- ся индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Своевременно выявляет несовершеннолетних, проживающих у родственников, в других семьях без отсутствия на то законных ос- нований (оформление временной опеки). Информирует админист- рацию образовательной организации, органы опеки и попечитель- ства о данных фактах.

Систематически организует посещение на дому, рейды, обходы с целью выявления несовершеннолетних детей, находящихся в со- циально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Осуществляет постоянное педагогическое наблюдение (кон- троль) за поведением обучающихся этой категории.

Своевременно информирует и привлекает необходимых спе- циалистов (медицинских работников, социальных работников и органов профилактики) для проведения консультаций с детьми и родителями, оказания им адресной помощи.

Информирует учителей-предметников о детях, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе и проводит

совместное наблюдение за психоэмоциональным состоянием и по- ведением несовершеннолетних.

Социальный педагог

Подробно изучает социально-педагогические характеристики классов и индивидуальные характеристики обучающихся, подго- товленные классным руководителем при составлении социального паспорта образовательной организации, проводит собеседования с классными руководителями.

Совместно с педагогом-психологом и классным руководителем составляет индивидуальный план работы по выявлению группы риска по суицидальному поведению обучающихся.

Участвует в работе методического объединения классных ру- ководителей ***для*** своевременного получения информации об уча- щихся и их семьях (выявление личностных и семейных проблем).

Составляет картотеку учащихся, попадающих в «группу риска» и семей, с которыми необходима постоянная социально- педагогическая и психологическая работа (социальный патронаж).

Использует различные формы работы с родителями в целях их информирования и просвещения (родительские собрания, консуль- тирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.).

Организует социально-педагогическое и психологическое со- провождение пострадавшего и оказание необходимой помощи (коррекция детско-родительских отношений, индивидуальная ра- бота с каждым членом семьи, коррекция особенностей поведения и общения с участниками образовательного процесса, предотвраще- ние агрессивного поведения и межличностных конфликтов и т.д.).

В системе воспитательной работы школы со всеми участника- ми образовательного процесса ведет просветительскую работу по предотвращению суицидального поведения подростков.

Педагог-психолог

Проводит психологическую диагностику в целях выявления высокой тревожности, депрессивного состояния, дезадаптации и т.п.

Выявляет группы риска по суицидальному поведению среди учащихся с целью оказания своевременной и комплексной помощи ребенку в разрешении возникшей сложной ситуации.

Совместно с классным руководителем, социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группы риска по суицидальному поведению обучающихся.

Проводит индивидуальные консультаций и коррекционные за- нятия, направленные на формирование у учащихся жизненно важ- ных навыков (позитивного отношения к себе и к окружающим, на- выков саморегуляции психоэмоционального состояния, разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях).

В целях повышения компетентности и ответственности ин- формирует родителей, проводит практикумы и тренинги (роди- тельские собрания, консультирование, анкетирование, родитель- ский лекторий и т.д.)

Оказывает психологическую помощь ребенку, не оставляет его одного, без наблюдения взрослых до разрешения ситуации и при- ведения ребенка в адекватное психологическое состояние.

Распространяет российские, краевые «Телефоны доверия» го- рячей линии.

Учителя-предметники

Информируют классного руководителя о выявленных психо- эмоциональных состояниях, поведении обучающихся, реализуют индивидуальный подход, учитывая возрастные особенности, соз- дают безопасную атмосферу в группе.

Осуществляют постоянное педагогическое наблюдение (кон- троль) за поведением обучающихся этой категории во время учеб- ного процесса.

Разрабатывают и внедряют в образовательные программы, на- правленные на формирование у детей и подростков коммуникатив- ных навыков, позитивного отношения к себе и к окружающим, навы- ков саморегуляции психоэмоционального состояния, умения разре- шать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

Осуществляют информационно-просветительскую деятельность (конференции, деловые игры, проектная деятельность) на темы особен- ностей подросткового возраста, психологии отклоняющегося поведения среди детей и подростков, причинах и признаках подростковых суици- дов, неформальных молодежных течений, взаимодействия семьей и др.). Желательно использование совместных форм деятельности (педагоги – учащиеся, педагоги – родители, сверстник – сверстнику).

## Организация просветительской работы педагога-психолога с родителями обучающихся

Только при системном подходе к организации профилактиче- ского просвещения родителей и педагогов, возможно предотвра- тить суицид среди детей и подростков. Педагог-психолог при ***ра- боте с родителями*** стремится к решению следующих **задач:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и харак- тере детского и подросткового суицида;
2. Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
3. Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Формы работы с родителями:

*массовые* – семинары, лекции; *групповые* – семинары, лекции; беседы, анкетирование; *индивидуальные* – консультации, беседы, анкетирование;

*особой формой* работы с родителями является создание и рас- пространение информационно-методических материалов.

Работа педагога-психолога с родителями содействует оптими- зации межличностных взаимоотношений в образовательной и дет- ско-родительской среде, повышает уровень психологической про- свещённости родителей, улучшает детско-родительские отношения и социальную адаптацию обучающихся. Психолог активно вклю- чается в родительские собрания, а также организует их.

## Формы родительских собраний

*«Лекторий»* способствует повышению педагогической культу- ры родителей, их психолого-педагогической компетентности в се- мейном воспитании, профилактике суицида среди детей и подро- стков.

*«Диспут, дискуссия»* - обмен мнениями по проблемам, которые позволяют включить родителей в обсуждение важнейших проблем, опираясь на накопленный опыт.

*«Аукцион».* Собрание проходит в виде «продажи» полезных со- ветов по выбранной теме в игровой форме. Например, формирова- ние самостоятельности. Педагог дает понятие – самостоятельность. Совместно с родителями он анализирует, почему так важно разви- вать его у ребенка, затем предлагает родителям поделиться сове- тами, своим опытом, какие игры, приемы можно использовать для

его формирования. Все происходит в виде игры и за каждый совет даются фишки (т.е. советы продаются за фишки).

*«Семинар–практикум».* На собрании могут выступать учитель, родители, психолог и другие специалисты. Совместно с родителя- ми происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть, как педагог, так и родители, приглашен- ные специалисты. Подготавливается небольшое теоретическое со- общение, затем родителям предлагается рассмотреть жизненные ситуации, сделать их анализ.

*«Душевный разговор».* Собрание рассчитано не на всех родите- лей, а лишь на тех, чьи дети имеют общие проблемы (в общении со сверстниками, агрессивность и др.). Например, ребенок–левша. С родителями проводится анкетирование, чтобы глубже узнать осо- бенности их детей. И установить точно какая степень леворукости у ребенка: слабая или выраженная. Проблема обсуждается со всех сторон, могут приглашаться специалисты. Родителям даются ре- комендации по особенностям развития такого ребенка. Родителям предлагаются различные задания для леворуких детей, для того чтобы развить моторику обеих рук. Обсуждаются психологические проблемы, связанные с леворукостью.

*«Мастер – класс».* Собрание, на котором родители демонстри- руют свои достижения в области воспитания детей. Собрание име- ет подготовительный этап: педагог предлагает нескольким родите- лям провести маленький урок – поделиться свои жизненным опы- том. Родители дают практические советы. В конце собрания под- водится итог, и родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на стенде «Копилка родительского опыта».

*«Ток – шоу».* Собрание такой формы подразумевает обсужде- ние одной проблемы с различных точек зрения, детализацией про- блемы и возможных путей ее решения. На ток–шоу выступают ро- дители, педагоги, специалисты. Все позиции совместно обсужда- ются. Родители сами определяют пути решения проблемы.

*«Вечера вопросов и ответов».* Предварительно родителям да- ется задание продумать, сформулировать наиболее волнующие их вопросы. В ходе обсуждения их со специалистами, другими роди- телями подобрать оптимальные пути их решения.

На родительских собраниях нетрадиционной формы можно ис- пользовать следующие **методы активизации родителей**.

*«Мозговой штурм».* Метод коллективной мыслительной дея- тельности, позволяющий достичь понимания друг друга, когда об- щая проблема является личной для целой группы.

*«Реверсионная мозговая атака или Разнос».* Этот метод отли- чается от «мозгового штурма» тем, что вместо отсрочки оценоч- ных действий предлагается проявить максимальную критичность, указывая на все недочеты и слабые места процесса, системы, идеи. Этим обеспечивается подготовка решения, направленного на пре- одоление недостатков.

*«Список прилагательных и определений».* Список прилагатель- ных определяет различные качества, свойства и характеристики объекта, деятельности или личности, которые необходимо улуч- шить. Сначала предлагаются качества или характеристики (прила- гательные), затем они рассматриваются каждое в отдельности и решается, каким путем можно улучшить или усилить соответст- вующую характеристику.

*«Коллективная запись».* Каждый из участников получает за- писную книжку или лист бумаги, где сформулирована проблема и даются информация или рекомендации, необходимые для ее реше- ния. Родители независимо друг от друга, определяют наиболее важные для них рекомендации, заносят в записную книжку. Затем записи передаются педагогу, он суммирует их, и группа проводит обсуждение. После этого приема можно использовать «мозговой штурм».

*«Запись на листах».* При обсуждении проблемы каждый из ро- дителей получает листы бумаги для заметок. Педагог формулирует проблему, остальные предлагают возможные решения. Каждое предложение записывается на отдельном листе.

*«Эвристические вопросы».* К ним относятся семь ключевых вопросов: Кто? Что?, Где?, Как? Чем?, Когда? (Почему?).

Последовательно вытягивая смешанные и нестандартные во- просы и отвечая на них, родители видят нестандартные пути их решения. Решение проблемных задач семейного воспитания побу- ждает родителей к поиску наиболее подходящей формы поведения, упражняет в логичности и доказательности рассуждений. Для об- суждения предлагаются подобные проблемные ситуации: Вы нака-

зали ребенка, но позже выяснилось, что он не виноват. Как вы по- ступите и почему именно так?

*Ролевое проигрывание семейных ситуаций* обогащает арсенал способов родительского поведения и взаимодействия с ребенком. Дается, например, такое задание: проиграйте, пожалуйста, как вы будете устанавливать контакт с плачущим ребенком, и др.

*Тренинговые игровые упражнения и задания.* Родители дают оценку разным способам воздействия с ребенком и формам обра- щения к нему, выбирают более удачные, заменяют нежелательные конструктивными (вместо «Почему ты опять не убрал свои игруш- ки?» – «Я не сомневаюсь, что эти игрушки слушаются своего хо- зяина»). Или родители должны определить, почему неконструк- тивны такие слова, обращенные к ребенку: «Меня не устраивают твои «хочу», мало ли, что ты хочешь!», «Что бы ты без меня де- лал(а)?», «Как ты можешь поступать так со мной!» и др. Анализ родителями поведения ребенка помогает им понять мотивы его поступков, психические и возрастные потребности.

*Обращение к опыту родителей*. Педагог предлагает: «Назовите метод воздействия, который более других помогает вам в налажи- вании отношений с сыном или дочерью?» Или: «Был ли подобный случай в вашей практике? Расскажите о нем, пожалуйста», или:

«Вспомните, какую реакцию вызывает у вашего ребенка примене- ние поощрений и наказаний» и т.п. Побуждение родителей к обме- ну опытом активизирует их потребность анализировать собствен- ные удачи и просчеты, соотносить их с приемами и способами воспитания, применяемыми в аналогичных ситуациях другими ро- дителями.

Игровое взаимодействие родителей и детей в различных фор- мах деятельности способствует приобретению опыта партнерских отношений.

Предложенные методы предоставляют родителям возможность моделировать варианты своего поведения в игровой обстановке. Когда родитель в игре моделирует собственное поведение, его взгляд на воспитательную проблему расширяется.

# Часть 3. Организация психологической помощи подросткам, пережившим попытку суицида

## Психологические технологии групповой и индивидуальной работы с подростками, пережившими суицид

Суицид, совершенный учащимся образовательной организа- ции, затрагивает всех субъектов образовательной среды: учащихся; родителей; педагогов; администрацию; других сотрудников учре- ждения. В связи с этим организация деятельности педагога- психолога образовательной организации по оказанию психологи- ческой помощи должна строиться таким образом, чтобы взаимо- действовать со всей системой в целом. Также следует осуществ- лять межведомственное взаимодействие при необходимости оказа- ния медицинской, правоохранительной, социальной, информаци- онной и других видов помощи.

*В ситуации совершенного суицида/риска суицида основные на- правления работы* педагога-психолога в учреждении заключаются в своевременном выявлении суицидального риска, превентивных мерах, кризисном вмешательстве.

## Превентивные меры

Превенция суицидов включает в себя профилактику и своевре- менное выявление суицидального риска.

На этапе возникновения антивитальных переживаний и аутоаг- рессивного поведения подростки чаще обращаются к друзьям, и намного реже к учителям, школьным психологам. Обучение уча- щихся умению распознать сверстников группы риска может по- мочь им оказать именно ту помощь, в которой они нуждаются, да- ет знания о факторах суицидального риска, о том, как звонить в кризисный центр или горячую линию и как порекомендовать дру- гу/подруге обратиться к консультанту.

Учащимся необходим форум, где они могут получить инфор- мацию, задать вопросы, узнать о том, как можно помочь себе и другим в случае навязчивого повторения мыслей о суициде. К со- жалению, только приблизительно 25% учащихся рассказывают взрослым, если у их друга/подруги возникла идея суицида. Однако тщательно продуманные и подготовленные презентации консуль- тантов в учебных аудиториях могут помочь увеличить эти цифры.

***Программы предотвращения самоубийств***, действующие на базе школы, решают, с учетом степени суицидального риска, сле- дующие задачи (Guo B, Harstall C.2002):

– программы предотвращения самоубийств, рассчитанные на подростков **группы высокого риска**, направлены на снижение факторов риска (депрессия, чувство безнадежности, стресс, беспо- койство и гнев) улучшение психологической адаптации, снижают вероятность развития антивитальных переживаний и аутоагрес- сивного поведения, улучшают идентификацию своего «Я».

**–** просветительские программы по проблеме самоубийств рас- считаны на общий контингент школьников, педагогов, родителей. Позволяют повысить осведомленность о причинах развития суи- цидального поведения, способах совладания и тех ресурсах, кото- рые можно использовать в качестве поддержки.

### Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер

* + - 1. **Профилактические мероприятия**: психологическое про- свещение, тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях в образовательной организации.

***Индивидуальная и групповая работа с учащимися*** включает: планирование и проведение *тренингов в группе, индивидуальные консультации* с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, простраивания позитивного будущего, формирования позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способст- вует также организация *группового обсуждения* темы с использо- ванием, например, методики «Ценить настоящее», цикла занятий

«Позитивное мышление», «Работа с эмоциями», обучение саморе- гуляции. Пониманию и предотвращению проблемы способствуют также показ и обсуждение фильмов в школьном кино-кафе.

### Совместная деятельность с классными руководителями

В целях повышения психологической компетентности педаго- гов (классных руководителей) необходимо проводить на педагоги- ческих советах информирование учителей: о видах суицида, пси- хологических особенностях подросткового и юношеского возраста,

«знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в образовательном учреждении, возможно-

стях получения помощи (для всех субъектов образовательной сре- ды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

С целью оценки психоэмоционального состояния детей можно посоветовать родителям применять «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» Тарабриной Н.В.

***Для родителей:*** планировать выступление на родительских собраниях с целью информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, созда- нии безопасной психологической атмосферы в семье, об имею- щихся психологических службах.

## Диагностика суицидального риска

Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями от- ражаются в его поведении. Суицидальные «маркеры» можно вы- явить на основе наблюдения, беседы, диагностических методик, изучения документов (рисунков, выдержек с сайтов персональных страничек, предпочитаемых фильмов, песен и т.п.).

## Кризисное вмешательство при высоком риске суицида

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся педагог-психолог образователь- ной организации:

* + - 1. Информирует о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, классного руководителя, родителей).
      2. Согласовывает с ними дальнейшие действия. Осуществляет кризисную психологическую помощь подростку с суицидальными намерениями. При необходимости, согласовывает свои действия с другими специалистами.

### Во время общения с подростком и его социальным окруже- нием психологу важно:

Сохранять спокойствие и предлагать поддержку. Не осуждать, не конфронтировать.

Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях. Признавать самоубийство как один из вариантов, но не призна-

вать самоубийство как «нормальный» вариант.

Поощрять полную откровенность. Больше слушать, чем говорить.

Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и те- перь».

Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.

Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.

Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.

Получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, акту- альной ситуации и возможных провоцирующих событиях.

Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы. Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.

Доверительно побеседовать с преподавателями, родителями и другими специалистами (школьный учитель или психолог), дать им понять, что ребенку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.

Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожа- ют здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, психолог должен донести до родителя необходимость консультации детско- го психиатра.

Целью эффективной психологической помощи является луч- шее понимание личностью собственного «Я», выявление конфлик- тующих эмоций, повышение самоуважения, изменение неадаптив- ного поведения, тренировка умения успешного разрешения кон- фликтов и более активное общение со сверстниками.

## Индивидуальные формы работы

При индивидуальной форме работы, направленной на оценку состояния при аутоагрессии деструктивного характера эффективным методом работы может быть ***беседа***, которая проводится по следующим этапам (табл.11).

Таблица 11

## Этапы проведения беседы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Этапы беседы*** | ***Главные задачи этапа*** | ***Используемые приемы*** |
| Начальный этап | Установление эмоционально- го контакта с собеседником, взаимоотношений сопережи-  вающего партнерства» | «Сопереживание»,  «Эмпатийное выслушива- ние» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Второй этап | Установление последова-  тельности событий, которые привели к кризисной ситуа- ции; снятие ощущения без- выходности ситуации | «Преодоление исключитель- ности ситуации», «Поддерж- ка успехами и достижения- ми», «Структурирование  беседы», «Постоянное вни- мание к содержанию», «Оп- ределение конфликта» |
| Третий этап | Совместное планирование  деятельности по преодоле- нию кризисной ситуации | «Интерпретация», Планирова- ние», «Удержание паузы»,  «Фокусирование на ситуации» |
| Заключи- тель-ный этап | Окончательное формулиро- вание плана деятельности; активная психологическая  поддержка | «Логическая аргументация»,  «Рациональное внушение уверенности» |

В целях оценки травматических переживаний детей при прове- дении индивидуальной беседы (с 8-го класса), возможно примене- ние полуструктурированного интервью О. Фатхи. «Диагностика и коррекция детей и подростков при посттравматическом стрессовом расстройстве». Непосредственное общение между психологом и ребенком во время интервью дает предпосылки для возникновения взаимного доверия, безопасности и эмоционального принятия.

Для учащихся средней школы (с 1-го по 7-й классы) можно применить проективный тест «Несуществующее животное» (рису- нок цветными карандашами, варианты: молча или с вопросами психолога).

Для учащихся начальной школы можно применить диагности- ческую методику Бетенски Мала «Что ты видишь?».

Проективные методики, методы арт-терапии, игровые упраж- нения также позволят более полно оценить степень включенности в ситуацию, меру переживания и степень суицидального риска учащихся.

Необходимо помнить о том, что на третьи сутки, как правило, наступает психологическое и физическое истощение у людей, пе- реживших травматическое событие, поэтому психологическую ра- боту необходимо планировать с учетом динамики состояния по- страдавших. При выраженности, длительности или стабильности перечисленных выше болезненных проявлений, возникших в ответ на травматическое событие, необходимо индивидуальное психоло-

гическое консультирование подростка (по его запросу, запросу ро- дителей или администрации школы).

Индивидуальная работа с подростком, совершившим суицидаль- ную попытку в постсуицидальный период. В этот период времени консультирование должно быть сфокусировано на оценку наличия суицидальных намерений и их снижении (болезненных фантазий о смерти, неприятии, враждебности, потере и наказании), а также на стабилизацию ситуации. При работе с несовершеннолетними для бо- лее полной адаптации подростка не только в школе, но и семье более эффективным является семейное консультирование.

*Организуя психокоррекционую работу* с учащимися по пере- живанию травматического события психолог должен иметь соот- ветствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для де- тей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сфе- ры, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокор- рекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, психокоррек- цию сна, выработку внутренней свободы, на понимание своих це- лей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

При оказании экстренной психологической помощи горююще- му ребенку, оказывая поддержку, и планируя коррекционную ра- боту с ним – помнить об этапах нормального горевания.

В **беседе** психолог использует различные приёмы (М.А. Панфилова, 2013). *Основная задача*: сориентировать суици- дента на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. **Тактика беседы:**

Психолог принимает решение клиента, не критикует, не отго- варивает, а пытается помочь человеку разобраться в правильности решения, чтобы избежать ошибки, которую не исправить: «Давай- те не будем спешить, Вы всегда успеете это сделать, всё в ваших руках». Тон терапевта: спокойный, без интонации давления и нра- воучения.

Приёмы:

1. ***Выслушивание*** – самый первый и главный приём. На прось- бу объяснить причину данного решения человек выплёскивает весь жизненный негатив. Он выговаривается, ему становится легче. Сам пытается найти способы выхода из ситуаций.
2. ***Банализация*** (снятие синдрома исключительности). У мно- гих людей такие же проблемы и у многих витают такие же мысли, однако они не думают претворять их в действие. Но говорят об этом только смелые люди. Человеку необходимо знать, что он не одинок со своими мыслями.
3. ***Эстетический подход.*** Необходимо рассказать, как он бу- дет выглядеть в случае того или иного вида самоубийства. В каж- дом случае самоубийства образно описать внешнюю негативную сторону без эмоциональных слов, используя медицинские факты. Например: повесится–голова набок, язык высунут и пр.
4. ***Взгляд из будущего на ситуацию*** (обесценивание ситуации в масштабах жизни). Каждый человек оглядываясь назад может вспомнить как страдал из-за какой-то незначительной ситуации. Просмотрев прошлые записи из своего дневника даже сентимен- тальная девушка смеётся над причинами своих слёз и страданий. Если посмотреть на происходящее из будущего, хотя бы спустя год, два, то возможно по-другому предстанет картина сегодняшних невзгод.

А если представить нас в масштабах космоса, то мы даже не песчинки, мы меньше атома, и наши невзгоды по сравнению с ми- ровыми катастрофами–дуновение холодного ветерка.

