

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО

ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**
« ____ » _____ 2016 г.

Выполнил:

студент П-ЗПО111 группы
Старкова
Юлия Евгеньевна

Научный руководитель:

Канд. пед. наук, доцент
Семенченко
Ирина Витальевна

Оценка _____

« ____ » _____ 2016 г.

Председатель ГЭК:

Агавелян Р.О.

Подпись _____

Бийск-2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретико-методологическое обоснование проблемы суицидального поведения у подростков.....	7
1.1. Психологический анализ факторов, влияющих на формирование суицидального поведения у подростков.....	7
1.2. Особенности подросткового возраста.....	17
1.3. Суицидальное поведение в подростковом возрасте, психологические проблемы.....	24
1.4. Профилактика суицидального поведения.....	39
Выводы по первой главе	43
Глава II Эмпирическое исследование по выявлению суицидального поведения в подростковом возрасте.....	46
2.1. Организация и методы исследования уровня суицидального риска и самооценки у подростков.....	46
2.2. Результаты первичной обработки диагностики уровня самооценки и суицидального риска у подростка.....	50
2.3. Психологическая профилактика суицидального риска и коррекция уровня самооценки подростка.....	54
2.4. Анализ результатов экспериментального исследования.....	60
Выводы по второй главе	64
Заключение	66
Список литературы	69
Приложения	75

Введение

Актуальность. Суицидальное поведение подростков в последние годы все чаще становится предметом научных исследований. Действительно, самоубийства несовершеннолетних - многогранная проблема, эта проблема наносит огромный моральный ущерб родителям, сверстникам и обществу. С 60-х годов XX столетия суицидальное поведение подростков стало актуальной проблемой в развитых странах мира. За последние пять лет, самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. На сегодняшний день Россия занимает второе место в мире по числу самоубийц. Причем все чаще жизнь самоубийством заканчивают подростки. Наибольшая частота суицида наблюдается у подростков и молодежи в возрастном диапазоне 15-20 лет. У этой категории подростков на одну смерть приходится до 200 нереализованных суицидальных попыток. Статистика говорит о том, что причиной трагедии служат неуверенность в себе, конфликты с родителями и неразделенная любовь. Было установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить собой, в остальных 90% - это «крик о помощи». Часто суицидальные действия подростков носят демонстративный характер, осуществляются в виде своеобразного «суицидального шантажа». Актуальность исследования обуславливается тем, что суицидальное проявление современных подростков, а в особенности в пубертатный период, является одной из наиболее актуальных социально-психологических проблем общества.

Цель исследования: изучение мотивов, причин суицидального

поведения в подростковом возрасте, разработка и реализация психопрофилактической программы, и проверка её эффективности.

Объект исследования: суицидальное поведение в подростковом возрасте.

Предмет исследования: причины риска суицидального поведения в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: профилактическая работа с подростками, имеющими риски к суицидальному поведению, будет эффективна при условии разработанной профилактической программы по снижению у подростков суицидального риска и повышению у них самооценки.

Задачи исследования:

. Изучить специфические особенности суицидального поведения и провести диагностику с целью выявления риска суицидального поведения у подростков.

. Провести профилактические занятия по устранению суицидального риска у подростков и повышению у них самооценки.

. Проанализировать риск суицидального поведения подростка и сравнить уровень самооценки контрольной и экспериментальной группы с целью проверки эффективности профилактической программы.

Теоретическая база исследования: методологическую и теоретическую основу исследования составили об этих Э. Дюркгейма, А. Амбрумова, Т. Вашек, А. Лесной, В. Мушинского, В. Рыбаки, Бердяев Н.А, Бойко И.Б, Вроно Е.М, Гишинский Я., Румянцева Г., и других по вопросам профилактики суицидального поведения подростков.

Методы исследования:

. Анализ литературы по изучаемой проблеме. Сбор научных данных по теме.

. Эмпирические: опросник Г. Н. Казанцевой «Самооценка личности старшеклассника», прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков А. Н. Волковой.

. Статистические: Т-критерий Вилкоксона, U- критерий Манна-Уитни.

Экспериментальная база: исследование проходило на базе МБОУ «Тополинская СОШ» (с. Топольное) Солонешенского района Алтайского края.

В исследовании участвовало 20 учащихся 7-8 класса, из них 10 человек склонны к суицидальному поведению и 10 человек без склонности к суицидальному поведению. Средний возраст 14-15 лет.

Организация исследования: исследование проводилось с октября 2015 по апрель 2016 в соответствии с поставленными целями и задачами.

Практическая значимость: значимость дипломной работы заключается в разработке и реализации программы профилактики, направленной на повышение уровня самооценки подростка и устранения суицидального риска. Программа может применяться в системе общего и специального образования.

Апробация результатов: результаты исследования обсуждались на заседании кафедры педагогики и психологии АГГПУ им. В.М. Шукшина и 14-ой Всероссийской научно-практической заочной конференции «Развитие личности в образовательном пространстве».

По результатам исследования подготовлена и опубликована статья.

Структура дипломной работы

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы суицидального поведения у подростков

1.1. Психологический анализ факторов, влияющих на формирование суицидального поведения

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Мысли о самоубийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить с собой называются суицидальными [5].

Время от времени средства массовой информации заполняются сенсационными сообщениями и подробностями о самоубийствах детей: то один, а то сразу и двое детей бросаются с высотного здания; то из-за плохих оценок и страхов наказания лезет в петлю вполне благополучный подросток; то один за другим кончают жизнь самоубийством, как по какому-то страшному сценарию или ритуалу, несколько друзей. Среди специалистов принято делить самоубийц на 2 категории.

Первая - это те, для кого смерть, прекращение жизни остается целью фатального поступка. К такой смерти больше идут осмысленно.

Для иной категории суицид остается средством прекращения невыносимых страданий [11].

Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими, а также в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

В наши дни суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это поведение психически нормального человека. В то же время распространена точка

зрения на суицид как на крайнюю точку в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения [11].

Суицидальное поведение - различные формы активности людей, обусловленные стремлением лишить себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, возникшего при столкновении личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших потребностей. На фоне острого эмоционального состояния кризис достигает такой интенсивности, что человек не может найти правильного выхода из сложившейся ситуации. Он теряет смысл жизни. Обычно самоубийство рассматривается как феномен социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциальных конфликтов [8].

Суицидальное поведение имеет внутренние и внешние формы своего проявления. Внутренние формы:

- антивитальные представления (т. е. размышления об отсутствии ценности жизни);
- пассивные суицидальные мысли (представления на тему своей смерти при отсутствии четкого замысла на самовольное лишение себя жизни: «хорошо бы умереть» и т. д.);
- суицидальные замыслы;
- суицидальные намерения.

Внешние формы:

- суицидальные высказывания;
- суицидальные попытки;
- завершённый суицид.[18,16]

Суицидальные замыслы - это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме

разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства. Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент - решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение [27]. Суицидальная попытка - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели. Завершенный суицид - действия, завершенные летальным исходом [5].

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). В случаях продолжительного пресуицида процесс развития внутренних форм суицидального поведения отчетливо проходит описанные выше этапы. При острых пресуицидах последовательность не обнаруживается и можно наблюдать появление суицидальных замыслов и намерений сразу же [4, 14].

Проблема суицидального поведения традиционно привлекает внимание общества и исследователей. В общественном сознании самоубийство принадлежит к тем сложным явлениям жизни, к которым испытывают двойственное отношение. С одной стороны, человек, покончивший с собой, вызывает жалость и сострадание. С другой - сам факт суицида осуждается как грех, и даже преступление. Как отмечает Н.А. Бердяев, «можно сочувствовать самоубийце, но нельзя сочувствовать самоубийству».

Истинное самоубийство предполагает жестокий поединок жизни и смерти, в котором терпит поражение все, что удерживало человека на

этом свете.