1. ***Взвешивание*.** У каждого человека бывает период, когда всё плохо, сплошные неудачи. Но были в жизни периоды, когда было по- другому, было и хорошее в жизни (успех, институт, поездка, встречи и пр.). Предлагается положить на одну чашу весов всё неприятное, что сейчас происходит, на другую - всё хорошее что было.
2. ***Использование опыта решения проблем.*** Конечно, когда много проблем трудно их решить, особенно все сразу. В опреде- лённом периоде у каждого человека бывают сложности. И не всё получается, например, не сразу получалось научиться читать, пла- вать и пр., не за один день, но эти задачи решались.

Значит, у каждого человека есть опыт решения проблем. Да- вайте, попробуем им воспользоваться.

1. ***Метод констатирования.*** Когда человеку плохо, ему ка- жется, что с его проблемой невозможно справиться. Однако люди справлялись и с самыми тяжёлыми переживаниями. Предлагается рассмотреть проблемы друг их людей, которые справились с «не- возможным». Примеры приводятся с учётом возрастных и лично- стных особенностей клиента.
2. ***Приём структурирования*** (рациональная терапия). Вместе с клиентом психолог ищет способы, варианты решения проблем. Клиент определяет степень возможности использования каждого варианта (по 10 баллам). Затем необходимо провести ранжирова- ние. Если клиент отрицает наличие любых вариантов, психолог совершает рационализацию и оценку с отрицательным знаком (что больше всего не подходит для решения? –10..., Чуть меньше? и т.д.). Предлагается начать с наиболее предпочитаемого или менее отвергаемого варианта.
3. ***Доведение до абсурда*** (провокационный метод). Необходимо клиенту предложить представить, что это свершилось, он покон- чил жизнь самоубийством. «Однако мир остался прежнем, ничего не изменилось, так же встаёт солнце, люди улыбаются, пьют твои любимые напитки, отдыхают на природе, в твоих любимых мес- тах... Вспоминая о тебе, смогут только удивиться, что ты лишил себя всего этого?..
4. ***Позитивное будущее (терапия надеждой).*** Человеку свойственно надеяться на лучшее. Переживание трудностей – вре- менное явление, проходят и холода, наступает весна, лето... А что можно сделать в будущем: куда-то поехать, познакомиться с инте- ресными людьми, начать заниматься тем, о чём мечталось в детст- ве, найти выгодную работу и пр. Выносится предположение о се- годняшних страданиях во имя чего-то будущего. Прошедший ис- пытание получает награду.
5. ***Помощь другим.*** Погружённость в эгоистичность и мазо- хизм, характерна для страдающего человека. Его необходимо вы- рвать из одиночества, переключить на заботу о других людях, о детях, которые нуждаются в помощи. Забота о ком-то слабом, мо- жет наполнить смысл жизни клиента. Благодарные взгляды детей, больных создают позитивный эффект.

Однако это вводится осторожно, постепенно: сначала на не- большой отрезок времени, под наблюдением или с участием пси- холога, чтобы не спровоцировать чувство вины.

1. ***Расширение круга интересов.*** Необходимо расширять круг общения клиента, нельзя его оставлять одного. Постепенно вклю- чают его в группы общения, в кружки, в секции. Подбирают ему литературу, читают рассказы, смотрят фильмы, где герои в труд- ных ситуациях находят силы, справляются с горем, находят муже- ство и всё заканчивается успешно. Позитивное окончание в таких произведениях обязательно. Предлагаемые приёмы используются с учётом личностных особенностей клиента, динамики беседы. Они имеют терапевтическую и диагностическую задачу. В беседе мо- жет проявиться особенность пресуицида. Здесь важно определить, как далеко человек зашёл в своих мыслях о смерти. Если на во- прос, как он представляет своё ближайшее будущее, начинается перечисление того, что нужно сделать (разобраться, с кем-то встретиться, отдать долги и т.п.)- до суицида ещё есть время. Если же в ответе звучит, что человек не видит завтрашнего дня, всё в тумане или во мраке, то состояние опасное. Когда человек не при- нимает какие-либо решения и считает, что только уход его из жиз- ни может всё изменить или прекратить, то необходимо уточнить существует ли план, как и когда он собирается его реализовывать? В пресуициде человек амбивалентен, что затрудняет распознава- ние действительных намерений.

Полученная информация может определить степень риска. Ес- ли существует острая ситуация и уход из жизни единственное ре- шение:

1. необходима экстренная помощь специалистов по суициду (психиатров, психотерапевтов), с использованием медикаментоз- ного и психотерапевтического лечения; возможна госпитализация или сопровождение близких людей; желательно подключать к по- мощи нескольких коллег и специалистов (для соконсультирования и разделения ответственности).

Человек в острой ситуации пресуицида может иметь план ухо- да из жизни или воспользоваться случайными доступными средст- вами. Интенсивность личностной реакции может ускорить процесс в пресуициде.

1. Нельзя человека в таком состоянии выпускать из кабинета без принятия определённых мер: позвонить близким людям, в кри- зисный центр, в неотложную психиатрическую помощь и др. Звон- ки, действия психолога желательно протоколировать, обозначать время, имена специалистов.

### Групповая форма работы

***Встреча с классом, в котором произошел суицид***

Педагог-психолог в первую очередь осуществляет первичную диагностику психофизиологического состояния учащихся. Он про- водит встречу с классом, в котором произошел случай (при необ- ходимости может быть проведена беседа в нескольких классах):

## Беседа с детьми позволяет.

1. Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жиз- ни как для самого человека, находящемся в кризисном состоянии, так и его окружения.
2. Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий (абсолютный хаос в порядок). Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять про- изошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факто- ры, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувст- ва), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и до- верие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самооблада- ния, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие собы- тия; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адек- ватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пу- гающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).
3. Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе, крае), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как ра- ботают, оставить их номера телефонов).
4. После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической по- мощи ребят на индивидуальную консультацию с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодолении его.

Часто ребята приходят сами, считая, что им нужна помощь психо- лога. За этим решением могут быть скрыты различные страхи: ос- таваться одному, спать без света, приходить в то место, где был совершен суицид, плохое самочувствие, чувство вины, раскаяние, подавленное настроение и др. Часть же обращений ребят направ- лено на получение консультаций по вопросам непонимания, оди- ночества, низкой самооценки. Психолог должен уметь развести заявленные проблемы на связанные с конкретной травматической ситуацией или кризисными проявлениями ребят.

## Алгоритм действий психологов в образовательном учреждении в ситуации совершенного суицида (рекомендации,

**разработанные специалистами Центра экстренной психологической помощи МГППУ)**

1. *Установление контакта психологов с ответственными ли- цами, сбор информации, оценка ситуации.*

На этом этапе психолог взаимодействует с администрацией, классным руководителем, социальным педагогом, родителями; оценивает ресурсы по выявлению группы риска и оказанию экс- тренной психологической помощи. Психолог или администрация ОУ могут самостоятельно инициировать обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи.

В случае поступления запроса специалистам других организа- ций, психологи центров также, в первую очередь, взаимодейству- ют с администрацией ОУ, далее осуществляют взаимодействие со всей системой ОУ, устанавливают контакт, собирают предвари- тельную информацию о ситуации, о состоянии учащихся, о груп- пах, задействованных в данной ситуации (дети, родители, учителя), о предпринятых мерах, уточняют запрос, определяют совместно с администрацией и психологом ОУ антикризисный план (действий) с каждой группой, осуществляют психологическое сопровождение субъектов образовательной среды в кризисной ситуации. При про- ведении следственных мероприятий на территории ОУ необходи- мо психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.

Взаимодействие с классным руководителем, социальным педа- гогом включает в себя получение необходимой предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, сбор анамнеза, ин- формации о степени включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отноше- ний, организация встречи с учащимися, подготовка к встрече с ро- дителями.

В целях локализации распространения слухов психологу необ- ходимо осуществлять грамотное взаимодействие с журналистами, в т.ч. совместно с администрацией ОУ подготовить информацию по происшествию, которая в случае необходимости будет пред- ставлена в СМИ.

В случае необходимости психолог участвует в психологиче- ском обеспечении траурных мероприятий (на кладбище), что даст возможность специалисту оценить, как психологическое состояние участников церемонии, так и ближайшее внешкольное окружение погибшего.

1. *Выявление группы риска и оказание экстренной психологиче- ской помощи.*

В психотравмирующей ситуации при выраженных признаках психологического неблагополучия экстренная психологическая помощь должна оказываться как детям, пережившим травматиче- ское событие, и их родителям, так и, в основном, в виде психоло- гической поддержки, педагогам, руководителям ОУ.

## Возможные реакции на суицид:

* Шоковые состояния с тревогой, растерянностью.
* Тревожно-фобические реакции (содержательно связанные и не связанные с событием).
* Подавленность, тоска, чувство вины.
* Агрессия, раздражение.
* Актуализация старых, непроработанных проблем.
* Усиление антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения.
* Психосоматические реакции (вегетативные реакции, наруше- ния работы желудочно-кишечного тракта, сердечно- сосудистой системы, проблемы с дыханием).

# Часть 4. Психологический практикум

## Программа занятий с учащимися 7–9-х классов

## «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»

## Пояснительная записка

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи челове- ку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в со- временной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Ди- кая Л.Г., Козлов В.В., Конторович В.А., Крукович Е.И., Мах- нач А.В., Поливанова К.Н., Ромек В.Г. и др.).

Однако, вопросы об эмоциональной и личностной устойчиво- сти подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стал предметом научного анализа. Между тем, в психолого- педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направ- ленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, аг- рессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Вместе с тем, существует проблема разработки адекватных возрастным особенностям подростков и возможностям педагога (который не может проводить психологическую консультацию) систем групповых и индивидуальных занятий с учащимися.

Данная программа и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую под- держку в трудные периоды жизни и на психологическую подго- товку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Таблица 12

## Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| **Информационный блок** | | |
| 1 | Личные психологические зоны риска подростка. | 2 |
| 2 | Возрастные особенности как факторы риска. | 2 |
| 3 | Психологические признаки опасности. | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях** | | |
| 4 | Самопрезентация и организация группы. | 2 |
| 5 | Вопросы-ответы. | 2 |
| 6 | Ассоциации в парах. | 2 |
| 7 | «Мои проблемы». | 2 |
| 8 | «Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молча- ния». | 2 |
| 9 | «Я могу уверенно ответить». | 2 |
| 10 | «Я не такой, как все, и все мы разные». | 2 |
| 11 | «Стоп! Подумай! Действуй!» | 2 |
| 12 | Тренинг нестандартных поступков и преодоление  страха. | 2 |
| 13 | Основы саморегуляции. | 2 |
| 14 | Программа защиты от стресса. | 2 |
| **Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию** | | |
| 15 | Главные цели и определение временных границ. | 2 |
| 16 | Оценка ресурсов и препятствий. | 2 |
| 17 | Личные стратегии успеха в трудных жизненных  ситуациях. | 2 |
| 18 | Как преодолевать тревогу | 2 |
| 19 | Ценить настоящее. | 2 |
| 20 | Жизнь по собственному выбору. | 2 |
|  | ВСЕГО: | 40 |

**Методические рекомендации**

Подростковый возраст является наиболее сенситивным перио- дом для развития аддиктивного поведения. Стремление к позна- нию, к новизне, желание взрослости и признания, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным – все это при небла- гоприятно сложившейся ситуации может привести подростка к употреблению наркотических веществ, алкоголизму, вовлечению в секту, к выработке устойчиво асоциального поведения. Специфика подросткового периода развития человека является предпосылкой для определения этого возраста как наиболее опасного в плане приобщения к наркотикам. В связи с этим возрастает необходи- мость подробнее рассмотреть психологические особенности под- росткового возраста.

Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других его названиях: «переходный», «трудный»,

«критический», в которых зафиксирована сложность и важность происходящих процессов развития, связанных с переходом от од- ной эпохи жизни к другой.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Пик эмоциональной неустойчивости прихо- дится у мальчиков на возраст 11–13 лет, у девочек – 13–15 лет. Ха- рактерна для подростков полярность психики:

* целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неус- тойчивость);
* повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждени- ях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
* потребность в общении и желание уединиться;
* развязность в поведении и застенчивость;
* романтизм и цинизм, расчетливость;
* нежность, ласковость и жестокость.

В связи с тем, что подросткам бывает достаточно трудно от- крыто заявить о потребности в помощи в трудной жизненной си- туации, целесообразно перед набором детей в группу для занятий по данной программе предложить всем желающим поработать с психологом и ответить на вопросы анкеты, позволяющей вывить последствия критической или стрессовой ситуации, а также осо- бенности ее проживания.

По результатам анкеты психолог выделяет детей, которым тре- буется помощь специалистов (психолога, невропатолога, психиат- ра, социального работника и др.) и рекомендует состав группы де- тей, которая может безопасно заниматься с педагогом.

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя блоками:

* первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных си- туаций;
* вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих по- следствий у подростков, находящихся в такой ситуации;
  + третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия не- эффективных способов совладания с трудной жизненной си- туацией.

Программа состоит из четырех блоков:

* + информационного;
  + тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуа- ций;
  + занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

## ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

**Информационный блок**

### Занятие № 1. Личные психологические зоны риска подростка

Познание подростками своих возрастных особенностей и со- вместное выделение с ними наиболее опасных психологических ловушек.

В процессе занятий обсуждаются следующие специфические особенности подростка: социальная активность, состоящая в вос- приимчивости норм, ценностей и способов поведения мира взрос- лых; эмоциональная неустойчивость; стремление быть взрослым с принятием прав взрослого человека и отрицанием ответственно- сти; реализация потребности быть взрослым через подражание внешним признакам поведения старших, наиболее легким в вос- произведении; высокая референтность группы сверстников; фор- мирование новой субъективной реальности; изменение представ- лений о мире и о себе; нигилистическое отношение к ценностям прошлого и, как следствие, отсутствия признания и самореализа- ции, психологические срывы.

### Занятие № 2. Возрастные особенности как факторы риска

Учащиеся обсуждают возрастные особенности, которые им не- обходимо отслеживать для понимания механизмов собственных психологических зацепок.

Подростковый возраст характеризуется рядом особенностей, позволяющих определить его как наиболее сензитивный для фор-

мирования аддиктивного поведения, в том числе наркотической зависимости. Среди них:

* эгоцентрическая доминанта интересов;
* установка на большой масштаб при низкой субъективной зна- чимости текущих целей;
* тяга к сопротивлению;
* желание познания и стремление к неизвестному;
* слабое целеполагание и др.

### Занятие № 3. Психологические признаки опасности

Изучение психологических особенностей сверстников, упот- ребляющих наркотики или склонных к этому. Рассмотрение собст- венных факторов риска. Обсуждение приведенных черт. Составле- ние совместно с детьми списка причин, способствующих началу асоциального, в то числе и наркотического поведения.

Подростки, употребляющие наркотики или склонные к этому отличаются, согласно научным исследованиям, следующим:

* постоянным присутствием легкой депрессии;
* беспокойством;
* подозрениями в том, что никто их не воспринимает всерьез;
* нарциссизмом или эгоцентризмом;
* частыми размышлениями над собственной индивидуально- стью, независимостью и свободой мыслей и слова;
* трудностями в обычном общении с окружающими.

Выделяются также и личностные черты подростка, которые могут стать причиной наркомании:

* эмоциональная незрелость,
* неполноценная психосексуальная организация,
* садистские и мазохистские проявления,
* агрессивность и нетерпимость,
* слабые адаптационные способности,
* склонность к регрессивному поведению,
* неспособность к межличностному общению с партнером и

т.д.

## Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях

### Занятие № 4. Самопрезентация и организация группы

Следующий этап семинара-тренинга – выбор форм обращения для группы. Группа сама решает, какую форму обращения друг к другу она предпочитает. Это первое групповое решение. Необхо- димо выслушать мнение каждого, аргументы за и против. Голосо- вать нельзя. Если кто-то не согласен, его можно только переубе- дить, или группа должна найти другие решения.

Проведение процедуры самопрезентации можно варьировать. Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться, и предлагает качества, которые помогают и мешают ему в общении. Последние можно заменить ответами на вопросы:

«за что Вас ценят близкие», «что Вам в себе больше нравиться»,

«назовите главные свои черты» и т.п.

Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказал сосед. Зачастую, уже на этом этапе участники сталки- ваются с определенными трудностями. Участники тренинга с не- уверенным поведением и заниженной самооценкой испытывают затруднения при необходимости публичного выступления. Необ- ходимо отметить и то обстоятельство, что большинство участни- ков не слушают выступления других, думая о том, что сказать са- мому.

Обсуждение задач тренинга.

Члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга. Задача тренера – доброжелательно выслушать, не оценивая и не осуждая, не удивляясь и не обесцени- вая. После этого группа готова начать работу.

### Занятие № 5. Вопросы-ответы

Участники получают листки с вопросами и ходят в свободном броуновском движении, встречаясь, кто с кем хочет. При встрече каждый имеет право задать два вопроса и должен на два вопроса ответить, только кратко. Замысел: не устраивать теоретические дискуссии, а почувствовать по ответам индивидуальные особенно- сти человека.

Все встали в один общий круг, присмотрелись, к кому хотели бы подойти, какие темы-вопросы хотели бы ему задать.

По окончании задания в общем кругу свободный обмен впе- чатлениями и ответы на вопросы ведущего:

* Кому чаще задавался какой-то один вопрос? Какой?
* А кто чаще сам задавал один «любимый» вопрос? Какой?

Почему?

* Кому было нелегко отвечать на некоторые вопросы? Какие?
* Кто встречался с яркими, неожиданными ответами?
* Кто запомнился? Кого бы Вы могли отметить?

### Занятие № 6. Ассоциации в парах

Участники садятся в парах напротив друг друга. Ведущий дает задание: "Сейчас под спокойную тихую музыку сосредоточьтесь на человеке напротив Вас... Подумайте, какие воспоминания, мыс- ли, образы он вызывает в Вашей памяти? Сейчас, без разговоров, Вы будете записывать на листках в столбик все то, что напоминает Вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, живот- ные, птицы и все то, что подскажет Вам фантазия. Итак, любые свободные ассоциации...

Через 3 мин. участники обмениваются листками. Читают и рас- сказывают партнеру, какие ассоциации понравились, какие не очень, какие показались интересными, а какие непонятными.

### Занятие № 7. Мои проблемы

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, об- наруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться (здесь лучше привести кон- кретные примеры). Значит, много в наших руках». Участникам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а потом рассказать о них

Данное упражнение создает у каждого участника ощущение близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

Упражнение. «Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молча- ния».

Ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Он предлагает сделать при этом следующее: нарисо- вать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или на- рисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоин- ства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно поста- раться, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Минута молчания».

Упражнение начинается с короткого обсуждения вопросов ве- дущего: «Как люди смотрят друг на друга? Боятся ли взгляда? По- чему? А как вы смотрите на других людей? Взгляд – вариант вторжения или доброжелательный интерес? А кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать в центре внимания всей группы?» Задача «испытуемого»: сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течение одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на ка- ждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое душевно- психологическое состояние и в то же время думать о том человеке, на которого сейчас смотришь: какой он? Чем интересно мне его лицо? Что я вижу в нем?

Задача группы: в полной тишине рассматривать лицо человека в центре внимания, почувствовать динамику его психологического состояния: какие чувства и переживания были в начале, чуть поз- же. Минута в полной тишине. Если «испытуемый» не выдерживает внимания и смеется, ведущий должен раскрыть причину смеха. Как правило это смущение, желание «спрятаться», разрядка психо- логического напряжения.

Задача ведущего в обсуждении раскрыть причину возникающего психологического напряжения: все мы (но в разной степени) зависим от оценки, мнения других людей, от того, что подумают и «как по- смотрят». Это сказывается даже, когда мы не знаем, положительно или отрицательно нас оценивают, «хорошо» или «плохо» о нас дума- ют: а вдруг все-таки «плохо» ?! Наиболее подвержены влиянию этой зависимости и наиболее неуверенно в ситуации повышенного внима- ния чувствуют себя люди с заниженной, неустойчивой самооценкой (самоуважением). Способ преодоления?

Осознанное наблюдение за собой, за своими мыслями, чувст- вами, ощущениями (так называемая «рефлексия»), особенно в

жизненно сложных в этом контексте ситуациях, а также повыше- ние самооценки, тренировка взора в любых доступных для этого ситуациях.

### Занятие № 8. «Я могу уверенно ответить.

***Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы».***

Каждому члену группы предлагается демонстрировать в пред- лагаемой гипотетической ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. При выполнении данного упражнения необхо- димо учитывать, что невербальное поведение говорит о нашем со- стоянии не меньше, чем вербальное.

Ведущий просит у группы обратной связи относительно агрес- сивного, уверенного и неуверенного поведения каждого участника.

**«Спасибо, мне это не нужно!»**

Навыки уверенного поведения, полученные в процессе выпол- нения предыдущих упражнений, суммируются и отрабатываются в ролевой игре «Спасибо, мне это не нужно!». Участники модели- руют предложенные ведущим и имеющиеся в личном опыте си- туации, в которых под различными предлогами предлагается упот- ребление алкоголя или наркотика. В процессе проигрывания этих ситуаций участники тренинга отрабатывают варианты уверенного и эффективного поведения, направленного на противостояние не- гативному влиянию социального окружения.

### Занятие № 9. «Я не такой, как все, и все мы разные»

Участникам предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. По- сле выполнения задания все рисунки перемешиваются и затем рас- сматриваются участниками. Ведущий обращает внимание на раз- личие в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же.

Затем листки вновь перемешиваются, и каждому предлагается вновь найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать и почему. Затем делается вывод о том, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощу- щения своей ценности. Вопросы для обсуждения: «Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства?»

### Занятие № 10. «Стоп! Подумай! Действуй!»

Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каж- дая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бу- маги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или нар- котиком. После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут карточку «Стоп!» На ней раскрываются чувства, пережива- ния, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников – обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо отказаться и записать свои.

Затем берется вторая карточка «Подумай!» На ней записаны три воз- можные реакции. Члены микрогруппы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги участники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого проводиться общее обсуждение. Ведущий выделяет кон- структивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стой! Подумай! Действуй!» для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

### Занятие № 11. «Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха»

Ведущий ставит вопросы: «В чем и как проявляется наша зави- симость от мнения окружающих? От мнения близких людей? От оценки значимых для нас людей? Как все-таки на практике пре- одолевать эту зависимость? Какие вы можете назвать методы, спо- собы и приемы?» Короткое обсуждение вариантов ответов.