Если человек решает лишить себя жизни - это означает, что в его сознании претерпела серьезные изменения фундаментальная этическая категория - смысл жизни. Человек решается на самоубийство, когда под влиянием тех или иных обстоятельств его существование утрачивает смысл. Утрата смысла жизни - это необходимое, но не достаточное условие суицидального поведения [9]. Нужна еще переоценка смерти. Смерть должна приобрести нравственный смысл - только тогда представление о ней может превратиться в цель деятельности. Как писал Н.А. Бердяев: «Вопрос о самоубийстве есть в том, что человек попадает в темные точки, из которых не может вырваться. Человек хочет лишить себя жизни, но он хочет лишить себя жизни именно потому, что он не может выйти из себя, что он погружен в себя. Выйти из себя он может только через убийство себя. Жизнь же, закупоренная в себе, замкнутая в самости, есть невыносимая мука» [6]. Как бы ни были многообразны жизненные события и конфликты, приводящие к самоубийству, у всех у них есть один общий этический аспект: на уровне морального сознания все они апеллируют к нравственным ценностям: именно в этом качестве выступают все представления о счастье, добре, справедливости, долге, чести, достоинстве и т.п. Иными словами, суицидогенные события - это мощные удары по моральным ценностям личности. Само суицидальное решение - это акт морального выбора [1]. Отдавая предпочтение самоубийству, человек соотносит его мотив и результат, принимает на себя ответственность за самоуничтожение или перекладывает эту ответственность на других. Так или иначе, когда человек выбирает этот поступок, - он видит в самоубийстве не просто действие, причиняющее

смерть, но и определенный поступок, несущий положительный или отрицательный нравственный смысл и вызывающий определенное отношение людей, их оценки и мнения [28].

Главный механизм, специфичный для суицидального поведения и запускающий акт самоубийства, - это инверсия отношений к жизни и смерти [39]. Жизнь утрачивает все степени положительного отношения и воспринимается только негативно, в то время как смерть меняет свой знак с отрицательного на положительный. С этого начинается формирование цели самоубийства и разработка плана ее реализации.

Как зарубежные, так и отечественные исследования показывают, что возраст и пол оказываются значительными характеристиками при распределении не только самоубийств, но и покушений на самоубийство. Причем здесь отчетливо констатируется дифференциация по видам суицидального поведения [60]. Если завершённые суициды совершают по преимуществу лица среднего и пожилого возраста, и вероятность лишения себя жизни с возрастом все более увеличивается, то при анализе суицидальных попыток наблюдается обратная картина: покушение на свою жизнь чаще всего совершается молодыми женщинами и подростками (подавляющее большинство приходится на лиц до 29 лет). Но очевидно, что по мере взросления утяжеляются проблемы, с которыми сталкивается человек: тяжело переживаются смерти близких людей, предательство, развод, тяжелые заболевания. По-видимому, сложность проблем определяет и серьезность намерений, чем и объясняется преобладание среди самоубийц лиц зрелого и пожилого возраста [41].

Ситуации, которые толкают человека на самоубийство, имеют чрезвычайно широкий диапазон - от обыденных и банальных до

глубоко трагичных. Покушению на свою жизнь также могут предшествовать события разной степени серьезности с точки зрения объективной сложности их разрешения [15, 21]. Анализ конкретных случаев суицидальных попыток показывает, что в одних случаях суицидных ситуаций переживается субъектом как тяжелейшая жизненная драма, порождающая глубокий душевный надлом, и воспринимается как личностный крах. В других случаях, напротив, поражает легковесность в принятии решения о покушении на собственную жизнь с заметным прагматизмом в подходе к житейским проблемам [29]. Мотивом такого поступка может быть стремление изменить ситуацию в выгодном для себя направлении, вызвать к себе жалость и сострадание, либо стремление любой ценой настоять на своем или, наконец, желание получить защиту или поддержку со стороны общественного мнения в случае реальных или мнимых притеснений. Совершая суицидальные действия, человек посылает таким образом сигнал бедствия, апеллируя к чувствам партнера, других близких и даже посторонних людей [50].

Во многих случаях суицидального поведения у молодежи может быть и простое подражание, копирование поведенческих образцов, демонстрируемых с экранов телевизоров, с которыми неразлучно связано современное поколение и откуда оно черпает готовые схемы и решения эмоциональных и житейских проблем. Легче всего суицидальные модели поведения усваиваются социально незрелыми людьми, а среди них подростками, как наиболее восприимчивыми к освоению новых поведенческих образцов [15].

В этом одна из причин, почему суициденты зачастую рассматривают посягательства на свою жизнь не с точки зрения

общественной морали, а с позиции эффективности суицидальных действий как средства разрешения жизненных коллизий и способа выхода из психологического кризиса [47].

Среди суицидальных мотивов различаются две центральные группы - мотивы неблагополучия (одиночество, тяжесть жизни как таковой, потеря близких любимых людей) и мотивы конфликта, в который, помимо суицидента, вовлечены и другие лица. Мотивам неблагополучия чаще всего соответствуют суициды «монологические» по своему характеру, то есть суицидальные поступки, явившиеся результатом внутреннего монолога или размышления о смысле жизни, в основе которых нет обращения к кому-либо и нет расчета на то, чтобы таким образом изменить или добиться чего-либо от окружающих [54].

Мотивы конфликта чаще звучат в «диалогических» суицидах, то есть в суицидальных поступках, адресованных какому-нибудь конкретному лицу или общественному мнению. Они обычно носят смысл протеста, призыва о помощи, избежание страдания.

Обычно суициды, которые мы называем «диалогическими», имеют символический характер, они представляют собой аргумент в «диалоге» или конфликте суицидента с другим лицом, от которого суицидент хочет чего-либо добиться или что-нибудь ему доказать (отсюда и склонность к демонстрации суицида). В смысле суицидологического прогноза «монологические» суициды более опасны, чем «диалогические» [13]. В первом случае человек сводит счеты с жизнью, он не верит в то, что жизнь может улучшиться, и не склонен рассчитывать на чью-либо помощь. В другом случае он сводит счеты с другими людьми, то есть активно включен в жизнь, в борьбу за

свое место в ней и, и, как правило, более доступен для оказания ему психотерапевтической помощи [1].

Нередко при анализе суицидов путают понятия: причина, условия и повод.

Причина суицидального поведения - понятие глубокое и сложное. Оно уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина - это все то, что вызывает и обуславливает суицид. А.Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо главной причины могут быть еще и второстепенные (болезнь, семейно-бытовые трудности и т.д.). От причины следует отличать условия и повод. Под условиями понимают такой комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определенных условий. Условия существенно влияют не только на действия причин, но и на характер следствий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям. Анализируя причины суицидов, приходится повсеместно встречаться с зависимостью их от условий [26].

Повод в отличие от причины - это событие, которое выступает толчком для действия причины. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Поэтому анализ поводов самоубийств не выявляет их причин [27].

Суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта. Это результат взаимодействия средовых

(ситуационных) и личностных факторов [5].

К ситуационным факторам Э. Гроллман относит:

- Прогрессирующую болезнь, например, склероз или СПИД. Фактор прогрессирования заболевания является более значимым для суицидального риска, чем его тяжесть или потеря трудоспособности.

- Экономические неурядицы порождают проблемы, связанные с едой, одеждой и жильем. Но при этом ставится под вопрос компетентность попавших в финансовые передряги. Они остро чувствуют себя неудачниками, жизнь которых не сложилась.

Смерть любимого человека разрушает привычный стереотип семейной жизни. Возможному суициду, как правило, предшествует затяжное интенсивное горе. В течение многих месяцев после похорон наблюдается отрицание возникшей реальности, соматические дисфункции, панические расстройства и т.д. В этих условиях суицид может казаться освобождением от невыносимой психической боли или способом соединения с тем, кто был любим и навсегда ушел. Его могут рассматривать как наказание за мнимые или реальные проступки, допущенные по отношению к покойному [7].

Развод и семейные конфликты. Исследования показывают, что многие люди, кончающие с собой, воспитывались в неполной семье [16].

Личностные факторы очень разнообразные и к ним можно отнести, например, комплекс неполноценности, шизоидную акцентуацию характера (по К. Леонгарду) и др.

Общими особенностями суицидального поведения являются:

- фиксированность позиции - субъект не в состоянии изменить ситуации, свободно манипулировать его элементами в

пространственно-временных координатах

- вовлеченность, т.е. помещение себя в точку приложения угрожающих сил; взгляд на ситуацию «изнутри», неспособность отстраниться от конфликтной ситуации, дистанцировать ее

Сужение сферы позиции личности по сравнению со сферой конфликтной ситуации. Сужение смысловой сферы личности происходит за счет ограничения представлений о собственных ресурсах и за счет нарастающей изоляции от окружающих [31].