Ведущий сообщает о существовании так называемого «Тре- нинга нестандартных поступков», заключающегося в выполнении любых действий, привлекающих внимание, эпатирующих, вызы- вающих недоумение, даже изумление окружающих на улице, в транспорте. Смысл в том, чтобы преодолеть существующий здесь барьер, особенно вначале разрешить окружающим думать о себе, что угодно: «Ну да, есть еще больные люди...» Поймать это со- стояние независимости от мнения и оценки других людей. Участ- никам предлагается обсудить плюсы и возможные минусы этого тренинга. Дается домашнее задание: нестандартные поступки, не вредящие окружающим.

***Занятие № 12. Основы саморегуляции.***

Одним из ведущих качеств, обеспечивающих резистентность подростков к трудным жизненным ситуациям, являются навыки саморегуляции и самостоятельности, в том числе самостоятельно- сти мышления.

Техники расслабления могут изучаться сами по себе и могут быть составной частью других приемов. Применяются не только как средство повышения устойчивости к стрессам, но и в целях формирования защиты или восстановления душевного равновесия.

**Упражнение «Аукцион»**

По типу аукциона участниками предлагается как можно боль- ше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и об- суждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

### Занятие № 13. «Программа защиты от стресса»

Ведущий знакомит участников с простой, но эффективной про- граммой защиты от стресса, составленной Н. Самоукиной и со- стоящей из 4 шагов:

1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настрое- ния, что происходит, когда вы теряете самообладание).
2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход…)
3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности:

* Переберите вещи, полейте цветы, заварите чай…
* Поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные те-

мы.

* Посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они дума-

ют).

* На 2-3 минуты опустите руки под холодную воду.

Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимае- тесь с увлечением? Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

**Развитие рефлексии, временной перспективы и способно- сти к целеполаганию.** Подростки согласно современным исследо- ваниям не столько обладают слабой волей, сколько не имеют на-

правленности своей активности, нуждаются в помощи при разви- тии аналитического мышления и умения прогнозировать и ставить цели. Именно эти умения являются целью последнего блока про- граммы.

### Занятие № 14. Формулирование целей

На начальном этапе работы по развитию временной перспекти- вы основной задачей ведущего является формирование соответст- вующей мотивации для последующих занятий.

На следующем этапе работы – формулирования целей – ис- пользуются следующие упражнения и техники.

* 1. Участникам предлагается, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. При этом предлагается следовать следующим пра- вилам:
  + формулировать свои мечты в позитивных терминах;
  + быть предельно конкретными; стараться составить ясное пред- ставление о результате;
  + формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;
  + спроецировав в будущее последствия сегодняшних целей, по- думать, не нанесут ли они ущерба другим людям.

На этом этапе можно воспользоваться и другим эффективным приемом – рисунком. Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сцена- ристом, режиссером и директором картины. Начать работу над фильмом необходимо с портрета героя, при этом это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хоте- лось бы стать.

* 1. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и опреде- лить, в какой временной сетке, вы работаете. Хотите ли Вы все то, о чем писали, иметь уже завтра или ваши цели относятся к отда- ленному будущему. Важно иметь ясное представление о первом и последнем шагах.

### Занятие № 15. Главные цели и определение временных границ

Теперь из всего того, о чем писали участники, необходимо вы- брать четыре самые важные на этот год цели – то, что в случае реализации доставит самое большое удовольствие. Нужно выпи- сать эти цели.

Участникам предлагается написать, почему они точно уверены, что это для них так важно. Выписанные основания отличают про- стой интерес от субъективной необходимости, обязательности это- го достичь. Если человек знает, почему нечто так важно для него, то он найдет, как к этому прийти.

Когда составлен список из четырех главных ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулирован- ных выше правил, т.е. уточнить:

* сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
* конкретна ли эта формулировка;
* есть ли ясное представление о результате;
* подконтрольно ли достижение этой цели человеку;
* насколько цель этически, «экологически» чиста. При необходимости вносятся изменения.

### Занятие № 16. Оценка ресурсов и препятствий

Составляется список необходимых для достижения целей ресур- сов, которыми участники уже обладают. Участники описывают то, что у них уже есть – это могут быть черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень обра- зования, энергия, время и т.п. Для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполняло бы силой и энергией, необхо- димо иметь ясное представление о том, что человек имеет. На данном этапе участникам предлагается вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это необязательно должно быть какое-то важное событие. Предлагается ответить на во- прос, какие из вышеперечисленных ресурсов они тогда использовали максимально эффективно. Необходимо припомнить 3–5 таких случа- ев, записать их, зафиксировать на бумаге.

После этого необходимо описать, каким человеком участники должны были бы быть, чтобы достигнуть свои цели. Например, более собранными, дисциплинированными или, наоборот, более

раскованными и спонтанными. Нужно заполнить такими записями о себе страницу.

Осознание препятствий

Участникам предлагается в нескольких тезисах сформулиро- вать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас. Нужно ответить на вопросы о конкретных поме- хах и ограничениях. У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, личные стратегии, ведущие к поражению, но если они будут осознанны, то он может избавиться от этих ограниче- ний.

Для каждой из четырех выбранных целей составляется черно- вик пошагового плана для ее достижения. Необходимо начать с конечного результата, а потом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое нужно сделать, чтобы ее достичь. В любом варианте пошаговый план дос- тижения цели должен включать сегодняшний день. Перечисленные упражнения позволяют участникам сделать первый, но очень важ- ный шаг, осознать то, чего они хотят, описать этот процесс, как в конечном результате, так и на начальных стадиях, определить, ка- кие стороны личности помогают, а какие мешают.

### Занятие № 17. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях

Задача следующего шага – разработка собственной стратегии достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Этими людьми могут быть те, кого участники хорошо знают, а могут быть просто известные личности. Необходимо записать имена трех–пяти чело- век и в нескольких словах описать их личностные качества и пове- дение, которые привели к успеху.

После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать Вам совет. Записывается основная идея то- го, что они скажут. Необходимо писать первое, что придет в голо- ву. Далее нужно вспомнить случай из своей жизни, когда пережи- вался абсолютный успех. Закрыв глаза и представив себе это пре- дельно ярко, обратить внимание на то, где помещается эта картин- ка, а также на ее размер, точность и качество, на движения, звуки,

переживания, которые ее создают. Затем необходимо подумать о целях, которые участники записали, и создать внутреннюю карти- ну будущего при достижении этого результата. Мысленно помес- тив эту картинку в то же место, что и предыдущую, необходимо постараться сделать ее того же размера, яркости, раскрашенности, отмечая при этом возникающие чувства.

Внутренний план дня как препятствие чужому влиянию.

Необходимо мысленно нарисовать свой идеальный день. Это может быть, как мысленный рисунок, так и реальный, на котором могут быть отражены: кто с Вами, чем Вы заняты, когда и как про- снулись, что и как происходит вплоть до самого вечера, что Вы будете чувствовать, ложась в постель. Участники описывают свое идеальное окружение. При этом необходимо акцентировать значе- ние места, не ставя никаких ограничений.

В конце выполнения программы ведущий отмечает, что, снача- ла выполнять эти упражнения не очень просто, но потом это ста- новится легче и занимательнее. Кроме того, если человек не задает собственной программы достижения результатов, к которым стре- мится, то кто-то другой сделает это за него, включив его в свой план. Это может быть план и распространителя наркотиков.

### Занятие № 18. Как преодолевать тревогу

Цели и задачи: обучение школьника приемам овладения вол- нением, повышенной тревожностью, расширение функциональных возможностей, формирование необходимых навыков, умений, зна- ний, ведущих к повышению результативности деятельности, соз- данию «запаса прочности»

Ход занятия. ***Беседа психолога с учащимися 4-5 классов на тему «Смысл жизни»*** Лучшее наслаждение, самая высокая ра- дость жизни – чувствовать себя нужным и близким людям. Мак- сим Горький

### Игра «Цепочка ценностей»

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, люби- мая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, зна- ния.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их по приоритету и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

## «ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК» А. Лопатин

**Вопросы и задания:**

Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему роди- тели о смысле жизни?

Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?

Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?

Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается? Можете ли вы увлечь своим делом других людей?

Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

Рисунок «Золотой цветок»

Нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком. Кто-то хочет мудрым стать, кто-то – звездочку достать, кто-то – крылья обрести, кто-то – сквозь огонь пройти! Кто-то хо- чет на лугу Ласково кивнуть цветку. Кто-то в капельке дождя раз- глядеть спешит себя. Кто-то хочет всем планетам подарить цветов букеты. Кто-то хочет на луне помолится в тишине.

Цель у каждого прекрасна, Каждый хочет, это ясно, жить, на- деясь и любя, чтобы обрести себя.

К чему в жизни вы стремитесь? Чем цель отличается от мечты? Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели? Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей? Как вы думае- те, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться? Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь? Должна ли работа быть смыслом жизни для человека? Какую профессию вы хо-

тели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?

Какие из перечисленных целей, кажутся вам самыми важными для вашей жизни: хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бес- смертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней.

### Занятие № 19. «Ценить настоящее»

**Цель:** помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проана- лизировать свое отношение к ценностям жизни.

**Оборудование:** у каждого учащегося чистый листок бумаги.

**Ход занятия.** Каждому из нас природа подарила бесценный дар – жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно свя- зываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке – почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога – оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу Вас посредине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «жить не хочется». (Ведущий пишет на дос- ке).

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.)

А теперь попробуйте представить разные причины, когда, че- ловеку не хочется жить. Случаи, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например, облака. Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализиро- вать историю человека, который находится в состоянии безысход- ности. Зачитывается 1 часть.

«Тик-так. Тик-так. Тик-так». Это часы? Ах, нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает также тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас?

Сейчас …тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состари- лась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она об-

винила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права, даже от дворового пса пользы больше. Надо же срав- нить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно-то Я всего лишь болван - художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду му- чить себя жизнью. Я умру. Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, так, чтобы краски не зря пропали.

Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, ко- торая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (за- читываются понравившиеся фразы). Итак, художник решил нари- совать свою последнюю картину. Как Вы думаете, что он нарису- ет? Какие краски будет использовать (Дети высказывают свои предположения) зачитывается 2 часть.

Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее за ее бортом Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.

Правда, ее очень мало осталось, – этой краски любви. Но поче- му-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы кра- сивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я. Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда- то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет. Тик-так, тик-так. Тик. Тишина.

Ведущий: Как вы думаете, что произошло дальше? Почему?

Я предлагаю Вам дописать конец текста, используя слова «го- лубь», «музыка», (по желанию учащиеся читают свои рассказы). Зачитывается 3 часть. Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-

высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то, … Что же это было? Это было желание жить.

Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Худож- ник улыбнулся. И услышал песню «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это …Это же сердце поет. Мое сердце вме- сто привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе». Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Чело- век, нашел себя. Солнышко согревало его. А музыка звучала и зву- чала.

Ведущий: Как бы Вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил

«Автопортрет», а почему?

Вернемся к началу нашего занятия, итак, «жить не хочется», зачеркнем частицу не (если на доске, можно «не» стереть) и най- дем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни. Пусть каждому человеку в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается. Лучший день – сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

### Занятие № 20. «Жизнь по собственному выбору»

**Цель:** формирование самосознания подростка, личностный рост.

**Материалы:** гуашь, цветные карандаши или фломастеры, лис- ты формата А4 на каждого участника, мяч.

**Ход занятия:** Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сего- дня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

### Разминка «Доброе животное»

Ребята, нас с вами девять человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю вы- полнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к

плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед – вы- дох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед. Спасибо.

1. Упражнение «Рыба для размышления»

Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каж- дому из вас «поймать рыбу» – вытянуть карточку и закончить за- писанное на ней предложение. Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложе- нием. После этого он зачитывает предложение, завершая его свои- ми собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх – это…

Я не доверяю людям, которые… Я сержусь, когда…

Я не люблю, когда… Мне грустно, когда… Когда я спорю…

Когда на меня повышают голос, я… Самое грустное для меня…

Человек считается неудачником, если… Мне скучно, когда…

Я чувствую неуверенность, когда…

*Обсуждение*. Какое чувство вы испытали, заканчивая предло- жения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были оби- жены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

### Коллаж «Мой герб»

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали ис- пользовать специальные эмблемы для обозначения своего положе- ния в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания

воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали де- талями. Основой герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете де- лать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, симво- лов, рисунков. А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе. Время на работу – 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Каждому из нас надо помнить, что, герб, который вы изготови- ли, поможет вам:

* когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно за- няться;
* когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться свои и мыслями;
* стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и заду- маться о том, чего еще вы можете достигнуть;
* мысленно представив то место, в котором вам уютно и хоро- шо, отдохнуть и успокоиться;
* когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, кото- рые вам хотелось бы слышать о себе.

### Упражнение «А что дальше?»

Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко. А как звучат эти слова из уст дру- гих? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова? Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам, прежде всего, надо понять себя и начать работать над собой. А на- чать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием при- обретения уверенности – массаж. Встаньте друг за другом по кру- гу. Мягко положите руки на голову впередистоящему и слегка по- массируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка посту- чать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давай- те попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь со- средоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях сосе- дей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух вхо- дит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каж- дом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармо- нии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драго- ценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что то, что находится глубоко, в самом цен- тре, в самом ядре вас, – это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощуще- ния в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощу- тить те чувства, которые они посылают вам… Откройте глаза. Спасибо. Наше занятие подошло к концу.

### Рефлексия

* 1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
  2. Что вам понравилось и что не понравилось?

## Игра «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?»

**Цели и задачи:**

* актуализировать процесс социального самоопределения;
* способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и бу- дущем;
* помочь овладеть навыками групповой дискуссии.

Оборудование. Бумага; маркеры; стимульный материал: таб- лички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

ХОД ИГРЫ

1. **Вступление.** Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценно- стях, об актуальности этих проблем для подростков, юношества.

## Приглашение к игре

* 1. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни чело- века.
  2. Формирование команд (по 5–7 человек). Предлагаются же- тоны разного цвета по выбору или другие известные способы де- ления на команды.
  3. Объяснение правил игры. а) «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах раз- ное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные по- нятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «лю- бовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба»,

«служение обществу» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)

б) В течение 5–10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое вы- ступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рас-

сказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным.

в) Участники команд представляют свою планету. Другие ко- манды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Воз- можна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подрост- ков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

г) Подведение итогов игры.

Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хо- телось бы полететь?»

1. **Заключение.** Заключительное слово ведущего о необходи- мости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

* Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами чело- века. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно?

Обсуждение: учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скука, обида, вина и др.

* А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром?

Обсуждение: учащиеся называют беспокойство и тревогу.

* Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У ка- ждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах в школе школьник испытывает тре- вожность?

Обсуждение: перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением – при ответственных ситуациях.

* А можно ли себе помочь при повышенной тревожности? Обсуждение: можно, только нужно научиться этому.

*Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления со- стояния тревожности.*

*Способ 1.* Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, ус- покаивающая, уверенная (звучат записи). При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью

мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз (учащиеся выполняют задание психолога).

*Способ 2.* Вам известно, что «От улыбки хмурый день свет- лей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно рассла- бить мышцы лица – попеременно растягивая мимические мышцы лица (выполняется упражнение). А теперь улыбнитесь. Почувство- вали, что напряжение снижается?

*Способ 3.* А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызы- вающую у вас тревожность, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находиться в состоянии тревоги сосредотачивается на тои, как он выглядит со стороны. Такие цели, как: «я должен очень хорошо выступить», «Я должен выступить, во что бы то ни стало» еще больше повышают ответственность. А как лучше ставить цель?

Обсуждение: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи»,

«сейчас я буду петь» и др.

*Способ 4.* Лучше выступите на сцене, у доски, если заранее от- репетируете свое выступление. Представьте, что все происходит по- настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контроли- руйте голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться?

Обсуждение: чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.

*Способ 5.* В состоянии тревоги телу человека приходится на- прягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабления. При соответствующих ситуациях достаточно человеку вспомнить это состояние и дать телу «Команду»: я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженны- ми. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко рас- слабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

*Способ 6.* Очень эффективным является упражнение на дыха- ние. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд. И медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну

секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длин- нее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах?

Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в раз- личных ситуациях способы управления собой и научиться эффек- тивно их применять.

## Притчи для групповой и индивидуальной работы с детьми

### Притча о жизни – знай себе цену

Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал:

* Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне!

Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил:

* Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, – и, немного подумав, добавил: – Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём.
* С… с удовольствием, Мастер, – пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план.
* Хорошо, – сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем. – Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвра- щайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им ус- лышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отво- рачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета – это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну, в крайнем случае, серебряную.

Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо

доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обрат- но. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.

* Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, – с грустью сказал он. – В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.
* Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! – ото- звался Мастер. – Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сде- лать это лучше, чем ювелир? Скачи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни от- ветил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне. Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру.

Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:

* Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше пя- тидесяти восьми золотых монет. Но если он даст мне время, я куп- лю кольцо за семьдесят, учитывая срочность сделки.
* Семьдесят монет?! – юноша радостно засмеялся, поблагода- рил ювелира и во весь опор помчался назад.
* Садись сюда, – сказал Мастер, выслушав оживлённый рас- сказ молодого человека. И знай, сынок, что ты и есть это самое кольцо. Драгоценное и неповторимое! И оценить тебя может толь- ко истинный эксперт. Так зачем же ты ходишь по базару, ожидая, что это сделает первый встречный?

### Притча «Есть проблема? Нет проблем!»

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

* Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории оживлённо зашептались.
* Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! – стали раздаваться ответы.
* Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сей- час это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?
* Ничего!
  + Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. – А что будет, если я стану держать этот стакан в вытя- нутой руке, например, часа два?
  + Ваша рука начнёт болеть.
  + А если целый день?
  + Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстрой- ство и паралич. («Возможно, даже придётся ехать в больницу», – сказал один из студентов).
  + Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его це- лый день буду просто держать?
  + Нет! – растерянно ответили студенты.
  + А что нужно делать, чтобы всё это исправить?
  + Просто поставьте стакан на стол! – весело сказал один сту- дент.
  + Точно! – радостно ответил профессор. – Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь про- блеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о пробле- ме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её «вес» не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжё- лые камни, которые парализуют тебя.

### Притча о жизни – разноцветная реальность

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу:

* + Рассмотри комнату, в которой мы находимся, получше, и по- старайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро спра- вился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его:

* + Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись

* ведь в комнате очень много вещей синего цвета».

И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил:

«Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни –

только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исклю- чительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально гото- виться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты ни- когда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притя- гивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и полу- чаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.

### Притча о царе Давиде

Когда царь Давид почувствовал, что он скоро умрет, он позвал к себе своего сына, будущего царя Соломона.

* Ты уже побывал во многих странах и видел много людей, – сказал Давид. – Что ты думаешь о мире?
* Везде где я был, – ответил Соломон, я видел много неспра- ведливости, глупости и зла. Не знаю, почему так устроен наш мир, но я очень хочу его изменить.
* Хорошо. А ты знаешь, как сделать это?
* Нет, отец.
* Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону такую исто- рию.

Давным-давно, когда мир был юн, землю населял один- единственный народ. Правил этим народом Царь, имя которого время не донесло до нас. Было у него четверо детей – их имена то- же канули в Лету. Когда пришло его время умирать, он призвал к себе четырех наследников и завещал им нести людям Справедли- вость, Мудрость, Добро и Счастье.

* Несправедливость, – сказал он, возникает из-за того, что че- ловек относится к миру очень пристрастно. Чтобы стать справед-

ливым, человек должен избавиться от власти чувств и вести себя так, как будто мир существует независимо от него. «Мир сущест- вует, а я не существую», – только этот принцип может взять за ос- нову справедливый человек.

Глупость, – продолжал он, – возникает потому, что человек су- дит об огромном и многообразном мире только с позиции своего знания. Как невозможно вычерпать море, так и невозможно полно- стью познать мир. Расширяя свои знания, человек лишь переходит от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, кото- рый ищет истину не в мире, а в самом себе. «Я существую, а мир не существует», – этим принципом руководствуется мудрец.

Зло, – сказал Царь, – появляется тогда, когда человек противо- поставляет себя миру. Когда ради своих целей он вмешивается в естественный ход событий и подчиняет все своей воле. Чем боль- ше человек стремится господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, ибо зло порождает зло. «Мир существует, и я существую. Я растворяюсь в мире», – вот основа для тех, кто несет в мир Добро.

И наконец – Несчастье испытывает тот человек, которому чего- то не хватает. И чем больше ему этого не хватает, тем более он не- счастен. А так как человеку всегда чего-нибудь не хватает, то, уто- ляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир – ему не может чего-либо не хватать. «Мир существует, и я существую. Весь мир растворен во вне», – вот формула Счастья.

### Притча от Шалвы Амонашвили

Один из правнуков Адама, запутавшись в лабиринте жизни в поиске пути к Создателю, взмолился:

* + Господи, дай мне лестницу, чтобы хоть чуть-чуть прибли- зиться к Тебе!

И услышал голос:

* + Найдёшь её в первом встречном!
  + Кто этот встречный? – спросил правнук Адама.
  + Наречён он Мною Учителем! – сказал голос. Встретился пра- внук Адама с человеком старым и сказал:
  + Учитель, дай мне лестницу, чтобы приблизиться к Создате-

лю!

* Ты – правнук Адама и сам тоже Адам, названный так в честь своего прадеда?
* Да, – ответил правнук Адама, – меня тоже зовут Адам!
* Следуй за мной! – сказал Учитель.

И повёл он правнука Адама по лабиринтам жизни. Путь пре- градил им бушующий огонь. Учитель пять лет учил правнука Ада- ма, как пройти через огонь, и, наконец, сказал:

* А теперь иди!
* Огонь ведь сожжёт меня! – возмутился правнук.
* Огонь сожжёт не тебя, а страх в тебе, и ты обретёшь смелость. И прошёл правнук Адама через огонь и обрёл смелость.

Пошли дальше, и вот другая преграда: болото, у которого не было видно края.

Учитель пять лет учил, как нужно пройти через болото, и ска-

зал:

* Иди! – Болото же без края и затянет меня! – воскликнул пра-

внук.

* Но ты обретёшь волю и терпение, в которых почерпнёшь ве- ликую силу!

И правнук Адама, который сам был тоже Адамом, прошёл че- рез болото и обрёл волю и терпение. Пошли дальше, и опять пре- града: непреодолимая стена.

* Как мы через стену переберёмся? – спросил правнук Адама у Учителя.
* Садись на этот камень, подумай и поищи способ! – ответил Учитель.

Сел на камень правнук Адама и палкой стал чертить на песке свои мысли и соображения. А Учитель ходил вокруг начертанного, то и дело стирая его ногой. Тогда ученик начинал всё сначала. Так прошло пять лет.

* Нашёл выход! – воскликнул он наконец. – Можно в стене вы- сечь ступеньки и постепенно подняться вверх!
* Значит, разум твой расширяется. Так высекай ступеньки в стене!
* Но я могу упасть и разбить себе голову!
* Возможно. Но взамен обретёшь предупредительность!

И они преодолели стену. А там перед ними сразу три пути.

* По какому пути идти? – воскликнул правнук Адама.
  + А ты спроси у своего сердца и выбирай! – сказал Учитель.

Правнук Адама погрузился в себя. Пять лет он задавал вопрос сердцу своему: «Скажи мне, какой путь выбрать?» Наконец твёрдо сказал Учителю:

* + Надо идти по среднему пути!

Значит, ты научился говорить со своим сердцем! В конце пути перед ними возникли высокие ворота. Учитель открыл их, и пра- внук Адама увидел за воротами другой лабиринт жизни, более сложный и запутанный.

* + Дальше пойдёшь сам! – сказал Учитель.
  + Как?! – удивился правнук Адама. – Я шёл с тобой двадцать лет, чтобы получить лестницу для приближения к Создателю! А там лабиринт, где я могу запутаться и потеряться!
  + Ты сам уже лестница и для себя, и для других. А более высо- кие ступеньки ищи в любом встречном, ибо каждый для тебя будет Учителем, и сам будешь для каждого Учителем.
  + Тогда дай мне напутствие!
  + Запомни:

Вера в Творца будет собирателем твоих сил.

Любовь ко всему станет вершиной твоей лестницы. Сердце твоё будет обителью твоей мудрости.

Так живи.

### Притча о цели в жизни

Мудреца спросили:

* + Можешь ли ты объяснить, какова цель жизни человека?
  + Не могу, – ответил он. Тогда его спросили:
  + А в чём хотя бы смысл жизни?
  + Не знаю, – ответил мудрец.
  + А что тогда знает о жизни твоя мудрость? Мудрец улыбнулся:
  + В жизни не так важны цель и смысл. Главное – ощущать её вкус. Ведь лучше есть пирог, чем рассуждать о нём.

### Притча от Авы Ардо «Правильная жизнь»

Трое юношей пришли к великому Учителю.

* + Учитель, – сказали они, – хотим мы жизнь прожить правиль- но. Что нам нужно для этого делать?

Улыбнулся Учитель в ответ. Достал из ящика три сухих лис- точка. Положил он эти три листочка перед тремя юношами.

* Три сухих листика перед вами лежат. В трёх листиках этих сила великая сокрыта. Первый лист – знание. Второй лист – сча- стье. Третий лист – вечность. Какой лист каждому из вас достанет- ся, с тем вам и жизнь правильную проживать.

Подозвал Учитель к себе первого юношу.

* Выбирай, – говорит он, – лист. Но прежде скажи мне, какой, хочешь ты, чтобы тебе достался лист.
* Хочу счастье получить. Жизнь счастливую прожить желаю.

Выбрал первый юноша лист. Учитель повертел в руках лист и говорит:

* Знание тебе досталось. В знаниях твой путь.

Вздохнул печально первый юноша, да что поделать, раз уж та- кая жизнь ему выпала.

Подошёл к столу второй юноша.

* Хочу знание получить, но не дано мне этого уже, – опечалил- ся он.

Выбрал второй юноша из двух листков один. Учитель вновь повертел лист в руках, сказал:

* Счастье тебе выпало. Счастливую жизнь ты проживёшь.

Подошла очередь третьему юноше к столу подходить. Да ведь выбора ему не осталось.

* Хотел я всегда вечность обрести во всём, – сказал третий юноша. – Так что моё желание с судьбой моей объединились.

Прошло много лет. Вновь пришли к Учителю трое уже не юношей, а стариков. Учитель пред ними уж юношей казался.

* Ну, как прожили свою жизнь? – спросил их Учитель.
* Прожили, – ответили старики. – Жаль, только не так прожи- ли, как хотелось бы.

Подошёл первый старик к Учителю.

* Выпало мне знание, хотя счастья я хотел.
* И много ль ты знаний постиг? – спросил его Учитель.
* Много. Чего бы ни касался я, где бы ни был, на чтобы ни гля- дел, чем бы ни занимался – во всём знание искал и находил его.
* А когда знание обретал, счастлив был?
* Ещё как! – воскликнул первый старик. – Счастливей меня не было на этом свете.
  + Значит, прожил ты такую жизнь, какую хотел, – подытожил Учитель.

Подумал первый старик, что и впрямь счастье-то с ним бок о бок шло всю его жизнь. Благодарно поклонился он перед Учите- лем.

Подошёл к Учителю второй старик.

* + Прожил я жизнь счастливую, – сказал он, – а хотел знания обретать.
  + И много счастья ты повидал да перечувствовал? – спросил второго старика Учитель.
  + Много. Столько счастья одному человеку выпадает редко. Всё мне было в радость, всё красотою, светом сияло. На всё глаза- ми счастливыми смотрел я.
  + А счастье знанием тебя одаривало? – спросил Учитель.
  + Конечно! – воскликнул старик. – Счастье одаривало меня ве- ликим знанием мира прекрасного, солнца светлого, неба голубого, свободы бескрайней. Много я познал, глазами счастливца на мир глядя.
  + Значит, и ты прожил жизнь, о какой мечтал, – подытожил Учитель.

Задумался второй старик, что ведь Учитель правду говорил.

Благодарно склонился он перед Учителем.

Подошёл к Учителю третий старик.

* + Выпала мне по воли случая Вечность, – сказал старик Учите- лю. – Так с тем я и прожил свою жизнь, что на всё смотрел так, будто это навсегда со мной останется. Отныне даже смерть не сможет отнять у меня всё мною познанное, перечувствованное, счастьем наполненное.
  + Значит, и ты прожил жизнь, о какой мечтал, – довольно про- говорил Учитель. – Пришли вы ко мне втроём с одной целью – жизнь прожить правильную. У каждого из вас жизнь была своя, а прожили вы её все одинаково. Вечность всем вам в итоге дана.

Задумались старики и впервые поняли, что и вправду жизни их схожи оказались.

А Учитель вновь достал из коробки три сухих листочка, на стол их положил и сказал:

«Знание – Счастье – Вечность», – это и называется правильная жизнь.

### Притча о жизни – ценности жизни

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал сле- дующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, по- лон ли сосуд. Все подтвердили, что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскати- лись в промежутки между большими камнями и заполнили их. По- сле этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили факт - полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

* Теперь, – обратился мудрец к ученикам, – я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша се- мья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ва- ша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседнев- ную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

Также и в жизни – если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

Поэтому обращайте внимание, прежде всего, на важные вещи – находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здо- ровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, все остальное – лишь песок.

### Притча от Владимира Тарасова

Мало иметь цель, надо уметь её держать.

Ребенок просит поиграть с ним. Ужели отложить до тех пор, пока вырастет? Работу надо закончить, иначе материал придёт в негодность. Да долг надо вернуть сегодня, срок настал, значит на- до отправлять в путь. Мало ли дел у человека?! До цели ли тут?!

Артист в цирке несёт чашечку кофе. Спотыкается, падает, ку- выркается. Что уж там осталось от хрупкой чашечки?! Но вот он встал и показывает нам: и чашечка на блюдечке цела, и кофе не расплескалось. Это его профессия. Он умеет это делать.

Надо уметь держать цель, как чашечку кофе, много разных со- бытий, да неудач. Но вот он поднялся, и вот она цель. C ней всё в порядке.

Восемь ног паука несут его маленькое тельце не в разные сто- роны! Кто знает путь, умеет держать и цель.

## Проективные методики

**в индивидуальной и групповой работе**

***Проективная методика «Дождь в сказочной стране»***

Организация процедуры тестирования:

*Материалы:* лист белой бумаги формата А4.

*Инструкция:* «Нарисуйте дождь в сказочной стране»

*Время рисования:* обычно 20–25 минут.

После рисования психолог организует обсуждение. Примеры вопросов психолога:

Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет по- сле того, как дождь закончится?

Как относятся к дождю жители сказочной страны? Что дает дождь жителям сказочной страны?

Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается сло- вами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь…»

***Психологический анализ рисунка.*** Цель психологического анализа рисунков «дождливой серии» – понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противо- стояния неблагоприятным воздействиям.

## Психологический анализ рисунка

Таблица 13

|  |  |
| --- | --- |
| ***Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране»*** | ***Информативность признаков*** |
| Эстетика рисунка | Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с  любовью, аккуратно, старательно |
| Сюжет рисунка | Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для |

|  |  |
| --- | --- |
|  | автора ситуацию, в которой он чувствует себя ком- фортно и защищено; в которой восстанавливает  свои силы |
| Образы рисунка | Образы рисунка символизируют либо наиболее  гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность |
| Цвет | При раскрашивании преимущественно используют- ся предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут  становиться разноцветными, приятными, безопас- ными |

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психо- лога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воз- действиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную пер- спективу разрешения трудной ситуации на бессознательно- символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о со- стоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствова- ния.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте бу- дет работа над стилем реагирования и поведения в условиях небла- гоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над со- вершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и пер- спектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования.

### Проективная методика «Карта сказочной страны»

Авторы методики Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов предлагают использовать проективный рисунок «карта сказочной страны» для исследования индивидуального образа цели. Методи- ка может использоваться как диагностическая и психотерапевтиче- ская и позволяет клиенту осознать собственные желания и цели,

проанализировать собственную систему ценностей, найти внутри- личностные ресурсы и «проблемные зоны». Методика актуальна и для проработки травматического опыта, так как в этом случае че- ловек зачастую не может определиться с собственными желания- ми, целями и жизненными ориентирами.

Желательно применять данную методику, начиная с возраста младшего подростка (примерно с 10 –11 лет).

Авторы методики предлагают различные варианты образов це- ли, формируемых различными группами потребностей (см. табли- цу).

Таблица 14

## Образы цели, формируемые различными группами потребностей

|  |  |
| --- | --- |
| ***Группа потребностей*** | ***Образ цели*** |
| Психофизиологические потребности | Приобретение чувства сытости, ощущений телесного комфорта и сексуального  удовлетворения |
| Потребность в безопас-  ности и защите | Достижение чувства комфорта и защищенности.  Отдых, спокойствие |
| Потребность в принад- лежности и любви | Достижение ситуаций, в которых можно  испытать ощущения, что ты принят, понят, любим, почитаем |
| Потребность в само- уважении | Приобретение ощущений собственной силы, уверенности, ума, способностей, возможностей. Переживание чувства нужности,  востребованности |
| Потребность в знаниях | Переживание ощущения постижения нового, важного; приобретение чувства ясности,  понятности, объяснимости явлений; прожива- ние ощущения соприкосновения с истиной |
| Эстетические потребно-  сти | Переживание ощущения красоты и гармонии |
| Потребность в самоак- туализации, личностном  совершенствовании | Переживание чувства внутренней гармонии, выполненного долга, реализованности  собственных талантов и возможностей |

Итак, все потребности продуцируют образ цели, связанный с переживанием определенного состояния – состояния удовлетво- ренности. Именно оно является показателем того, что цель достиг-

нута. Для каждой группы потребностей – свое состояние удовле- творенности.

Понятно, для того чтобы прийти к цели, необходимо построить программу ее достижения. При этом, чем ниже стоит определенная потребность в иерархии, тем легче построить программу. Поэтому многие люди ограничивают себя реализацией образов цели, сфор- мированных первыми тремя группами потребностей.

Образ цели авторы методики сравнивают с айсбергом. Его ви- димая часть – это осознаваемый образ цели. Невидимая часть айс- берга – неосознаваемый образ цели и связанный с ним способ ее достижения.

### Методика исследования

В возрастном промежутке от 10 до 15 лет с помощью данной методики можно решить следующие задачи:

1. Накопить данные об индивидуальной динамике процесса формирования образа цели. Обследуя подростка многократно, можно увидеть, изменяется у него образ цели или является устой- чивым. На основании этих данных можно составить прогноз отно- сительно перспектив его психологической коррекции, сформули- ровать задачи психологической работы с ним.
2. Оценить эффективность психологической и воспитательной работы в учебном или коррекционном учреждении. Например, при

«первом срезе», до проведения планируемых воспитательных или психологических мероприятий, было установлено, что у большин- ства подростков образ цели относился к первым трем группам по- требностей (психофизиологические потребности, потребность в безопасности, потребности в принадлежности и любви). При «вто- ром срезе», после проведения психологических или воспитатель- ных мероприятий (спустя год-два), оказалось, что у большинства подростков образ цели связан с более высокими потребностями (например, потребностью в знаниях). Это является важным показа- телем эффективности используемых воспитательных или психоло- гических программ.

В выпускных классах использование данной методики эффек- тивно для сбора текущей информации о состоянии образа цели. Эта информация необходима для того, чтобы составить прогноз относительно социальной адаптации по окончании школы и при

необходимости, в случае неблагоприятного прогноза, составить программу психологической коррекции образа цели.

### Процедура тестирования

**Материалы:** лист белой бумаги А4, цветные карандаши.

**Инструкция:** Сегодня нам предстоит отправиться в путешест- вие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невоз- можно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в даль- нейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Ко- нечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту ска- зочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны.

Одни путешественники считают, что контур внутренней стра- ны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фанта- стический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуй- ста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисо- вать замкнутый контур страны.

Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскра- сить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, мо- ря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но ска- жите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это труд- но. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «про-

читать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись: «Условные обозначения». Те- перь нам предстоит составить список использованных вами услов- ных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использова- ли при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямо- угольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеле- ный цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специаль- ные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозна- чений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному пря- моугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, осо- бенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают кар- ту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую оче- редь они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого пу- тешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флаж- ком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот зна- чок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий ме- сто, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозна- чающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обо- значьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проло- жив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рас- сматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. По- жалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флаж- ком входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего пу- тешествия, то, как будто бы, совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бу- маги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста,

закончите фразу.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким- либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

*Психологический анализ. Семь ключей от «Карты сказочной страны»*

* 1. ***Энергия рисунка.*** Энергия рисунка – это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

### Местоположение «флажка цели»

Название территории, на которой расположен «флажок цели»,

* это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют соци- альный рост, развитие.

Другой пример – «флажок цели» находится на Поляне разду- мий. Это означает, что в данный момент для автора актуален про- цесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить это- му столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Еще пример – «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональ- ность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если

«флажки целей» попадают на водную территорию, это часто сви- детельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет не- сколько процессов. Каких – об этом расскажут названия террито- рий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов*.*

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к ка- кому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей (таблицу потребностей и соответствующий образ цели можно еще раз по- смотреть в начале этой статьи).

### Расположение «флажка цели» относительно центра карты

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его со- стояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравновешивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

*По горизонтали*

Левая, «женская» часть – символизирует прошлое, то, что че- ловек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубин- ные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть – символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что яв- ляется для него значимым. Правая, «мужская» часть – символизи- рует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

*По вертикали*

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реали-

зацию планов. Землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, – перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным дости- жениям, инновациям.

### Характер маршрута

Теперь область наших исследований – маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расска- жут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

– Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы пре- пятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пусты- ню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограниче-

ния (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но по- том он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Верши- на успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосоз- нанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Ча- ще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудно- сти, а потом мужественно их преодолеваем».

* + Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлека- ясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Прав- да, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержи- мы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой – это мо- жет мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты че- ловек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

* + Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо яв- ляется камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значи- мым для человека ресурсным состоянием.

### Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути.

Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находят- ся в одной части карты).

Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

1. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхо- да» – в верхней.

Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала дейст- вует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпири- ческим путем. Человек дела.

1. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхо- да» – в нижней.

Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет снача- ла все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

1. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода»

* в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

1. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхо- да» – в левой.

Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет

«встраивать» инновационное в традиционное.

### Урок-путешествие

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный мо- мент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается.

Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

### Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологической анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

Безусловно, для определения таких задач требуются опыт и на- выки психологического анализа рисунков.

### Методика «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»

*Цель методики* – показать возможности сказки как инструмен- та психодиагностики межличностных (диадных) отношений, стра- тегий поведения диады в трудных ситуациях.

*О методике*

Особенность данного метода заключается в том, что он позво- ляет обследовать одновременно *пару людей*, сделать выводы о ди- намике их отношений и личности каждого. Используемая *процеду- ра* предельно проста: испытуемым дается стандартная проективная инструкция: «Сочините вместе сказку», – никаких наводящих комментариев. Сочиняемый текст и особенности процесса взаимо- действия партнеров заносятся в протокол.

Соответственно, диагностическую информацию можно полу- чать из двух источников:

1. Непосредственно из содержания сказки (сочиненный текст).
2. Из характера межличностного взаимодействия испытуемых в процессе сочинения.

В обоснование можно сказать следующее. В ходе сочинения сказки двумя людьми возникают индивидуальные проекции рас- сказчиков (в сказке находят отражение смысловые образования клиентов), но в большей степени актуализируется именно межлич- ностная проекция (совместное семантическое пространство), так как люди, оказавшись вместе и занимаясь общим делом, невольно взаимодействуют так же, как это они делают в большинстве других ситуаций. Характер их отношений переводится на метафорический язык сказки – в сюжет вводятся типичные формы поведения и те затруднения, которые свойственны для данной диады в обыденной жизни. Сказка выступает как своеобразный экран, на который рас- сказчики проецируют свои отношения. Но экраном служит не только текст, но и сама ситуация совместной работы: то, как они общаются друг с другом в повседневной жизни, отражается на процедуре совместного сочинения сказки.

Если люди находятся в противоречиях, часто конфликтуют, то, вероятно, во время сочинения сказки они будут вводить конфлик- тующих персонажей (например, герой – антагонист). При этом ка- ждый партнер будет пытаться положить в основу сказки именно

свой сюжет, они могут начать спорить о том, что должно последо- вать дальше. Например, один говорит, что царь, овдовев, жил в одиночестве до конца дней своих и тосковал по умершей супруге; другой может в противовес выдвинуть то, что ему кажется наибо- лее подходящим, предположим, что царь погоревал-погоревал и женился на другой. Это может свидетельствовать не только о раз- личии в целях между партнерами, но и о борьбе за право постанов- ки общих целей. В жизни партнеры могут наивно полагать, что у них общие цели. Например, супруги живут вместе, как им кажется, потому что хотят иметь много детей и внуков, крепкую, счастли- вую семью до конца жизни. На самом деле, один из них может действительно преследовать эти цели, а другой – прямо противо- положные: жить дома в спокойствии («Мой дом – моя крепость»), которому дети являются настоящей помехой. Причем нельзя уп- рекнуть пару в лицемерии, поскольку они могут не осознавать сво- их жизненных целей. И наоборот, если люди в повседневной жиз- ни находят взаимопонимание, согласие, то, вероятно, сочиняя сказку, партнеры будут легче и быстрее строить сюжет, дополняя и подтверждая сказанное друг другом. Кроме того, чем более близки отношения в диаде, тем более эмоционально и событийно насы- щенной будет сочиненная сказка, и тем больше информации о диа- де можно извлечь из нее.

*Анализ текста* производится по следующей схеме:

* 1. *Тема* – то, о чем сказка. Это могут быть: дружба, любовь, испытание и т.д. По выбранной теме можно судить, что для данной диады является наиболее значимым.
  2. *Роли* – то, с какими персонажами из сказки идентифициру- ются рассказчики. Какие еще персонажи введены в сказку и кому из реальной жизни они соответствуют.
  3. *Инициатива* – начальный момент в осуществлении управле- ния процессом взаимодействия со стороны одного из партнеров, обозначение его ведущей или направляющей роли.
  4. *Дистанция* – межличностное расстояние, определяющееся количеством преград, стоящих на пути сближения людей. Прегра- ды бывают внешние и внутренние. На наличие межличностной дистанции указывают различные признаки. Например, паузы в ре- чи, ничем не обоснованный перевод разговора на другую тему, обилие физических преград и т. д.
  5. *Пристройка* – обозначает вертикальную составляющую пси- хологического пространства взаимодействия. Пристройка может быть сверху, снизу и на равных. Пристройка *сверху –* это стремле- ние доминировать. Может выражаться в поучениях, осуждениях, высокомерных и покровительственных интонациях, взглядах свер- ху вниз и т. д. Пристройка *снизу* может выражаться в просьбах, извинениях, оправданиях, наклонах корпуса в сторону партнера и т. д. Пристройка *на равных –* это отсутствие пристроек сверху и сни- зу. Выражается в стремлении к сотрудничеству, повествователь- ных интонациях, вопросах и т. д.
  6. *Преобладающие эмоции* указывают на то, что чувствует ка- ждый из диады по отношению друг к другу.
  7. *Цели*, которые преследуют персонажи, информируют о том, к чему тот или иной человек стремится, чего добивается.
  8. *Типичные формы поведения* дают информацию о том, как преимущественно ведут себя партнеры в проблемной ситуации или при достижении целей.
  9. *Затруднения* – состояние, вызванное наличием препятствия в достижении цели.
  10. *Стратегии* – способы достижения целей и совладания с трудностями.

Предложенный план иногда оказывается избыточным, так же как в других случаях, его составляющих явно недостаточно для полноценного анализа. Поэтому план необходимо корректировать для каждого случая, либо добавляя какие-то компоненты, либо удаляя их.

### Методика «Уничтожение страха»

Методика разработана и апробирована А.Л. Венгером, Е.И. Мо- розовой при оказании психологической помощи детям, пережившим катастрофическое землетрясение в Армении в декабре 1988 г.

Назначение методики – редукция страхов, предупреждние и преодоление фобофобии (фобофобия, т.е. боязнь возникновения страха, – типичное последствие острого стресса: многие дети, пе- режившие чрезвычайные ситуации, не засыпают из опасения, что во сне придет страх). Методика эффективна в работе с детьми, на- чиная с пяти-шестилетнего возраста.