Изолированность и замкнутость позиции. В структуре осознания конфликтных отношений вместо адаптивной позиции «мы - они» имеется гораздо более уязвимая конфронтация «Я - они», свидетельствующая об отчуждении личности, утрате связи с референтными группами, нарушениях идентификации.

Пассивность позиции. Представляя себе активно направленные на него воздействия участников конфликта, субъект не может в рамках сложившегося смыслового образа представить свои конструктивные действия (нападения, защиты, ухода и т.п.). Подобная пассивность позиции обесценивает любые известные субъекту варианты решений. В пассивных позициях знания и опыт не только не актуализируются, но и отвергаются [5,31]

Таким образом, можно сказать, что суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта. Легче всего суицидальные модели поведения усваиваются социально незрелыми людьми, а среди них подростками, как наиболее восприимчивыми к освоению новых поведенческих образцов.

1.2. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст - один из наиболее сложных периодов в становлении личности [43]. Он часто сопровождается эмоциональными нарушениями, поведенческими отклонениями, социальной дезадаптацией. Статистика психологического консультирования говорит, что количество случаев обращения за психологической помощью в этот момент резко увеличивается. Причем соответственно резко расширяется диапазон запросов родителей: от проблем первой неразделенной любви их дочерей (сыновей) до опасности наркомании. От острых реакций на конфликт и кризисы в семье до нежелания ходить в школу [1].

Подростковый возраст, как переходный от детства к зрелости, всегда считался критическим, однако кризис этого возраста (пубертатный) является самым острым и длительным. Период 11-12 лет определяется как препубертатный период, а 13-15 лет - как пубертатный [3].

Связано это с сочетанным воздействием на подростка целого ряда соматических, психологических и социальных факторов. У подростков наблюдаются глубоко психологические, личностные изменения, не связанные напрямую с перестройкой эндокринной системы. К этим изменениям следует отнести формирование нового самосознания с повышенным чувством собственного достоинства, собственных возможностей и способностей.

Возрастные задачи подросткового периода:

- . Сепарация и индивидуализация.
- . Развитие самоопределения.

- . Определение референтной группы.
- . Развитие половой идентификации.
- . Развитие личной системы ценностей.
- . Формирование жизненных целей.

Таким образом, это, прежде всего, задачи самоопределения в трёх сферах: психологической (интеллектуальной, личностной и эмоциональной), сексуальной и социальной. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей детей этого возраста. Это физиологические потребности, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребности в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я [5].

Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности. В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Подростковый возраст - период вторичной индивидуации ребенка, которая, по мнению Блоса, включает в себя два взаимно переплетающихся процесса (Тайсон Р., Тайсон Ф., 1998):

- . отделение, или сепарация;

. отказ от родителей как главных объектов любви и нахождение заместителей вне семьи.

Подростковый кризис - это резкое изменение всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания [8]. Закономерным явлением является противопоставление подростка взрослым и активное завоевание новой позиции.

Кризис подросткового возраста проходит три фазы:

отрицательный (передкритичную) - фазу разрушения старых привычек, стереотипов;

кульминационную - фазу обострения противоречий;

посткритичную - фазу формирования новых структур, построения новых отношений.

Л.С. Выготский выделил два варианта течения возрастных кризисов:

кризис независимости, симптомами которой являются упрямство, негативом, обесценивание взрослых, протест-бунт, ревность к собственности (требование не заходить в комнату, не трогать ничего на столе); вариант самоопределения я \"Я уже не ребенок\".

кризис зависимости, симптомы которой противоположны: чрезмерная послушание, зависимость от старших, регресс к старым интересам, форм поведения; вариант самоопределения «Я ребенок и хочу им оставаться».

Что касается первого кризиса, то кратко можно сказать, что в это время происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы,

затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в олимпиадах [4].

Бурное развитие сознания и самосознания обуславливает интерес к себе, поэтому ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критике. Поэтому любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию [7].

Становление нового уровня самосознания, Я-концепции выражается также в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. Познание себя через отличие зачастую происходит через противопоставление себя миру взрослых. Отсюда может идти негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание. «Я не такой как вы! Я никогда не стану таким!», - вот достаточно характерные для подросткового возраста фразы.