Редукция страхов достигается благодаря действию нескольких взаимосвязанных факторов:

* + 1. переключению внимания со своих страхов на изобразитель- ную деятельность;
    2. деятельности переживания (по терминологии Ф.Е. Василюка), осуществляемой посредством символической процедуры объективации своего страха в рисунке с последующим его уничтожением (в качестве одной из составляющих этого про- цесса выступает отреагирование);
    3. осознанию ребенком того, что он владеет техникой преодо- ления собственных страхов. Последний фактор наиболее важен для преодоления и предупреждения фобофобии.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. При работе с группой эффект усиливается благодаря взаимному эмоциональ- ному заражению. Важно, чтобы дети, составляющие группу, были близки друг другу по возрасту и психическому складу. Если груп- па включает слишком большое количество детей (более пяти- шести), то проведение методики осложняется трудностями в под- держании достаточно тесного эмоционального контакта между психологом и каждым из детей.

Проведение методики включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рацио- нальное объяснение ребенку смысла показанного приема и после- дующую релаксацию (последний этап повышает действенность мето- дики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов должно варьироваться в соответствии с возрастом и психическим складом детей, их состоянием, отношением к заданию и т.п.

**I этап** составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что либо спать и т.п. Со стороны психолога не должно осуществляться никакого давления во избежание появления наведенных страхов; беседа ведется в свободном непринужденном тоне.

Если ребенок признает наличие у него страхов, то (независимо от того, конкретизирует он их или нет) психолог предлагает нау- чить его, как с ними бороться. Дошкольникам достаточно объяс- нить, что свой страх нужно нарисовать. Старшим детям желатель- но дать мотивировку типа: «Если хочешь прогнать страх, то нужно

сделать, чтобы он был не в тебе, а снаружи – вот на этом листе. Для этого страх надо нарисовать».

Бывает, что рассказ родных или данные психологического об- следования говорят о том, что у ребенка есть страхи, однако сам он отрицает это. Такое отрицание особенно типично для мальчиков- подростков, считающих, что «мужчина не должен ничего бояться». В этом случае можно сказать ребенку: «Все люди боятся, когда происходит что-нибудь страшное. Например, если тигр выскочит из клетки и побежит к тебе». Другой вариант: «Может быть, сейчас ты действительно ничего не боишься. Но когда ты был маленьким, то наверняка чего-нибудь боялся. Все маленькие дети чего-нибудь боятся. Вспомни какой-нибудь из своих детских страхов и нарисуй его». В работе с дошкольником можно использовать игровую си- туацию: сказать ребенку, что кукла очень боится надо помочь ей прогнать страх.

**II этап** – обсуждение того, как можно изобразить страх, и по- следующее создание самого изображения. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

Ребенок отказывается рисовать, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рису- нок вовсе не должен быть хорошим, – наоборот, страхи лучше ри- совать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.

Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов: а) персонификация страха в виде какого-либо неприятного, страшного животного, черта и т.п. (этот прием целесообразен при ра- боте с рационалистичными детьми); б) рисунок, непосредственно вы- ражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми); ему может предшествовать обсуждение тина: «Как ты дума- ешь, какого цвета должен быть страх, какой цвет ему больше подой- дет?» и т.п.; при продолжающихся затруднениях может быть дан об- разец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», – с эти- ми словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черной туши, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно.

Если у ребенка во время рисования актуализируется остро вы- раженное состояние страха, то следует на несколько минут пре- рвать работу и провести короткий сеанс релаксации. Однако неко-

торая, не слишком сильно выраженная эмоциональная напряжен- ность допустима и даже желательна. Если она полностью отсутст- вует, то в го время, пока ребенок рисует, психолог старается под- держать у песо сосредоточенность, серьезное отношение к дея- тельности, используя невербальные средства общения и отдельные незначимые слова («так... да, вот так...»), провоцирующие частич- ную актуализацию чувства страха.

Если рисунок получается эмоционально невыразительным, то можно воспользоваться приемом задания образца, описанным вы- ше («Давай я немного тебе помогу, чтобы сразу было видно, что мы рисуем страх. Ну что, теперь так, как нужно?»).

**III этап** – уничтожение рисунка. Прежде всего, нужно полу- чить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (или страх игрового персонажа) – и, следова- тельно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или и груди), а снаружи. А раз он тут, снаружи, то теперь его легко про- гнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ре- бенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог на вы- соком уровне эмоциональности проводит косвенное внушение

«Вот так, рви на мелкие кусочки – чтобы ничего не осталось! Что- бы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче - чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали! Да, вот так! Чтобы не осталось совсем никакого страха!» и т.п. Затем об- рывки выбрасываются.

Если у ребенка высока эмоциональная чувствительность, сен- зитивность, то во избежание чрезмерного эмоционального возбуж- дения лучше предложить не рвать рисунок, а смять, скомкать, его и выбросить. Внушение в этом случае не должно проводиться чрез- мерно эмоционально.

Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании или ском- кивании рисунка может принять участие психолог («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвра- щался»).

После того как рисунок разорван ребенком (возможно, при участии взрослого), психолог собирает обрывки, специально под- черкивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не ос- талось. Скомкав обрывки, он энергично выбрасывает их («Вот так!

Чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это проделывается чрез- вычайно эмоционально, серьезно и сосредоточенно. Если рисунок не разорван, а скомкан, выбрасывание проводится так же.

Иногда рисунок, сделанный ребенком, не отражает испытываемо- го им чувства страха. Это можно заметить, как по поведению ребенка во время рисования, так и по впечатлению, производимому самим рисунком. В этих случаях лучше всего не рвать и даже не сминать рисунок, а просто отложить его в сторону и перевернуть, не проводя сколько-нибудь подчеркнутого внушения. После дующие этапы в этом случае проводятся так же, как и в других случаях.

1. **этап** – рациональное объяснение ребенку смысла показан- ного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прого- нять страх. Если теперь ему вдруг снова станет страшно, он не бу- дет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его так, как он сделал это только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок – достаточно только представить себе, как ты это делаешь.

Школьникам дается более подробное объяснение с напомина- нием о том, как сначала страх превратили из настоящего в нарисо- ванный, а потом уже легко смогли уничтожить. Рационалистичным детям, склонным к рефлексии (особенно подросткам), полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это процедура, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

1. **этап** – релаксация, сопровождаемая внушением (оно прово- дится и в бодрствующем или дремотном состоянии в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его отношения к си- туации). Внушение включает две основные темы:
2. страх преодолен и больше не вернется; теперь ребенок будет спокойно спать, ничего не будет бояться;
3. ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разо- рвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

Обе темы повторяются несколько раз в разных вариациях. Не следует бояться того, что они противоречат друг другу. Это проти- воречие детьми не замечается. Указать на возможность возвраще- ния страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимает эффект коррекционной работы.

Первая тема (исчезновение страха) будет поддержана чувством удовольствия, испытанным ребенком во время релаксации (осо- бенно по контрасту с эмоциональной напряженностью во время рисования).

Вариация методики с использованием лепки. Методика «Унич- тожение страха» может проводиться также на материале лепки. Это особенно уместно, когда ребенок боится каких-то конкретных объектов, которые легко вылепить, например, собак. Методика проводится примерно так же, как и на материале рисования. Отли- чие в том, что после уничтожения объекта страха пластилин, из которого он был вылеплен, не выбрасывается, а используется для создания чего-либо приятного для ребенка (цветка, дерева и т.п.).

### Методика «Список Робинзона»

Данный метод разработан Л.А. Пергаменщиком. Если трудно или невозможно кому-то рассказать о постигшем Вас несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре

«Список Робинзона». Название метода обусловлено тем, что его первое применение обнаружено в романе Д. Дефо «Робинзон Кру- зо».

Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, – это записывание своих мыслей с целью «выска- зать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько- нибудь облегчить свою душу».

ЗЛО ДОБРО

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

«Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете по- падал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содер- жало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, из- ведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу прихода».

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей запи- сью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.
2. Прерывается эффект самовнушение, когда человека пресле- дуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможно- сти найти выход, происходит «накручивании» бедственного поло- жения.
3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приостанавливая тем са- мым процесс сужения сознания, характерный для человека в си- туации сильного стресса.
4. Совершается акт принятия беды – описав свое состояние, че- ловек смиряется со случившимся (перестает посыпать голову пеп- лом).
5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности, за счет включения в действие ин- теллектуального компонента сознания.
6. Попавший в беду может уже начинать действовать – у него равномерно работают и мыслительный, и эмоциональный аппара- ты, и можно подключать деятельности.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону – он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся кризисной ситуации.

### Методика «Как справиться с отрицательными эмоциональными потрясениями»

Л.А. Пергаменщик в книге «Список Робинзона» предлагает следующие эффективные способы преодоления отрицательных эмоциональных потрясений.

1. Согласно доктору Д. Пayэллу существует **пять простых спо- собов уменьшить стресс:**
2. делиться своими переживаниями с супругой или супругом;
3. рассказывать о них друзьям;
4. переключаться на дело, приносящее удовлетворение;
5. стараться выспаться;
6. прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка и т.д.).

Еще один прием. Постарайтесь переключиться на приятные се- годняшние воспоминания:

а) вы услышали сегодня хорошие новости; б) вы сдержали свои обещания;

в) кто-то сдержал свои обещания по отношению к Вам; г) вспомните, кто сделал Вам комплимент;

д) Вам удалось помочь кому-то, кто слабее Вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму эмоциональных стрессом. В предыдущей программе самопомощи мы уже предла- гали систему мышечной релаксации. Здесь Вашему вниманию представлена еще одна.

1. **Система прогрессивного расслабления.** Автор данной сис- темы – доктор медицины Эдмунд Якобсон – уверен, что за несколько минут, выполняя предложенные упражнения, Вы сможете нейтрали- зовать отрицательное воздействие стресса. Вот эти упражнения.
   1. Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены.
   2. Вздохните несколько раз глубоко и спокойно.
   3. Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где Вы чувствуете напряжение.
   4. Теперь скомандуйте себе мысленно «напрячь» одну за дру- гой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите им «расслабиться» в течение 30 секунд.

Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь. Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь. Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь. Сожмите челюсти. Рас- слабьтесь. Зажмурьте глаза. Расслабьтесь. Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.

* 1. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.

Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслаб- ления, Ваше тело сейчас, как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены.

Представьте себе, что теплая волна распространяется по Ва- шему телу.

Медленно откройте глаза, теперь Вы чувствуете себя посве- жевшим.

**Примечание**. Во время фазы напряжения не задерживайте ды- хание, не напрягайте больную часть тела.

Не бойтесь плакать. Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегче- ния – прекрасный способ избавиться от стресса.

Сопротивление плачу может очень вредно сказаться на Вашем психическом состоянии. Если Вам хочется плакать – плачьте!

Высмеивайте свои тревоги. Вам нужна ежедневная порция хо- рошего смеха. Попробуйте рассматривать себя и окружающих че- рез «волшебное стекло». Концентрируйтесь на смешных или глу- пых поступках людей, выводящих Вас из себя. Находите каждый день время, чтобы прочитать что-нибудь смешное, смотрите коме- дии или юмористические передачи. Юмор создает атмосферу до- верительности, помогает обмену идеями и укреплению отношений между людьми. Не бойтесь смеяться над собой. Помните: тот, кто смеется, живет долго.

## Пять простых шагов, избавляющих от постоянного чувства тревоги.

Тревога – это поток чувств, сфокусированных на страхе: долж- но случиться что-то плохое. Психолог Томас Боркович разработал простую программу по уменьшению немотивированного чувства тревоги. Основная идея – признать, что есть вещи, которые дейст- вительно стоят беспокойства, но важно свести к предельно воз- можному минимуму время, когда Вас обуревает чувство тревоги.

* 1. Определите свои симптомы тревожности, такие, как не- способность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к Вам в желудок «залетели бабочки».
  2. Выделите специально полчаса в день, чтобы тревожиться.
  3. Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у Вас беспокойство в течение определенного промежутка времени.
  4. Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы. Есть проблемы, решение которых не в Ваших силах, поэтому тревожиться здесь бессмысленно. Есть про- блемы, выход из которых Вам надо найти и надо продумать свои действия на будущее, чтобы избежать новых трудностей, – этим и займитесь.
  5. Если Вы обнаружите, что продолжаете думать над тревожа- щими Вас вещами в другое время дня, либо настойчиво отгоняйте эти мысли, либо переключайтесь сознательно на приятные мысли.

Торопишься – притормози. Большинство людей предъявляет к себе завышенные требования. Попытки успеть многое в короткий промежуток времени – самая частая причина стресса. Когда чело- век постоянно спешит сделать тысячу дел в точно установленные им сроки, врачи обозначают такое состояние, как болезнь торопли- вости. Эмоциональный стресс – неизбежный спутник такого образа жизни.

Вот несложные приемы для людей, которым нужно замедлить темп жизни:

* + - оставляйте наручные часы дома в те дни, когда Вам не надо нигде быть точно в указанное время (скажем, в выходной день). Старайтесь делать одно дело, а не несколько одновременно (к при- меру, не читайте газету за едой, не просматривайте документы, разговаривая по телефону);
    - пытайтесь разговаривать медленнее, пешком ходите медлен- нее, люди Вашего типа, как правило, «носятся» даже тогда, когда торопиться им некуда, будьте любезнее с окружающими, улыбай- тесь, а не пробегайте мимо в опаске, что Вы опоздаете и ничего не успеете, научитесь стоять в очереди спокойно;
    - в Вашем распорядке дня должно быть время для отдыха, находите время «понюхать розы», т.е. просто насладиться малень- кими радостями жизни. Возвращаясь с работы, полюбуйтесь на играющих малышей, «поболтайте» с чужой собакой.

## Как заставить стресс работать на Вас:

* чтобы победить стресс, необходимо встречать жизненные испытания с высоко поднятой головой. Другими словами, если Вы сможете принять негативное событие (скажем, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (найти лучшую), Вы сможете победить стресс его же оружием;
* старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении. Относитесь к стрессу как источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов. Спрашивай себя:

«Что может здесь случиться в лучшем случае?», а не «Что про- изойдет, если все пойдет худшим из путей?» Вам нужны паузы – обязательно отдыхайте в промежутках между борьбой за сущест- вование. Вы не можете отвечать за поступки других, но можете контролировать свою реакцию на них. Ваша главная победа – это победа над своими эмоциями;

* не старайтесь угодить всем – это нереально, Вы должны *вре-*

мя от времени угождать себе;

* нарисуйте картину своего будущего и сравните его с тем не большим по времени кризисом, который Вы переживаете сегодня.

1. Не думайте, что Ваши дети свободны от стрессов. Взрослым кажется, что они избавляют детей от серьезных переживаний, а их тревоги так же мучительны для них, как для Вас – сломанный кран, неприятности на работе, супружеская ссора;

* научите Ваших детей простым приемам борьбы со стрессом. Найдите время для спокойного разговора с глазу на глаз. Объясни- те ребенку, что значит испытывать эмоциональный стресс, причем на понятных ему примерах;
* узнайте у ребенка, не испытывает ли он такие явные симпто- мы стресса, как расстройство желудка во время сильных пережи- ваний;
* расскажите ему, что можно успокаиваться благодаря собст- венным усилиям;
* попросите ребенка медленно глубоко вдохнуть, как будто он втягивает в себя воздух через ноги. Следующий шаг: он должен выдохнуть из себя «стрессовый» воздух и вместе с ним чувство напряжения;
* попросите ребенка представить приятное состояние, связан- ное с отдыхом: будто он лежит в постели, гладит собаку или сидит у папы на коленях. Помогите ему вообразить, как можно больше реальных деталей этой картинки, чтобы она стала ясной и запом- нилась;
* объясните ребенку, что, когда он очень взволнован, надо глубже и медленнее дышать и попытаться вызвать в памяти кар- тинку, которую Вы вместе составляли.

### Упражнений для снятия эмоционального стресса

Данные упражнения предложены Л.Л. Пергаменщиком. С их помощью Вы можете расслабиться после напряженного совеща- ния, во время обеденного перерыва; уложив детей спать, Вы сни- мете дневную усталость и проведете вечер активно. Упражнения потребуют несколько минут, но дадут Вам несколько часов нор- мального самочувствия. Все упражнения фокусируются на облас- тях тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя

часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом начинай и на степенно расслаб- ление с мышц рук.

Упражнение 1. Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное. Теперь – упражнение по сокра- щению всех мышц тела.

Упражнение 2. Растяжение ромбовидных мышц. Положите ла- дони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глу- боко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову ста- райтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 3. Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вы- тяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновре- менно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положе- нии 10–20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 4. Растяжение трапециевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапециевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в та- ком положении от 10 до 20 секунд. И опять – упражнение по со- кращению всех мышц тела.

Упражнение 5. Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повто- рите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь ком- плекс упражнением по сокращению мышц тела.

### К внутреннему равновесию

Нарушение внутреннего (душевного) равновесия можно считать основным признаком стрессовых напряжений. Равновесие может быть утрачено в физической, эмоциональной или мыслительной сфе- рах, причем нарушение равновесия в одной из этих сфер действует в целом на Ваши взаимоотношения с окружающим миром.

Восстановление утраченного равновесия – наша природная способность (после падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость), и мы пользуемся ею ежедневно, зачастую сами не замечая этого. Развитие этого природного качества необходимо в первую очередь тем, кто страдает от чрезмерной эмоциональной возбудимости, навязчивых мыслей и прочих проявлений внутрен- *ней* дисгармонии.

Б. Колодзин предлагает следующую стратегию: Вы должны убедиться в том, что всякий раз, «сорвавшись», можете снова

«встать на ноги» и восстановить утраченное равновесие.

Если Вы испытываете сильный стресс, то самый короткий путь к равновесию лежит через релаксацию – расслабление. Но так бы- вает не всегда. Равновесие – это способность функционировать в определенном диапазоне, наиболее благоприятном. Найти внут- реннее равновесие – значит занять такую позицию, чтобы нас не- легко было «сбить с ног», несмотря на все жизненные трудности.

**Игра «Толкни меня»** – эффективный метод осознания спо- собности к внутреннему равновесию.

**Правила игры.** Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони впе- ред, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладо- нями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или на- зад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдви- нул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следова- тельно, проигрыш.

**Первое правило** – ноги с места не сдвигать.

**Второе** – соприкасаться можно только с ладонями партнера. Если дотронетесь до какой-либо другой части тела, это считается проигрышем. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или же отводить свои ладони в сторону, прекращая контакт. Вот и вся премудрость. Победа в этой игре достигается не за счет пора-

жения противника, а за счет удержания собственного равновесия. Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой – по- бежденным, а в том, чтобы избежать потери равновесия. Победить может один из партнеров, оба, или же ни один из них. Самый бла- гоприятный исход игры – когда равновесие удержали оба партне- ра. Чтобы играть в эту игру, надо сохранять определенный уровень физического равновесия. Однако мы часто теряем равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях.

Из этой игры можно сделать два вывода.

**Вывод 1.** Воздействовать на других с такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит Вас из равновесия, нецелесообразно.

**Вывод 2.** Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такая потребность у него существенно меньше.

### Правила антистрессового поведения

Ниже приведены правила поведения, являющиеся антистрессо- выми. Не все они могут подойти конкретно Вам. Однако Вы впра- ве сделать выбор. Следуя тем из них, которые действительно Ва- ши, Вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

* 1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, Вам даже нужно приготовиться к утру заранее вечером сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
  2. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите еже- дневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящею чувст- ва, как будто Вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.
  3. Откладывание на следующий день является стрессовым фак- тором. Что бы Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!
  4. Не примиряйтесь с плохой работой нужных Вам приборов. Если Ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или

что-либо еще – источник постоянного раздражения, то отремонти- руйте их или купите новые!

* 1. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепри- нятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижи- мо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
  2. Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, ко- гда Вам повезло! Подумайте о них. Воспоминание о хорошем мо- жет уменьшить Ваше раздражение в случае, когда опять что- нибудь происходит не так, как Вы хотели бы.
  3. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у Вас привычку постоянного беспокойства быстрее, чем волнения и переживания вместе с дру- гими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
  4. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.
  5. Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
  6. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, – и не надо будет разы- скивать в панике нужную Вам вещь и подвергаться стрессу.
  7. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте не- сколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что вошли в стрессовое состояние.
  8. Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего ви- да. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.
  9. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя Вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти Вам на пользу. Если буд- ни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни

наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в вы- ходные дни желательно общение с приятными Вам людьми.

* 1. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испы- тывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди во- круг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказа- тельств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

### Релаксация

Релаксация состоит из трех частей: собственно, прогрессивная мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.

1. Прогрессивная мышечная релаксация. Упражнение выпол- няется очень просто: Вы сосредотачиваетесь на каждой мышечной группе. Вначале Вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Проде- лайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожми- те. Первая часть упражнений окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.
2. Дыхание. Чтобы увеличить приток кислорода в Ваш орга- низм, Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что Вы вот-вот лопнете, а просто де- лайте хороший полный вдох. Для глубокого и полного вдоха необ- ходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошиб- ка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в ниж- нюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнеч- ное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка припод- нимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то Ваш вдох недостаточно глубок, потому что Вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы Вы почувствовали под

рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Итак, Вы научились заполнять легкие воздухом. Теперь можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При вы- дохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необ- ходимо просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Просто сбросьте напряжение мышц, ко- торыми Вы удерживаете воздух в легких, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти.

Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. Внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опуска- ется нижняя челюсть. Но если Вы напряжены, челюсти у Вас оста- нутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах Вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и от- давать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь Вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Ре- лаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Про- грессивная релаксация содержит два вида действий – напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий – вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, Вы будете напря- гать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновре- менно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и т.д., пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряже- ние с вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у Вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и ес- тественно сочетать релаксацию с дыханием.

1. Визуализация. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, Вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы осво-

ить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые ку- лаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что Вы будете «видеть» мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряже- ния, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представления- ми. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как Ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только Вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к сле- дующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновре- менно представьте себе, что Вы как бы «выдыхаете через руки».

Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как Ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как Вы вы- дыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? На- пряжение может выглядеть как угодно, смотря какой образ прихо- дит Вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого – пар, у третьего – потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог Вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую Вы «выдыхаете». Дым, пар, туман, свет – все, что может символи- зировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если Вы научитесь представлять себе, как внутри Вас «откры- вается выпускной клапан», Вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет Вам расслабиться.

Теперь Вы готовы воспринять окончательную инструкцию уп- ражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психи- ки и дыхания.

Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять уп- ражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачи- тывать Вам эту инструкцию, или же сами наговорите ее на магни- тофон и включайте в удобное для Вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где Вам никто не по- мешает. По возможности удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегаю- щую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для Вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который Вам удобен. Время от времени

«просматривайте» все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли Вам инструкции кто-то из близких или Вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий:

«Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь на- пряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, пред- ставь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повтори: вдох, напряги паль- цы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

**Внимание на стопу и голеностоп**. На вдохе напряги стону, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, мед- ленный выдох без усилия через стопы.

**Внимание на икры ног.** Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно рас- слабить.

**Мышцы бедер.** Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть че- рез мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

**Теперь ягодичные мышцы.** Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный вы- дох, опустить плечи.

**Поясница.** На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как на- пряжение уходит из этой области.

**Живот.** На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без уси- лия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

**Верх спины.** Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, рас- слабься.

**Плечи.** На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

**Переходим к шее.** Вдох через нос, выпячивая живот, свобод- ный выдох через шею.

**Лицо.** На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, вы- дох, проследи, как напряжение «вытекает».

**Руки.** Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через руки. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

**Закончим кистями рук.** Вдохни и собери все напряжение, ка- кое еще осталось в твоем теле в сжатые кулаки, затем выдохни че- рез руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кула- ки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев. Упражнение окончено».

Когда Вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у Вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте

«просматривать» свое тело внутренним взором, отмечая все возни- кающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запоминать ощущения «до» и «после» при каждом выполнении упражнения. Это разовьет у Вас способ- ность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме.

Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те мо- менты Вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда Вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, и легко выводящими Вас из равновесия, Вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет Вам обрести покой и легче переносить стрес- совые события. В экстремальных условиях это умение может спа- сти Вам жизнь.

### Методика «Сделать светлой темную область»

Порядок действий. Сначала определите интенсивность Ваших чувств. Как бы Вы оценили Ваши чувства (гнев, страх, ревность, печаль и т.д.) по шкале от 0 до 10 (где 10 – высшая степень прояв- ления чувства)? Запишите Вашу оценку. Например, если Вы поряд- ком боязливы, поставьте себе оценку 8 или 9.

Прочтите инструкции, прежде чем приступите к выполнению.

1. С закрытыми глазами зрительно представьте себе одну из Ваших отрицательных эмоций – страх, гнев, печаль и т.д. – в виде темной области над Вашим желудком в середине верхней брюш- ной полости. Почувствуйте ее, как холодный тяжелый камень.
2. Сделайте медленный вдох, представляя зрительно, как Вы вдыхаете белый свет. Теперь направьте этот белый свет, как лазер- ный луч, в центр темной скалы – Вашей отрицательной эмоции. Поглядите, как белый луч смешивается с Вашей отрицательной эмоцией. Задержите дыхание на секунду, затем скажите: «Нейтра- лизовать!»
3. Представьте себе зрительно, как белый луч вплавляется в темный камень, растворяет его, очищает и отмывает темную об- ласть. Как бы смывая грязь, белый свет становится серым.
4. Медленно вдыхая, поглядите, как Ваша отрицательная эмо- ция покидает Ваше тело в виде серого облака. Задержите на секун- ду дыхание и скажите: «Отпустить!»
5. Повторите несколько раз этот вдох белого света, говоря:

«Нейтрализовать!», и выдох серого облака со словом: «Отпус- тить!» до тех пор, пока облако, покидающее Ваше тело, не станет белым, а темный камень не исчезнет.

1. Положите обе руки себе на сердце и скажите: «Подключить- ся» (Вы подключитесь к Вашему высшему «Я»).

Вы закончили. На той же шкале 0–10 (10 – самая болезненная самая отрицательная) оцените интенсивность отрицательной эмо- ции, от которой Вы только что попробовали излечиться. Вспомнитe Вашу первую оценку. Сравните со второй.

### ТЕХНИКА «Колесо жизни»

Данная техника полезна для человека, находящегося в ситуа- ции хронического кризиса. Ее выполнение займет не более 20 ми- нут, но приведет к значительному повышению осознанности по поводу собственной жизни в целом и ближайших необходимых изменений, которые можно предпринять.

## Инструкция.

* 1. Нарисуйте на листе бумаги большую окружность диаметром на весь лист. Разбейте ее на 8 секторов.
  2. Решите, какие важные области есть в Вашей жизни. В каж- дый сектор впишите по одной из самых важных областей Вашей жизни, например, здоровье, карьера, семья, творчество, место жи- тельства, друзья (общение), самосовершенствование, хобби, день- ги, отдых и т.д. У Вас получится 8 важных областей жизни.
  3. Оцените Вашу удовлетворенность ситуацией в каждой облас- ти от 0 до 10, где 0 – полная неудовлетворенность, а 10 – макси- мальная удовлетворенность ситуацией. Обозначьте центр круга как 0, а окружность как 10. Заштрихуйте каждый сектор в соответст- вии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе Вы едете в данный момент по жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области Вашей жизни.
  4. Спросите себя, в какой области жизни сдвиг в лучшую сто- рону хотя бы на один пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой).
  5. Спросите себя, какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на один пункт в выбранной области.
  6. Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы произош- ли эти изменения?
  7. Решите, когда Вы сделаете эти шаги. Данное упражнение можно использовать для постановки вдохновляющей человека це- ли. Для этого в дополнение к уже описанным шагам нужно доба- вить еще один шаг: после того как область жизни выбрана, необ- ходимо поставить цель в этой области. Легче всего это сделать, представив, что будет для Вас на +10 в этой области. Запишите все, из чего складывается оценка +10 для этой области. Что было бы идеальной ситуацией в этой области для Вас через год, через 3 года, через 5 лет? После того как Вы выпишете все аспекты иде- альной ситуации в указанной области, используя эти данные, сформулируйте цель и определите дату ее достижения. Как только Вы определили для себя желанный конечный результат, сформу- лировать цель будет намного проще.

## Материалы для проведения родительского собрания

### Родительское собрание (диспут с элементами тренинга)

***«Как воспитать гармонические отношения родителей и детей»***

*Цель:* выявить признаки конструктивного разрешения кон- фликтов родителей со старшеклассниками и выстроить модель адекватного поведения.

*Задачи:*

1. Уяснить сущность понятия «конфликт», «кризис семьи».
2. Выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми.
3. Оценить различные стратегии поведения в конфликте и вы- строить на диагностических основаниях собственную модель, аде- кватную семейным условиям и традициям.

*Форма работы:* обучающий семинар с элементами тренинга. Этап подготовки

1. Подбор вопросов для осмысления, вводящих в «проблемное поле»:

Что такое конфликт?

Что такое семейный кризис?

Каковы на ваш взгляд, основные источники конфликтов роди- телей со старшеклассниками?

Можно ли избежать конфликтов?

Как может семейный «кризис» обратиться трагедией для всех членов семьи?

Сравнить «кризис американской семьи» и «кризис наших се- мей»

Методы воспитания: самые постыдные методы воспитания; полная свобода как в американской семье. Воля и слово старших – закон для всех нас (отношения между отцами и детьми)

Каковы на ваш взгляд самые типичные ошибки родителей, во- шедших в конфликт с детьми?

1. Цитаты:

«Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что ее инте- ресы нарушает, ущемляет, игнорируется другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что сле- дует обратить внимание» (У. Джеймс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвело бы в данном случае наказание» (В.А. Сухомлинский).

«Воспитание детей – это не легкое дело, когда оно делается без трепки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, ра- зумной и веселой жизни» (А.С. Макаренко)

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви – километры шагов» (Сенека).

1. Анкетирование учащихся и родителей.
2. Подготовка методических материалов для родителей с прак- тическими советами и рекомендациями: «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов»,

«Приемы эффективного слушания».

## Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной си- туации»

Дорогой друг! Ответь, по возможности, честно на поставлен- ные вопросы:

Ты конфликтный человек?

Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?

Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отно- шения?

Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной си- туации, делаешь ли для себя выводы?

С кем чаще всего конфликтуешь?

Что может стать поводом к конфликтной ситуации?

Кто первым пытается разрешить конфликт – ты или другая сторона?

Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?

Меняешь ли ты твое отношение к людям, с которыми ты кон- фликтовал?

Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации, или понимание конфликта придет само, с опытом?

Анкетирование родителей: тесты «Оценка склонности к кон- фликту», «Определение уровня эмпатийности», «Оцените само- контроль в общении».

Этап проведения

*Классный руководитель:* Наши дети взрослеют, утверждают себя, а принятая в семье практика общения зачастую догматична и основана на постоянных запретах, подавлении личности ребенка, неуважения к нему. Старшеклассники, стоящие перед ответствен- ным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, разди- раемы внутренним противоречиями, страхами, комплексами. В этом периоде взросления общение подростков и с родителями складываются под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают протестовать против ранее выполнявшихся требований взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоя- тельность. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление их прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Родители, также обремененные своими проблемами, в мечта- ниях и установках создают идеализированный образ собственного ребенка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями – проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией про- должения образования, родители разочаровываются, и начинается

«полоса конфликтов». Конфликт возникает на почве утверждения

«взрослости» подростка, стремящегося к самостоятельности (в чем родители усматривают ущемление собственного авторитета). Для

освоения новой системы отношений важна аргументация требова- ний, исходящих от взрослых. Простое навязывание обычно отвер- гается. Таким образом, выявление проблем, связанных с возни- кающими конфликтами, очень значимо для родителей и детей.

У каждого из вас на столах – листочки (поскольку видов работ будет несколько, можно обозначить цвет листка). Я прошу вас от- ветить, не указывая фамилии, на один вопрос: «Что для вас являет- ся главной проблемой в конфликтах с вашим ребенком?» (По окончании раздумья и записи (на что обычно уходит 5-7 минут) листочки собираются в коробку, из которой классный руководи- тель их попеременно достает и озвучивает).

Наиболее типичными являются следующие ответы: «Конфлик- ты заканчиваются отчуждением. Мы отдаляемся друг от друга», «Я раздражаюсь, начинаю кричать, отец берет ремень», «мне трудно сдерживаться, я говорю резкости, а потом жалею и пью лекарства»,

«наши конфликты всегда заканчиваются на повышенных тонах»,

«меня раздражает, что моя дочь при конфликтах уходит в себя и просто молчит, я не знаю, понимает ли она меня или нет», «В кон- фликт вмешивается бабушка и поддерживает ребенка, это мне очень мешает». Мы видим, что проблем немало. И все же, как бы ни было трудно, именно от позиции взрослого очень много зави- сит: можно остаться врагами с собственным ребенком, а можно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить «От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви – километры шагов» (Сенека).

Сегодня наша тема посвящена конфликтам с детьми. Ее цель – выстроить модель (мысленный алгоритм) адекватного поведения родителей. Встреча будет проходить в режиме «круглого стола» (диспута).

Погружение в проблему:

*Психолог:* О пустоте существования в типичной семье, полном ее кризисе, о разрыве родителей и детей, о почти патологической неспособности к эмоциональной близости живущих хотя и о бок о бок, но, по существу, совершенно одиноких людей.

*Родитель:* Происходящее в наших семьях – полная противопо- ложность. У нас часто метод воспитания, основан на том, что ро- дительские требования должны неукоснительно выполняться детьми. Требование немедленного подчинения тесно связано с

принуждением и часто выражается криком. В противном случае – подзатыльники, пощечины и другие физические наказания, кото- рые оскорбительны и унизительны для ребенка. Применение физи- ческой силы к детям не дает ничего хорошего. Нередко поучения и нотации родителей являются просто утешением для родителей, не знающих, что же им еще предпринять.

*Психолог:* некоторые психологи склонны считать, что гнев, яв- ляющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдер- живать любое сильное чувство, или переживание.. если человек

«загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может оказаться не- безопасным для человеческой психики. Однако не надо торопиться с его проявлением.

Известный психолог Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

*Родитель.* Кроме множества других отношений наша жизнь движима также отношениями поколений. Уважение, почитание старших поколений – закон нашей жизни. Уважать старших надо потому, что они мудрее, духовно богаче тебя, в каждую минуту своего общения со старшими умей учиться у них. Не думай, что, если ты молод и полон сил, тебе все по плечу. Есть вещи, которые посильны только старости, потому что в ней – мудрость многих поколений. Воля и слово старших – закон для всех нас. Классный руководитель: Так какой же метод воспитания выбрать: метод сво- бодной самостоятельности детей, метод безоговорочного послу- шания или метод нравоучений, после которых, обычно, можно ус- лышать хлопок дверью, но зато без рукоприкладства?

*Психолог:* Любой кризис в семье несет конфликтную ситуа- цию. Сколько боли, разочарования приносит он самым близким, самым родным людям. Даже если все это скрывать под маской

«что ничего не случилось» как в американских семьях, внутри се- мьи возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, воз- никает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. В та- ких семьях более всего страдают дети.

*Классный руководитель:* давайте попытаемся понять, что же такое конфликт. Начинаем групповую работу.

Задание: задумайтесь, вспомните свои ощущения, связанные с конфликтными ситуациями. Пусть каждый из вас закончит пред- ложение: «Конфликт – это…».

Далее следует озвучивание вариантов, они, например, могут быть такими: «болезненное состояние всех его участников»,

«опустошение, разочарование», «неизбежность, когда есть повод»,

«столкновение, после которого люди могут отдалиться друг от друга», «то, после чего за себя всегда стыдно», «способ разрешать наболевшее». Обобщение классного руководителя: Итак, конфликт

* это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов и потребностей. Самое страшное в конфликте – чувства, которые испытывают люди в этот момент друг к другу: страх, злоба, обида, ненависть.

Посмотрите, во что превращается жизнь семьи, состоящей из 3–4 человек, в небольшой городской квартире. Сколько ссор, кри- ков, слез, взаимных обвинений, проклятий! В селе частенько отцы бьют своих сыновей. Вот как об их пагубности писал известный психолог Вэльюсен: «порка – это первый вершок аршинной дуби- ны насилия. Именно из нее рождаются драки, а в конце концов – убийства, изнасилования, терроризм».

***Задание 2.*** Подумайте и постарайтесь назвать качества и уме- ния необходимые для успешного разрешения конфликтов. (Участ- ники называют качества).

*Классный руководитель*: самоконтроль, самоограничение од- ним людям удается лучше, чем другим в зависимости от темпера- мента, уровня зрелости, ответственности.

***Задание 3.*** предлагается оценить уровень склонности к кон- фликтам участников встречи (тест).

### Тест «Оценка склонности к конфликту»

*(Методика В.А. Алексеенко)*

Инструкция: Вам предлагается выполнить тест, содержащий 10 пар утверждений и шкалу самооценки. Вы оцениваете каждое ут- верждение в левой и правой колонках. При этом отметьте кружоч- ком, насколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка проводится по 7-балльной шкале. 7 бал- лов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Рвется в спор | 7654321 | 1. Уклоняется от спора |
| 2. Свои выводы излагает то- ном, не терпящим возражений | 7654321 | 2. Свои выводы излагает из- виняющимся тоном |
| 3. Считает, что добьется сво- его, если будет рьяно возра-  жать | 7654321 | 3. Считает, что проиграет, ес- ли будет возражать |
| 4. Не обращает внимания на то, что другие не принимают  доводов | 7654321 | 4. Сожалеет, если видит, что другие принимают доводов |
| 5. Спорные вопросы обсужда- ет в присутствии оппонента | 7654321 | 5. Рассуждает о спорных про-  блемах в отсутствие оппонен- та |
| 6. Не смущается, если попада-  ет в напряженную обстановку | 7654321 | 6. В напряженной обстановке  чувствует себя неловко |
| 7. Считает, что в споре надо проявлять свой характер | 7654321 | 7. Считает, что в споре не нужно демонстрировать свои  эмоции |
| 8. Не уступает в споре | 7654321 | 8. Уступает в спорах |
| 9. Легко выходят из конфлик-  та | 654321 | 9. Считает, что люди с трудом  выходят из конфликта |
| 10. Если взрывается, то счита-  ет, что без этого нельзя | 654321 | 10. Если взрывается, то вскоре  ощущает чувство вины |

## Интерпретация результатов

На каждой строке соедините отметку по баллам (отметки кру- жочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (циф- ра 4) влево означает склонность к конфликтам, а отклонение впра- во будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов.

Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности, 60 баллов – на высокую, 50 баллов – на выражен- ную конфликтность. Число 11–15 баллов указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

Классный руководитель: Каковы вы наиболее типичные при- чины конфликтов взрослых и их детей в возрасте 15–17 лет? Ко- нечно, их специфика в каждой семье своя, однако, общие тенден- ции присутствуют.

***Задание 5.*** Участникам предлагается несколько типичных си- туаций семейного воспитания, которые могут послужить источни- ком конфликта. На основании анализа услышанного присутст-

вующие должны выявить причины конфликтов со стороны взрос- лых и со стороны детей. Классный руководитель записывает вари- анты на доске в виде текста, таблицы, схемы.

*Ситуация 1.* подросток обманул родителей: сказал, что идет в библиотеку писать сочинение, а сам отправился в кино. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию – конфликт.

*Ситуация 2.* В семье очень болезненно относятся к потенци- альной опасности возникновения алкоголизма у ребенка (есть пе- чальный опыт у одного членов семьи). И вдруг, встретив подрост- ка с дискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Буря эмо- ций. Конфликт.

*Ситуация 3.* Дочь встречается с пареньком из «неблагополуч- ной» (по мнению родителей) семьи. Они всячески ограничивают ее обещание с предметом юношеских грез «Однажды, когда парень, решившись, пришел прямо к ним домой, чтобы увидеть девушку, родители выказали ему все, что думали по поводу «так называемой любви». Результат – море слез, конфликт, отчуждение.

*Ситуация 4.* Дочь «вбила» себе в голову, что слишком (как она считает) толстая и не может поэтому никому понравиться. Пере- стала есть, раздражается по пустякам и однажды в сердцах, обви- нила в «изъяне» родителей («это из-за вас я такая»).

*Ситуация 5*. Юноша входит в состав группировки, представ- ляющей одну из молодежных субкультур. Он обрил голов, носит (даже в школу) перчатки без пальцев, куртку с заклепками. Он пе- дагогов – масса претензий, так как стиль одежды «дополняется» и соответствующими манерами. Родителей в очередной раз пригла- сили в школу. По возращении они ультимативно заявили сыну свои требования, краткая суть которых: «Или мы – или заклепки!» Сын же говорит, что не будет предателем и не изменит имидж. А если родители не согласны, он уйдет из дома и будет жить у това- рища, он согласен.

Итогом работы по заданию может явиться обобщающая табли- ца, (психолог, руководящий работой, лишь редактирует суждения родителей), например:

Причины, побуждающие родителей вступать в конфликты с детьми;

Причины конфликтов подростков с родителями;

Борьба за власть и родительский авторитет;

Кризис переходного возраста (неадекватность реакций, негати- визм);

Не подтверждение надежд и ожиданий;

Требование большей самостоятельности, права самому прини- мать решения;

Нежелание признать самостоятельность и «взрослость» подро- стка;

Принадлежность к группе подростков, которая поощряет вы- зывающую манеру общения;

Неверие в силы ребенка, боязнь выпустить «из-под крыла»; Утверждение себя в глазах сверстников, авторитетных людей; Принятая в семье конфликтная практика отношений; Принятая в семье конфликтная практика отношений.

*Классный руководитель:* Некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утвержда- ют, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдержать любое сильное чувство или переживание. Если человек «за- гоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может небезопасным для человеческой психики. Однако (и это сказано даже в одной из биб- лейских заповедей) не надо торопиться с его проявлением. Известный психолог доктор Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

Объясните суть и причины своих отрицательных эмоций треть- ему лицу, известному своей способностью принимать других лю- дей, то есть тому, кто мог бы дать вам совет и скорректировать ва- ши действия.

Отнеситесь к человеку, вызывающему у вас раздражение своим поведением, с пониманием. Попытайтесь поставить себя на его место и ощутить его переживания.

Попытайтесь понять мотив поведения этого человека. Это трудно, но попробуйте ответить добротой на проявление враждеб- ности с чьей-то стороны.

Грозный противник в общественных делах, Гладсон никогда не проявлял агрессии по отношению к своим близким. Спускаясь ут- ром к завтраку и обнаруживая, что члены семьи еще спят, он нахо- дил вежливый способ показать им свое неудовольствие. Он повы-

шал голос и наполнял дом таинственным заунывным пением, на- поминая близким, что самый занятый в Англии человек в одиноче- стве ожидает в низу свой завтрак. Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался то критики в семейном кругу, защищая его от конфликтов.

Таким же образом поступала и Екатерина II. Она распоряжа- лась жизнью и смертью миллионов своих подданных. В политиче- ском отношении проявляла себя как «жесткий» политик. Тем не менее, когда у повара подгорало мясо, она не делала замечаний, улыбалась и ела с такой терпимостью, которую не мешало бы про- являть в быту среднестатистическим детям.

***Задание 6.*** Сейчас, уважаемые участники, вам предстоит ос- мыслить то, что вы считаете самым опасным, самым разрушитель- ным в конфликте с ребенком. Я надеюсь, это поможет вам в буду- щем в практике семейного воспитания. Сейчас каждый из вас по- лучит лист, на котором – незаконченные предложения. Вы должны дописать их сами. По содержанию они должны отражать ваши ощущения от конфликтов с ребенком. В процессе выполнения за- дания запрещается обсуждать высказывания. После выполнения свои анонимные листы вы опустите вот в эту шкатулку, и мы вы- борочно представим их всем.

Уважаемые родители! Отразите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

«Я должен…»

«Я больше всего боюсь…»

«Мне очень трудно забыть…»

«Я хочу…»

«Чего мне по-настоящему не хватает, так это…»

«Когда я сердит, я…»

«Особенно меня раздражает то, что…»

«Меня беспокоит…»

«Для меня самое лучшее, когда…»

«Я долго не могу забыть…»

«Я понимаю, что…»

«Мне бывает стыдно за…»

*Классный руководитель:* в завершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахожде- нию конструктивных путей выхода из конфликта.

### Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

*Будучи в позиции слушающего:*

* + проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушаю- щего – помочь ребенку в выражении, своих проблем;
  + не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам;
  + старайтесь действительно понимать ребенка;
  + не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте
* это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто- то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, осо- бенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала – и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

*Будучи в позиции говорящего:*

не обвиняйте – не говорите, что все произошло из-за недостат- ков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;

не придумывайте – не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

не защищайтесь – сначала расскажите о своих действиях, мыс- лях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и ребенок;

не характеризуйте – не описывайте личность ребенка, тем бо- лее говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «нико- гда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

*Классный руководитель*: Конфликт может обладать как созида- тельной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

Одна из российских газет объявила конкурс на лучшее воспо- минание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но одно из них меня потрясло. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что у нее в детстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шум- ной беготни, разгоряченная и, конечно, опять не причесанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно крича- ла: «Ты – как ведьма!» это слышали некоторые ребята, и вскоре кличка «ведьма» навсегда прилипла к ней. Она переходила с ней из класса в класс, из школы – в институт. «Через некоторое время, – пишет женщина, – я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне ка- залось, что делаю плохо людям, роковым образом влияю на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей… так я осталась одна, и даже не вышла замуж».

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унизить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпа- тийными, то есть способными поставить себя на место ребенка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами.

***Задание 7.*** Сейчас вам предстоит оценить уровень своей эмпа- тийности.

Вам предлагается тест-опросник, в котором 36 утверждений, на каждое из которых имеется 6 вариантов ответов: «не знаю», «нико- гда», «иногда», «часто», «почти всегда», «да». Каждому из этих вариантов ответов соответствует численное значение: 0, 1, 2, 3, 4,

1. Далее вы сдадите листы психологу (обозначив свой лист любым символом или буквосочетанием, или набором цифр, не указывая фамилии), который подсчитает результат каждого и прокомменти- рует его в письменном виде. Получить результат вы можете уже завтра или в течение недели.

*Классный руководитель:* в завершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахожде- нию конструктивных путей выхода из конфликта.

*Классный руководитель: Итак*, обобщим наши рассуждения. В американской семье не хватало теплых, ласковых отношений меж- ду членами семьи.

Родители не интересовались жизнью своих детей, а те в свою очередь не испытывали к ним ни любви, ни жалости, ни сострада-

ния. Не было взаимопонимания. Дети погибали нравственно в су- ровом капиталистическом мире. Они одиноки в своих проблемах.

В наших семьях «психологическая пощечина» может подтолк- нуть ребенка к неадекватным поступкам. Они замыкаются в себе или уходят из дома, становятся агрессивными или не видят смысла жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть их к мысли об уходе из жизни. Как и в первом случае, они одиноки в своих проблемах.

Решение: Совершенствовать свою модель поведения в семье.

### Родительское собрание «Детская агрессия»

Форма работы: круглый стол.

*Человек обладает способностью любить, и, если он не может найти применение своей способности любить, он способен нена- видеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли.* (Эрих Фромм)

*Вопросы для обсуждения:*

Анализ проблемы агрессивности.

Роль семьи в проявлении детской агрессивности. Поощрение, наказание в семье.

Законы преодоления детской агрессии.

Экспресс – анкетирование родителей по проблеме собрания. Уважаемые мамы и папы!

Тема нашей новой встречи серьёзна и трудна. Это тема прояв- ления нашими с вами детьми жестокости и агрессии. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей. Что же это за явление и стоит ли нам о нём говорить? Вы правы, стоит. А раз так, давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её.

Агрессия в более или менее развитом обществе всегда нахо- дится под контролем, но контроль этот будет эффективен настоль- ко, насколько развито в обществе сопротивление агрессии.

Что такое агрессия? Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

В психологии различают два вида агрессии: инструментальную и враждебную. Инструментальная агрессия проявляется человеком для

достижения определённой цели. Она очень часто выражается у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т.д.). У старших, т.е. у наших с вами детей, больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Очень часто агрессию, её проявление, путают с настойчиво- стью, напористостью. Как вы считаете, это качества равнозначные? Что вас больше обрадует в вашем ребёнке: настойчивость или аг- рессивность? Безусловно, настойчивость. Это качество в сравне- нии с агрессивностью имеет социально приемлемые формы, т.к. не допускает оскорбления, издевательства и т.д.

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от си- туации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы.

Причин для такого поведения много: положение ребёнка в кол- лективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношение с учи- телем и т.д.

Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное. К агрессии больше склонны мальчики. Она входит в мужской стереотип, культивируется в се- мье и средствах массовой информации. Можно предварительно исследовать отношение детей к телепрограммам. Вопросы записы- ваются на доске. Ответы анализируются классным руководителем. Какие телепередачи ты выбираешь для просмотра?

Что тебе в них нравится?

Советуют ли тебе родители при выборе телепередач? Какие передачи привлекают твоих родителей?

Какие передачи вы смотрите всей семьёй?

Очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация.

Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упрёки и оскорбления. Психологи считают, что ребёнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где аг- рессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей отвратительна тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведе-

ния: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянно- сти, озлоблению, агрессии против родителей и других людей. В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрес- сивности: расположение и неприятие.

Чем характеризуется и как влияет на преодоление агрессивно- сти расположение?

Семья помогает ребёнку:

а) преодолеть трудности;

б) использует в своём арсенале умение слушать ребёнка;

в) включает в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд. Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность.

Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, не- терпимостью и властностью, враждебностью к факту существова- ния ребёнка. Неприятие ребёнка приводит к проявлению такого заболевания, как детский госпитализм. Что это такое? Одиночест- во, отсутствие желания общаться с родными людьми, отсутствие в семье традиций, обычаев, законов.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: сло- вом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если:

а) оно следует немедленно за проступком; б) объяснено ребёнку;

в) оно суровое, но не жестокое;

г) оно оценивает действия ребёнка, отец и мать проявляют тер- пение, спокойствие и выдержку.

Предварительное анкетирование учащихся по проблемам класса. (Аналитическая справка)

Если тебя наказывают, то как… Если тебя поощряют, то как...

4 «нельзя», которые бы ты хотел иметь в своей семье, когда те- бя наказывают.

Подходит к концу наша очередная встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому.

И по традиции каждый из вас получает «золотые» правила вос- питания, связанные с данной темой собрания: Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.

Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмо- циональное напряжение. Не запрещайте детям выражать свои от- рицательные эмоции.

Умейте принять и любить его таким, каков он есть.

Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.

К агрессивным проявлениям в поведении ребёнка приводит аг- рессивность семьи.

### Родительское собрание «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по про- блемам подросткового суицида.

Задачи:

Расширить знания родителей о причинах, признаках и характе- ре подросткового суицида.

Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотно- шения со своим ребенком.

Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблемам.

Ход собрания. Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу об- судить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отго- няют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерь сама по себе – это страшно и невообразимо. Че- ловек не хочет умирать, в его сути биологической заложено изна- чально - выжить и избежать ситуаций, ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок - вот это уже настораживает.

По данным всемирной организации здоровья, в 1983 г. В мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (1998 г.) – уже 820 тысяч человек, из них 20% приходится на подростковый возраст и юношеский возраст. За последние 15

лет число самоубийств среди подростков от 15 до 18 лет увеличи- лось в 2 раза.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем городе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключа- ется некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рас- смотрение, т.к. для многих подростков характерна некая внушае- мость и стремление к подражанию и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере оде- ваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций.

Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмо- ций, обвинений, обсуждений, т.е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию та- кого решения? Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойст- венные периоду отрочества, по одному факту своего существова- ния предрасполагают к самоубийству.

* Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девя- тых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску само- убийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, некон- тролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозиров- ки является преднамеренной.
* Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного вни- мания к себе ищут самостоятельно выход из положения…
* Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.
* Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в се- мье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.
  + Причиной покушение на самоубийство может быть депрес- сия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопро- вождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.
  + Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тя- желее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.
  + Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших со- бой родственников, т.е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.
  + Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности, иногда депрессия может и не проявиться столь яв- но: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обра- тите внимание! Со мной что-то происходит.

Но все эти причины объединяет одна самая глубокая. Предпо- лагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общно- сти, Первая причина и самая основная – непонимание.

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуж- дении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!!». Так вот, что парадоксально – ос- новная причина большинства суицидов – это глубокое чувство не- понимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это, по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человек способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и ни- кому ненужных «чужаков». Не понимали глубину его пережива- ний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Под- нимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? От-

чего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает ро- дителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями». Вос- питание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочув- ствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать, – это пройдет!» Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Упрекая его, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толка- ют его на опасный для жизни поступок.

Пример: Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказы- вала: «Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я да- же выговорить не могу, как она меня обзывала». Девочка не соби- ралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей пока- залось, что дочка слишком ярко накрасилась.

Родителям следует понимать: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою пра- воту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень

часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, ко- торые никак не могут смириться с тем, что ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей ап- течке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Закономерен вопрос: Если не в порыве импульсивности. Слу- чаются варианты, когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний.

Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение про- блемы?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей био- графии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое вре- менное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Со- вершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуа- ции, он в действительности хочет лишить наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смер- ти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных призна- ков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенче- ские и ситуационные.

**Словесные признаки:** Человек, готовящийся совершить само- убийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

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

## Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значи- мость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давни- ми врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

* в еде – есть слишком мало или слишком много;
* во сне – спать слишком мало или слишком много;
* во внешнем виде – стать неряшливым;
* в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; прояв- лять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
* замкнуться от семьи и друзей;
* быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно, то внезапную эйфо- рию, то приступы отчаяния.

Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчая- ния.

**Ситуационные признаки.** Человек может решиться на само- убийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье

* в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алко- голизм – личная или семейная проблема).

1. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
2. Предпринимал раньше попытки суицида.
3. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
4. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
5. Слишком критически настроен по отношению к себе.

## Что делать?

**Если замечена склонность школьника к самоубийству, сле- дующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация бо- лее острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Та- кое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначитель- ным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о само- убийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос по- может определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же

мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоя- нии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

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

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу по- мощь. Оцените его внутренние резервы.

Если человек сохранил способность анализировать и воспри- нимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие воз- можные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка об- ратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае об- ратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод: Суть любой поддержки человека, находящегося в си- туации депрессии, когда фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужно- сти» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собствен- ные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы?

# Список используемой литературы

1. *Абульханова, К.А.* Время личности и время жизни [Текст] / К.А. Аб- дульханова, Т.Н. Березина. – СПб., 2001. – 304 с.
2. *Анцыферова, Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: пере- осмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001. – С. 309–334.
3. *Анцыферова, Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психо- логия социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
4. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая по- мощь [Текст] / Под ред. О.В. Красновой. – М., 2001.
5. *Арсеньев, А.С.* Подросток глазами философа [Текст] / А.С. Арсеньев

// Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестома- тия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / Сост. и науч. ред. В.С. Му- хина, А.А. Хвостов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003.

1. *Баева, И.А.* Тренинги психологической безопасности в школе [Текст] / И.А. Баева. – СПб. : Речь, 2002.
2. *Баева, И.А*. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электрон- ный ресурс] / И.А. Баева // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: [www.psyedu.ru.](http://www.psyedu.ru/)
3. *Басин, М.* Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков [Текст] / М. Басин, А. Попов // Социальная педагогика. – 2004. – № 3. – С. 75–77.
4. *Бобренко, О.С*. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом [Текст] : методическое пособие / О.С. Бобренко. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
5. *Бурмистрова, Е.В*. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) [Текст] : методические рекомендации для специалистов системы об- разования / Е.В. Бурмистрова. – М. : МГППУ, 2006.
6. *Войцех, В.Ф.* Клиническая суицидология [Текст] / В.Ф. Войцех. – М.

: Миклош. – 2008.

1. *Вроно, Е.М.* Предотвращение самоубийства подростков. Руково- дство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно – М. : Академический проект, 2001.
2. *Вроно, Е.М.* О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков [Текст] / Е.М. Вроно, Н.А. Рати-

нова // Сравнительно возрастные исследования в суицидологии. – М., 1989. С. 38–46.

1. Всемирная организация здравоохранения. Предотвращение само- убийств [Текст] : справочное пособие для консультантов. – Женева, 2006. – 30 с.
2. *Гришина, Н.В.* Исследование индивидуальности: человек как субъ- ект жизни [Текст] // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / Отв. ред. А.Б.Орлов. – М. : Изд. дом гос. ун-та Высшей школы экономики, 2010. – ч. 1.
3. *Гурьянова, М.П*. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума [Текст] // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 12–18.
4. *Егорова, Л.З*. Воспитать стрессоустойчивую личность [Текст] // Воспитание школьников. – 2000. – № 4.
5. *Ефремов, В.С*. Основы суицидологии [Текст] / В.С. Ефремов. – СПб.

: Диалект, 2004. – 30 с.

1. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д*. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : ООО Речь. – 2000. – 310 с.
2. *Костюкевич, В.П.* Теория и практика выявления и предупреждения самоубийств в деятельности практического психолога [Текст] / В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, В.П. Войцеха, А.А. Кучер. – М., 2003.
3. Как прекрасен этот мир [Текст] : сборник методических материалов по профилактике суицидальных проявлений у несовершеннолетних / Сост. Т.Г. Вшивцева. – Чернушка : МОУ ДПОС ММЦ, 2007.
4. *Кий, Н.М.* Формирование у подростков жизнеутверждающих установок [Текст] / Н.М. Кий // Социальная педагогика. –2012. – № 5.
5. *Книжникова, С.В.* Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости [Текст] : моно- графия. – Краснодар : «АСВ-полиграфия», 2009.
6. *Крайг, Г*. Психология развития [Текст] : учеб. пособие / Грейс Крайг, Дон Бокум; науч. ред. пер на рус. яз, ТВ. Прохоренко. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2004.
7. *Крайг, Г*. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб., 2000. – 992 с.
8. *Красненкова, И.П*. Социально-философские и политико-правовые аспекты феномена суицида [Текст] // Вестник Московского универ- ситета. – Сер.12. – № 1. – С. 44–57.
9. *Карпенюк, К.В*. Подростковый суицид. Общая характеристика рабо- ты в образовательных учреждениях после завершенного суицида [Текст] / К.В. Карпенюк // Психологические аспекты детского суи-

цида: технологии профилактики: сборник материалов международ- ной научно-практической конференции. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013

– С. 64.

1. *Колосова, А.А*. Ценность здоровья у современных школьников и риск суицидального поведения: по материалам исследования [Текст]

/ А.А. Колосова // Психологические аспекты детского суицида: тех- нологии профилактики: Сборник материалов международной науч- но-практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 67.

1. *Кучер, А.А*. Выявление суицидально риска у детей [Текст] / А.А. Ку- чер // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001.-– № 3. –С. 26–34.
2. *Леванова, Е.А*. Тарабаркина Л.В., Психолого-педагогическая кон- цепция программы «Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков» [Текст] / Е.А. Леванова, Л.В. Тарабаркина // Преподаватель XXI век. – 2012. – № 3.
3. *Леонтьев, Д.А*. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д.А. Леонтьев. – Изд. 2-е, испр. – М.

: Смысл, 2003.

1. *Логинова, М.В*. Психологическое содержание жизнестойкости лич- ности студентов [Текст] : автореферат / М.В. Логинова. – Москва, 2010.
2. *Лукас, К*., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства [Текст] / К. Лукас, Г. Сейден. – М., 2000.
3. *Мысова, О.Ф*. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы [Текст] / О.Ф. Мысова // Воспитание школь- ников. – 2013. – № 6.
4. *Наливайко, Т.В.* Исследование жизнестойкости и ее связей со свой- ствами личности [Текст] : дис. канд. психол. наук / Т.В. Наливай-

ко. – Челябинск, 2006.

1. *Нартова-Бочавер, С.К*. «Coping Behavior» в системе понятий психо- логии личности [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журн., 1997. – Т. 18. – № 5.
2. *Осипова, А.А*. Справочник психолога по работе в кризисных ситуа- циях [Текст] / А.А. Осипова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005.
3. *Пергаменщик, Л.А.* Психологическая помощь в кризисных ситуаци- ях. Практикум [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск : Изд-во Гревцова, 2012.
4. *Петросянц, В.Р*. Жизнестойкость и личностный адаптационный по- тенциал старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде [Текст] / В.Р. Петросянц // Преподаватель XXI век. – 2012. –

№ 3.

1. Предотвращение самоубийств [Текст] : справочное пособие для кон- сультантов // Всемирная организация здравоохранения. Департамент психического здоровья и злоупотребления психоактивными вещест- вами. Контроль психического здоровья и заболеваний мозга. – Же- нева, 2006.
2. Профилактика асоциального поведения несовершеннолетних: про- грамма профилактики суицидов среди детей и подростков [Текст] / Сост. Полякова В.В. – Кызыл, 2010.
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несо- вершеннолетними [Текст] : сб. программ / Под науч.ред. Л.М. Шпи- циной. – СПб. : Образование – Культура, 2003.
4. Профилактика суицидального поведения детей и подростков: орга- низация работы в образовательных учреждениях [Текст] // Социаль- ная педагогика. – 2012. – № 5.
5. Психологическое консультирование кризисных ситуаций [Текст] : методические рекомендации. – Пермь : ОЦПППН, 2004.
6. Психология подростка [Текст] : учебник / Под редакцией А.А. Реа- на. – СПб. : ПРАЙМ. 2007.
7. *Пятницкая, Е.В*. Психологическая помощь детям и подросткам, пе- реживающим психотравмирующие события [Текст] : учеб.-методич. пособие для студентов психол. специальностей и практикующих психологов / Е.В. Пятницкая. – Балашов : Николаев, 2008.
8. Психология социальных ситуаций [Текст] / Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001.
9. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики [Текст] // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013 – С. 99.
10. *Равич, Р*. Как справиться с подростковой депрессией? [Текст] / Р. Равич // Народное образование. – 2002. – № 6. – С. 184–192.
11. *Ромек, В.Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб., 2004.

– 256 с.

1. *Свешникова, С*.*Л.* Значение временной перспективы в развитии инди- видуальности. Психология индивидуальности [Текст] : материалы III Всерос. науч. конф., Москва. – В 2-х ч. / Отв. ред. А.Б. Орлов. – М. : Изд. дом гос. ун-та Высшей школы экономики, 2010. – ч. 2.
2. *Сериков, В.В*. Компетентностный подход к разработке содержания образования: от идеи к образовательной программе [Текст] / В.В. Сериков // Известия ВГПУ. – Педагогические науки. 2003.
3. *Синягина, Н.Ю.* Психологические аспекты детского суицида: техно- логии профилактики [Текст] / Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева / Под

ред. Е.Г. Артамонова // Сборник материалов международной науч- но-практической конференции. – М. : АНО ЩНПРОЦ, 2013.

1. *Сибиряков, С.Л*. Ребенок в опасности [Текст] / С.Л. Сибиряков. – СПб., 2002. – 114 с.
2. *Сотниченко, Д.М*. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии [Текст] / Д.М. Сотниченко // Вестник ТГПУ. – 2009. – Выпуск 8.
3. *Степанов, В.Г*. Психология трудных школьников [Текст] : учеб. посо- бие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : «Академия», 2001.
4. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция [Текст] / Cост. Сакович Н.А. – Минск, 2011.
5. *Фролов, Ю.И*. Психология подростка [Текст] : хрестоматия / Ю.И. Фролов. – М., 1997.
6. *Фоминова, А.Н.* Жизнестойкость личности [Текст] : монография / А.Н. Фоминова. – М. : МПГУ, 2012.
7. *Фельдштейн, Д.И*. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических про- блем развития образования [Текст] / Д.И. Фельдштейн // Вестник практической психологии образования. – 2011. – № 1. – С. 45–54.
8. *Чаусова, О.А*. Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования [Текст] / О.А. Чаусова

// Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 1.

1. *Чаусова, О.А*. Развитие жизнестойкости старшеклассников в услови- ях современного образования [Текст] / О.А. Чаусова // Симбирский научный вестник. – 2011. – № 3.
2. *Черепанова, Е*. Психологический стресс. Помоги себе и своему ре- бенку [Текст] / Е. Черепанова. – М., 2006.
3. *Чернова, Г.В*. Программа профилактики суицидального поведения

«Перекресток» [Электронный ресурс]. – Сайт фестиваля «Открытый урок»: http//festival/1september.

1. *Чудновский, В.Э*. Становление личности и проблема смысла жизни [Текст] : избранные труды / В.Э. Чудновский. – М. : Изд-во москов- ского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во МПО

«МОДЕК», 2006.

1. *Щуркова, Н.Е.* Как воспитать жизнеспособность школьника [Текст] / Н.Е. Щуркова //Социальная педагогика. – 2013. – № 5.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1***

# Содержание и средства, способствующие формированию компонентов жизнестойкости подростков и юношей [23]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Компо по- ненты*** | ***Характеристика*** | ***Содержание и средства*** |
| 1 | Волевые качества | К волевым качества относятся собственно волевые (целеустрем- ленность, терпели- вость); морально воле- вые (выдержка, реши- тельность). Целеуст-  ремленность важна как усилие, подавляющее побуждения препятст- вующие достижению цели | Развитию воли способствует: *включение подростка в различные виды деятельности*, требующие интенсификации волевых усилий; *самовоспитание* подростком воле- вых качеств, использование *психо- регулирующих упражнений*;  формирование морального компо- нента воли, который помогает про- являть волевое усилие в любой  ситуации, определяет смысл про- явления воли. Для этой цели необ- ходимо развивать такие волевые усилия как *самоубеждение, само- одобрение, самоприказ;*  развитие целеустремленности, са- мостоятельности, решительности, которым способствует помощь подростку в конкретизации цели и перспектив деятельности, соблю- дение принципа доступности цели, *использование эффекта соперни- чества, поддержание уверенности*  *подростка в своих силах* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Смысловая регуляция | Доминирование смы- словой регуляции над другими регуляторны-  ми системами, что про- является в независимо- сти от социального  давления, хорошим контролем над эмо- циями;  - общий уровень ос- мысленности жизни. Направленность жизни на какой-то смысл | Смысловую сферу личности необ- ходимо развивать по нескольким направлениям:  а) иерархизация и структурное ус- ложнение смысловой сферы, ее обогащение;  б) распространение процессов ос- мысления за пределы наличной реальной ситуации в план вообра-  жения. Необходимо создавать под- ростку условия, в которых он  «мысленно занимает определен- ную позицию в предлагаемых об- стоятельствах, совершает вообра- жаемые действия, проигрывает в идеальном плане различные вари- анты взаимоотношений с окру- жающими и таким образом полу- чает возможность не только зара- нее представить, но и пережить  смысл данной ситуации, предпри- нимаемых действий и их возмож- ных последствий для себя и окру- жающих». Данное направление  связано с составлением подрост- ком жизненных планов, способов их реализации;  в) прогрессирующее опосредова- ние смысловой сферы социальны- ми общностями и их ценностями. Данный процесс развивает ценно- стную регуляцию поведения, ус- воение и интеграцию в структуру личности подростков ценностей  семейного окружения, малых ре- ферентных групп и других более крупных общностей. Данный про- цесс увеличивает удельный вес  ценностей в смыслообразовании; г) развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и  рефлексивного отношения к ним. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Социальная компетентность | Способность личности к эффективной соци-  альной деятельности, приносящей личност- ный и общественный результат. Быть соци- ально компетентным означает умение добы- вать необходимую ин- формацию о социаль-  ных взаимоотношениях и структурах, умение  ею распоряжаться, на- лаживать контакты.  Социальная компе-  тентность характеризу- ется высокой степенью адекватности целей,  средств и результатов | Социальная компетентность пред- полагает умение решать проблемы, возникающие в познании и объяс- нении социальных явлений, во взаимоотношениях людей, в оцен- ке последствий своего поведения  для группы, в практической жизни при выполнении социальных ро- лей, при ориентировке в среде проживания, в правовых нормах, при необходимости рефлексии  собственных жизненных проблем, связанных с социальным окруже- нием (В.В.Сериков).  *В рамках компетентностного*  *подхода предлагается строить и включать подростка в заранее заданные ситуации, продуцирую-*  *щие социальную компетентность. Решение данной задачи обеспечи- вается использованием проектных методов обучения, увеличением*  *удельного веса практико-*  *ориентированных знаний и жиз- ненно-практических умений, при- обретением подростками опыта преодоления через создание в учеб- ном процессе ситуаций, имити-*  *рующих жизненные проблемы и поиск их решения* |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 2***

# Примерная программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Мероприя- тия*** | ***Ме- тод, форма*** | ***Используе- мая инфор- мация, сред- ства*** | ***Организа- торы и уча- стники*** | ***Примечание*** |
| ***1*** | ***Подготовка педагогического коллектива к проведению профилак- тики суицидального поведения на основе формирования жизне-***  ***стойкости*** | | | | |
| ***2*** | Родитель- ское собра- ние | Беседа | Информация о жизнестой- кости, ее компонентах, ее важности для личност-  ного развития подростка | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, родители | Родители моти- вируются к участию в про- грамме форми- рования жизне- стойкости под- ростков. Педа- гогам необхо- димо получить согласие роди- телей на уча-  стие их детей в данной про-  грамме |
| ***3*** | Классный час | Беседа | Информация о жизнестой- кости, ее компонентах, ее важности для личност-  ного развития подростка | Педагог- психолог классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, обучаю- щиеся | Подростки мо- тивируются к участию в про- грамме форми- рования жизне- стойкости под- ростков. Педа- гогам необхо- димо получить согласие под-  ростков на их  участие в дан- ной программе |
| ***Диагностический этап*** | | | | | |
| ***4*** | Диагности-  ка волевых | Опрос,  наблю- | Тест «Само-  оценка силы | Педагог-  психолог, | Данные диагно-  стики компо- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | качеств | дение | воли»  (Н.Н. Обозов)  ; методика  «Самооценка волевых ка- честв» (Н.Е. Стамбулова) бланк педаго- гического  наблюдения классного руководителя | классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащие- ся | нентов жизне- стойкости пе- реносятся в индивидуаль- ную и группо- вую карты-  характеристики подростков,  составляется программа ин- дивидуального развития жиз- нестойкости учащихся,  оформляется тетрадь само- развития под- ростка |
| ***5*** | Выявление эмоцио-  нальной  устойчиво- сти/неус- тойчивости, специфики самокон- троля, соци- альной  адаптивно- сти/  дез-  адаптивно- сти нервно- психиче-  ской адап- тации, са- мооценки, эмоциона- льного комфорта,  эскапизма. | Опрос, на-  блюю- дение | Тест Кеттелла (16 PF-Form С), методика диагностики социально-  психической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), тест нервно- психической адаптации,  бланк педаго- гического  наблюдения классного руководителя | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащие- ся |
| ***6*** | Диагности- ка самочув- ствия, ак- тивности, настроения, депрессив- ности | Опрос, наблю- дение | Опросник  «САН (Само- чувствие-  активность- настроение)», методика ди- агностики  депрессивно- сти, методика  «Карта на- строения», | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащие- ся |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | опросник  «Диагностика душевной  боли»  (Э. Шнейдман  ), бланк педа- гогического наблюдения классного  руководителя |  |  |
| ***7*** | Диагности- ка умений преодоле- вать труд- ности, пе- реносимос- ти/неперено симости  фрустрации | Опрос, наблю- дена | Тест «Умение преодолевать трудности», методика са- мооценки  психической устойчивости в межлично- стных отно- шениях (М.В. Секач, В.Ф. Перевал ов,  Л.Г. Лаптев), бланк педаго- гического наблюдения  классного руководителя | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащие- ся |
| ***8*** | Диагности- ка склонно- сти к откло- няю-щемуся поведению | Опрос, наблю- дение | Тест «Склон- ность к от- клоняющему- ся поведе- нию», бланк педагогиче-  ского наблю- дения класс-  ного руково- дителя | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащие- ся |
| ***9*** | Диагности- ка смысло- жи-зненных ориентации | Опрос | Тест «Смыс- ло-жизненные ориентации» (Д.А. Леонтье  в) | Педагог- психолог, учащиеся |
| ***10*** | Диагности-  ка комму- | Опрос,  наблю- | Тест комму-  ника-тивной и | Педагог-  психолог, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | никативной и социаль- ной компе- тент-ности | дение | социаль- ной компетентно- сти (Фети-  скин Н.П., Козлов В.В., Мануй-  лов Г.М.),  бланк педаго- гического  наблю-дения классного руководителя | классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащие- ся |  |
| ***11*** | Обработка и анализ ре- зультатов  диагности- ки компо- нентой  жизнестой- кости | Анализ резуль- татов  диаг- ности- ки уча-  уча- щихся | Индивиду- альная и групповая карта-  характери-  стика подро- стков | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог |
| ***12*** | Встреча с родителями | Инди- ви- дуаль- ная  беседа | Индивиду-  альная карта- характери-  стика подро- стка | Педагог-пси- холог, кл. руководи-  тель, соци- альный педа- гог, родители |
| ***13*** | Встреча с подростка- ми | Инди- ви- дуаль- ная  беседа | Индивиду-  альная карта- характери-  стика подро- стка. Тетрадь саморазвития подростка | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, подрос- ток |
| ***Формирующий этап*** | | | | | |
| ***14*** | Классный час «Как успешно общаться и  налаживать контакты?» | Беседа, тре- нинг | Информация о сущности и спосо- бах  развития коммуника- тивных спо- собностей, материалы  для проведе- | Педагог- психолог, классный руководи- тель, уча- щиеся | Возможно при- влечение к ра- боте специали- ста по риторике |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ния коммуни- кативного  тренинга (Л.С. Прутчен  ков, 1993) |  |  |
| ***15*** | Классный час «Учим- ся прини- мать реше- ния» | Семи- нар | Информация о социальной активности, компетентно- сти, реши-  тельности, о способах их  развития (Т.Г. Любимова,  2002) | Классный руководи- тель, педа-  гог-психолог, социальный педагог,  учащиеся | Информацию  для обсуждения готовят как пе- дагоги, так и учащиеся. |
| ***16*** | Классный час «Мои жизненные планы» | Беседа | Информация о способах по- становки так- тических и  стратегиче-  ских жизнен- ных целей, их связи с цен- ностными ориентациями личности,  техника жиз- ненного ана- лиза  (Н.К. Василье ва, 1999) | Педагог- психолог, учащиеся | Составляется  «Жизненный план» подрост- ка, обсуждают- ся варианты  действий при невыполнении плана, приду- мывается дос- тижение по-  ставленных целей различ-  ными способа- ми, соотноси- мыми с соци- альными цен-  ностями |
| ***17*** | Классный час «Хоро- шо ли быть уверенным в себе?» | Дис- пут,тре нинг | Информация об адекватной самооценке, о негативных  сторонах завышенной или занижен- ной само- оценки, мате- риалы для тренинга уве- ренности в  себе  (Т.И. Колесни | Классный руководи- тель, педа-  гог-психолог, учащиеся | Педагогами  обеспечивается разнонаправ- лен-ные мнения учащихся, эмо- циональность обсуждаемых тем |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | кова,  А.Б. Добрович  , 2001) |  |  |
| ***18*** | Классный час «Зачем быть  социально- компетент- ным чело- веком?» | Беседа, упраж- нение | Информация о социальной компетентно- сти, материа- лы для уп-  ражнений по развитию со- циаль-  ной компе- тентности (Т.Г. Любимо ва, 2002), те- лефонные  справочники, газеты и др. | Классный руководи- тель, педа-  гог-психолог, социальный педагог,  учащиеся | На занятии подростки  должны нау- читься добы- вать ситуаци- онно необхо- димую соци-  альную инфор- мацию. Жела- телен телефон, выход в Интер- нет. |
| ***19*** | Классный час «Умеете ли Вы от-  дыхать?» | Беседа, тре- нинг | Информация о способах релакса-  ции, релакса- цион-  ный тренинг  (Ш. Гавайн, 2005) | Педагог- психолог, учащиеся |  |
| ***20*** | Классный час «Жиз- нестойкий человек и как им  стать?» | Беседа | Подробная информация о компонентах жизнестойко- сти, способах  их саморазви- тия | Классный руководи- тель, педа-  гог-психолог, социальный педагог,  учащиеся |  |
| ***21*** | Классный час «В чем ценность жизни?» | Беседа | Информация о смысловых структурах личности | Педагог- психолог, учащиеся | Обсуждение с подростками жизненных це- лей, ценностей и смыслов. Об- суждение жиз- ненных ситуа- ций людей с  разными жиз- ненными смыс-  лами, целями и ценностями. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***22*** | Классный час «Как успешно преодоле- вать труд- ности?» | Семи- нар, тре- нинг | Информация о волевых  качествах и их развитии, их обязатель- ной нравст- венной на- правленности, примеры  успешного преодоления трудностей (В.Г. Темпера мен-това,  1982) | Классный руководи- тель, педа-  гог-психолог, социальный педагог,  учащиеся | Информацию о примерах ус- пешного пре- одоления труд- ностей, в ос- новном, долж- ны подготовить подростки |
| ***23*** | Написание подростка- ми мини-  сочинения  «Мои пред- став-ления о жизнестой- кой лично- сти» | Урок литера- туры/ русско- го язы- ка |  | Учителя-  «предметни- ки», учащие- ся | Сочинение мо- жет заключать- ся в описании учащимся ка- честв жизне-  стойкой лично- сти, либо в описании идеа- ла-  жизнестойкой личности  (оформляется в тетради по са-  моразвитию) |
| ***24*** | Встреча с человеком, ярким при- мером ус- пешного преодоле- ния жиз- ненных  трудностей | Беседа |  | Классный руководите- ли, социаль- ный педагог, учащиеся | Обеспечение педагогами ин- тереса и актив- ного участия подростков в  беседе |
| ***25*** | Обсуждение и анализ поведения в экстремаль-  ных ситуа- циях | Уроки ОБЖ | Материалы об экстремаль- ных ситуаци- ях, способах  выживания в них | Учителя фи- зической культуры, ОБЖ, уча- щиеся | Данные уроки ведутся с на- правленностью формирования жизнестойкости на протяжении  всего учебного года |
| ***26*** | Развитие  волевых | Уроки  физи- | Физические  упражнения, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | качеств | чес-кой куль- туры | направленные на развитие целеустрем- ленности,  настойчиво- сти, терпели- вости,  самоконтроля  и др. волевых качеств |  |  |
| ***27*** | Обсуждение примеров жизнестой- кости из- вестных личностей | Уроки по всем дисци- плинам | Материалы о людях, про-  явивших жиз- нестойкость (биографии известных ученых, дея- телей куль туры, спорта, примеры из художествен- ной литерату-  ры) | Учителя-  «предметни- ки»,учащиес я | В процессе преподавания предмета педа-  гог целенаправ- ленно акценти- рует внимание на фактах жиз- нестойкости |
| ***28*** | На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазви-  тия, родители создают семейные условия для развития компонентов жизнестойкости подростков | | | | |
| ***Диагностический этап*** | | | | | |
| ***29*** | Повторная диагностика уровня раз- витости жизнестой- кости уча- щихся | Опро- сы,  наблю- дения, само- наб- люде- ния,  анализ резуль- та-тов дея-  тельно- сти  уча-  щихся | Аналогичные методики ди- агностики, что и на пер- вом диагно- стическом этапе | Педагог- психолог, классный руководи- тель, соци-  альный педа- гог, учащих- ся | Внесение но- вых данных в индивидуаль- ную и группо- вую карты-  характеристики подростков.  Анализ резуль- татов проде-  ланной работы.  Обсуждение результатов с подростками и  их родителями. Вывод новых педагогических задач. |
| ***30*** | Обсуждение  результатов | Инди-  ви- | Индивиду-  альная карта- | Классный  руководи- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | повторной диагности- ки с подро- стками и их родителями | дуаль- ная  беседа | характерис- тика, тетрадь саморазвития | тель, педа- гог-психолог, социальный педагог,  учащиеся, родители |  |

Предлагаемая программа была проведена в сельских и город- ских средних школах Краснодарского края [23]. По данным экспе- римента, наиболее серьезные позитивные изменения замечены у тех подростков, которые осознанно стремились развивать свою жизнестойкость. В течение учебного года почти каждому подрост- ку пришлось пережить какую-либо жизненную трудность. По на- блюдениям педагогов подростки после участия в программе реже использовали тактики избегания или игнорирования проблемы, чаще проявляя активность в ее самостоятельном разрешении. Од- ним из сильнейших средств формирования жизнестойкости стали физические упражнения на выносливость и развивающие силу во- ли. Многие подростки отмечали, что в момент преодоления стрес- совой ситуации они переживали те же самые ощущения, что и во время бега на длинной дистанции, приближаясь из последних сил к финишу либо вовремя лично значимых спортивных соревнований. В беседах с подростками выяснилось, что практически все пра- вильно трактуют понятие жизнестойкости, но мало кто задумывал- ся об уровне собственного жизненного мужества и, тем более, как его развивать. После комплекса мероприятий, проведенных на формирующем этапе эксперимента, подростки отметили повыше- ние осознанности важной роли жизнестойкости личности, а также зафиксировали рост стремления к саморазвитию. Незапланирован- ным результатом (по свидетельствам учителей) стало повышение уровня жизнестойкости у педагогов, принимавших участие в реа- лизации программы формирования жизнестойкости.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 3***

# Терминологический словарь

***Агрессивное поведение*** – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

***Агрессивность*** – устойчивая черта личности – готовность к аг- рессивному поведению.

***Агрессия* –** индивидуальное или коллективное поведение, или действие, направленное на нанесение физического или психиче- ского вреда либо уничтожение другого человека.

Адаптация социальная – постоянный процесс активного при- способления к условиям среды социальной, а также результат это- го процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

***Адаптивное*** поведение – это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением челове- ка в деятельность, активным и добросовестным отношением к де- лу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочув- ствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и по- средством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

***Аддиктивное поведение*** – зависимое поведение.

***Антивитальное поведение*** – поведение, наносящее вред здо- ровью человека, его осуществляющего.

***Антивитальные переживания*** – размышления, фантазии о бессмысленности, «ненужности» жизни без четких представлений о собственной смерти. Антивитальные переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью.

***Антисоциальное поведение*** – поведение, противоречащее со- циальным нормам, угрожающее социальному порядку и благопо- лучию окружающих людей.

***Антисуицидальный потенциал личности*** – комплекс лично- стных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

***Аутистическое поведение*** – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей дейст- вительности, погруженности в мир собственных фантазий.

***Аутодеструктивное поведение*** – поведение, связанное с при- чинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

***Внешние формы суицидального поведения*** – суицидальные попытки и завершенные суициды

***Внутренние формы суицидального поведения*** – суицидаль- ные мысли, представления, переживания, тенденции.

### Вторичная травма или вторичный травматический стресс

***–*** может возникнуть внезапно, когда во внутреннем опыте терапев- та происходят изменения, которые возникают в результате его эм- патической вовлеченности в отношения с клиентом, переживаю- щим травматическое состояние.

***Дебрифинг*** – слабо структурированное групповое занятие че- рез несколько дней после травматического события.

***Дезадаптация*** – состояние несоответствия, внутреннего дис- сонанса, причем главный его источник заключается в потенциаль- ном конфликте между установками <Я> и непосредственным опы- том человека *(К. Роджерс).*

***Делинквентное поведение*** – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.

***Деструктивное поведение*** – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

Деструкция – разрушение, деструктивное – разрушающее по- ведение, противоположное – конструктивное поведение.

***Дисфункциональные и функциональные чувства.*** Примерами дисфункциональных чувств могут стать: страх, подавленность, де- прессия, вина, стыд, боль, обида, гнев; функциональных – печаль, обеспокоенность, раскаяние, сожаление, разочарование, горе.

### Жизнестойкость – следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему пре- вращать проблемные ситуации в новые возможности. Жизне- стойкость личности не столько система убеждений, сколько интегральная характеристика личности, позволяющая сопро- тивляться негативным влияниям среды, эффективно преодо-

***левать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.***

***Истинная попытка суицида*** – акт, потенциально направлен- ный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

***Конфиденциальность и доверие*** являются необходимыми ус- ловиями психологической работы. Выделяют два уровня конфи- денциальности: ***первый уровень*** относится к вопросу профессио- нального использования сведений о клиенте, когда информация о нем применяется только в профессиональных целях; ***второй уро- вень*** конфиденциальности относится к условиям, при которых мо- жет быть использованы полученные в процессе консультирования сведения.

***Кризисная психотерапия*** – набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящим- ся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обу- словленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток).

***Критический инцидент –*** это травматическое событие, кото- рое выходит за рамки обычного человеческого опыта.

***Негативные отклонения в поведении*** – система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психиче- ских процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуа- лизации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

***Несуицидальное самоповреждающее поведение*** – наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

***Остановленная попытка суицида*** – самостоятельно прерван- ная попытка суицида.

***Отклоняющееся*** (девиантное) ***поведение*** (лат. deviatio – от- клонение) – поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступ- ность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.).

Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалан- сированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственно- го и эстетического контроля за собственным поведением.

***Подростковая дезадаптация*** проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требова- ний социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

***Превентивные меры*** (лат. praeventum – упреждать, предупре- ждать) – предупреждающие, предохранительные меры, опере- жающие действие противной стороны.

Прерванная **попытка** суицида – *не состоявшаяся в силу внеш- них обстоятельств истинная попытка суицида.*

***Профилактика суицидального поведения*** – различные меро- приятия, направленные на снижение уровня суицидальной актив- ности, в частности, превенцию формирования суицидальных дей- ствий и рецидивирования суицидального поведения.

***Психическая травма –*** разнообразные повреждения психики, нарушающие ее нормальное состояние, порождающие психиче- ский дискомфорт и выступающие в качестве причины возникнове- ния неврозов и иных заболеваний.

***Резилентность*** (от лат. сопротивление, противодействие) - способность противостоять несчастью, неуязвимость, «восстанав- ливаемость» после перенесенной травмы.

***Синдром выгорания*** – это большая неоднородная группа осо- бых психологических состояний, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения, в частности – при оказании психотерапевтической и психологической помощи.

***Социальная дезадаптация*** проявляется в нарушении норм морали и права в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции референтных и ценностных ориен- тации, социальных установок и т.д. При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализа- ции индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом, наруше- ния социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализи- рующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует

образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

***Суицидогенные факторы*** – *какие-либо причины, условия или воздействия, обусловливающие формирование суицидального пове- дения.*

***Суицид*** – психологическое явление – акт самоубийства, совер- шаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Акт устранения се- бя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

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

***Суицидальное поведение*** – любые внутренние и внешние фор- мы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Это может быть проявление суицидальной активности

* мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

***Суицидальный риск*** – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведе- ния и осуществления суицидальных действий. Степень выражен- ности суицидального риска (вероятность осуществления суици- дальных действий) можно определить путем сопоставления суици- догенных и антисуицидальных факторов личности, а также степе- нью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально демографиче- ских) факторов.

***Суицидент*** – человек, обнаруживающий любые формы суици- дальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство.

***Факторы риска суицида*** – внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 4***

# Перечень нормативных правовых актов

* + Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30)
  + Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образова- нии в Российской Федерации» от 29.12.2012, статья 42
  + Федеральный закон Российской Федерации № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998, статья 14
  + Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24.06.1999

«Об основах системы профилактики безнадзорности и правонару- шений несовершеннолетних»

* + Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»
  + Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

* + Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.12.2010 № 2106. «Об утверждении фе- деральных требований к образовательным учреждениям в части ох- раны здоровья обучающихся, воспитанников»
  + Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 и от 29.05.2003.
  + Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министер- ства образования и науки Российской Федерации от 27.02.2012

№ 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обу- чающихся»

* + Письмо Министерства образования Российской Федерации «О суи- цидальной ситуации среди несовершеннолетних» от 04.08.2011

№ 03-03/5556

* + План мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обу- чающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы, утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 № 2537
  + Уголовный кодекс Российской Федерации (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)
  + Административный кодекс Российской Федерации (ст. 164 «О пра- вах и обязанностях родителей»)

91

Учебно-методическое издание

**Формирование жизнестойкости и совладания**

**с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании**

Учебно-методическое пособие *Издание 2-е* Составители:

## Марина Валерьевна Шамардина, Татьяна Алексеевна Матерова Наталья Анатольевна Першина

**ISBN 978-5-85127-894-5**

Сдано в набор 05.04.2016. Подписано в печать 20.04.2016.

Формат 60×90/16. Гарнитура Times. Бумага офсетная. Печать оперативная.

Усл. печ. л. 11,88. Тираж 100 экз.

Заказ 57, с. (сп.)

Алтайской государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина – 659333, г. Бийск, ул. Короленко, 53.

Печать:

ИП Платонов В.Ф., г. Бийск, свид. 22 № 001508126 от 23.09.2004, г. Бийск, ул. Промышленная, 4 – 48, тел. 40-31-83.