Как следствие, в этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу: самыми большими авторитетами становятся друзья, а не родители. Требования, идущие со стороны родителей, в этот период сохраняют свое влияние на подростка лишь при условии, что они значимы и за пределами семьи, в противном случае они вызывают протесты [2].

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении со сверстниками [4]. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения,

которые образуют особую подростковую субкультуру. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе. Внешне это противоречит бунту против норм взрослых, но именно в такой ситуации формируется самосознание - социальное сознание, перенесенное вовнутрь.

Здесь важно помнить, что подросток вряд ли будет обсуждать с взрослыми лично значимые вещи, но зато с удовольствием поговорит о социальных явлениях.

Кризис, связанный с отделением от семьи и приобретение самостоятельности [2, 4].

Отечественные психологи выделяют еще одну важную особенность подросткового возраста - чувство взрослости. Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. Он стремится расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. Такое поведение часто провоцирует запреты. Но это необходимо, т.к. именно в подобном противостоянии со взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно [35].

Важно, чтобы эта борьба происходила в безопасных условиях и не принимала крайних форм. Ведь для подростка важна не столько сама возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности. В этом возрасте они считают, что между ними и взрослым нет принципиальной разницы. Однако не нужно путать безопасные

условия с попустительством и вседозволенностью. Как уже говорилось выше, подросткам необходимы ограничения для того, чтобы познать свои границы. Кроме того, еще одной характерной чертой подросткового возраста является несоответствие представлений о своих желаемых и реальных возможностях. Вседозволенность в этой ситуации может привести к непоправимым последствиям, вплоть до криминальных действий [1].

Очень часто родители, уже прошедшие период становления и самоутверждения в жизни, но, имея в своем жизненном опыте ошибки и трудности, стараются оградить от них своих детей. Забывая при этом, что человек не может учиться только на положительном опыте. Чтобы «познать, что такое хорошо и что такое плохо» подросток должен все это пропустить через себя. Роль родителей в этом процессе заключается в том, чтобы ребенок не допускал фатальных и неисправимых ошибок, смягчая и не допуская до крайности процесс жизненного познания [16].

Итак, для подросткового возраста характерны следующие особенности:

половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения:

- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;

- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

- появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей [2].

Это далеко не все изменения, происходящие в этот период. Но именно они, в первую очередь и наиболее ярко, сказываются на взаимоотношениях «родитель-ребенок».

Таким образом, можно сказать, что в подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников. И не удивительно, что родители жалуются на то, что их ребенок «совсем от рук отбился... не слушает моего мнения, хотя я желаю ему только добра... для него важны только друзья...». Их попытки «достучаться» до внутреннего мира ребенка, как правило, ни к чему не приводят, а лишь усугубляют ситуацию

1.3. Суицидальное поведение в подростковом возрасте, психологические проблемы

Любая классификационная схема предполагает наличие определенной теоретической концепции, с позиции которой интерпретируется круг явлений, составляющих предмет науки. От теоретической ориентации зависит и широта этого круга, и набор конкретных единиц, подлежащих выделению и оценке.

Становление различных концепций самоубийства сопровождалось и сопровождается выдвижением соответствующих классификационных схем. Не вдаваясь в их подробный анализ, который составил бы предмет отдельного исследования, приведем лишь некоторые, наиболее яркие иллюстрации [2].

Можно условно выделить три основные концепции суицидного поведения:

- психопатологическая;
- психологическая;
- социальная.

Психопатологическая концепция исходит из предположения, что все самоубийцы - это душевно больные люди, а все суицидальные действия - проявления острых и хронических психических расстройств. Сторонниками этой концепции были такие видные отечественные психиатры, как Н.П. Бруханский, В.К. Хорошко и др.

Согласно психологической концепции, ведущим и основным в формировании суицидальных тенденций является психологический фактор [6].

Зигмунд Фрейд рассматривал самоубийства как проявление инстинкта смерти, который может проявиться в агрессии против

других и как частный случай - в агрессии против самого себя. Распространены также толкования суицида как трансформированного любовного влечения, когда лица совершающие самоубийство надеются на то, что после смерти воссоединятся с любимым человеком или умершими родственниками, либо уповают на то, что, умерев, они обретут ту любовь и сочувствие, на которые тщетно надеялись при жизни, либо стремление снять напряжение, вызванное кризисным состоянием [15, 27].

Экзистенциалисты считают, что основная причина самоубийства - «экзистенциальный вакуум» - утрата смысла жизни [43].

Основоположник социальной концепции Эмиль Дюркгейм считал, что самоубийство во всех случаях может быть понято лишь с точки зрения взаимоотношений индивидуума с социальной средой, причем социальный фактор играет ведущую роль [21].

Важно отметить, что специалисты выделяют два вида, суицидальной активности: внешнюю и внутреннюю. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения [13].

Внутреннее суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения. Перечисленный ряд понятий, с одной стороны, отражает различия в структуре, в субъективном оформлении суицидальных феноменов, а с другой стороны, представляет шкалу их глубины или готовности к переходу во внешние формы суицидального поведения [2].

Внешние формы суицидального поведения включают, в себя

суицидальные попытки и завершённые суициды [13].

Суицидальная попытка и суицид в своем развитии проходят две фазы. Первая - обратимая - когда объект сам или при вмешательстве окружающих лиц может прекратить попытку. Вторая - необратимая. Хронологические параметры этих фаз зависят как от намерений суицидента, так и от способа покушения [2].

Внутренние и внешние формы суицидального поведения подчинены общим закономерностям строения человеческой предметной деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) [56].

Суицид - действие, подчиненное конкретной цели покончить с собой, но включенное в более широкую систему предметной деятельности с соответствующим ей мотивом. Иными словами, суицидальные действия в подавляющем большинстве случаев «обслуживают» иную «вышестоящую» потребность. Цель суицида и мотив деятельности, в состав которой он включен, не совпадают, а их отношение (цели к мотиву) составляет личностный смысл самоубийства для субъекта [56].

Появление суицидальной цели и дальнейшее ее превращение в самостоятельный мотив, обладающий побудительной силой, обуславливается ситуацией конфликта у дезадаптированных лиц, то есть препятствием к удовлетворению актуальной ведущей потребности. В данном аспекте рассмотрения несущественно, является ли это препятствие внешним или внутренним, реальным или появившимся за счет психопатологической продукции. Важно то, что субъект переживает особую, непереносимую конфликтную ситуацию, единственный выход из которой (или возможность влияния на которую) он видит в самоубийстве, поскольку иные пути удовлетворения

потребности блокируются.

В гораздо более редких случаях суицидальное поведение выступает не на уровне действий, а как самостоятельная деятельность, т. е. цель и мотив самоубийства сливаются. Такие наблюдения относятся преимущественно к области психопатологии (так наз. «суицидомания», суициды при простой форме шизофрении и некоторые другие) [11].

Что же касается конкретных способов самоубийств, то они представляют собой операции, отвечаю

Исходя из общей структуры суицидальных актов, мы построили типологические схемы, применимые как к внутренним, так и к внешним формам суицидального поведения.

Первая из них основана на категории цели и дает возможность, с одной стороны, отграничить суицидальное поведение от внешне сходных вариантов самоповреждений, а с другой стороны, внутри суицидальной сферы дифференцировать истинные суициды от демонстративно-шантажных.

Целью истинных самоубийств, покушений и тенденций является лишение себя жизни. В качестве конечного результата предполагается смерть, однако, степень действительной желаемой смерти чрезвычайно различна, что отражается на условиях и способах реализации суицидальных тенденций.

Демонстративно-шантажное суицидальное поведение своей целью предполагает не лишение себя жизни, а демонстрацию этого намерения.

В отличие от суицидального поведения, самоповреждения (или членовредительства) вообще не направляются представлениями о

смерти. Цель их ограничивается лишь повреждением того или иного органа. Это находит свое выражение и в способах реализации и в особенностях поведения субъекта.

Наконец, как уже отмечалось ранее, опасные для жизни действия, направляемые иными целями, следует относить к несчастным случаями [56].

Вторая типологическая схема основана на категории личностного смысла, как отношения не совпадающих между собой цели действия - (суицида) - и мотива деятельности, в которую он включен [2].

Неоднозначность личностного смысла суицидального поведения очевидна и в общем виде может быть представлена следующими типами:

- протест, месть
- призыв
- избегание (наказания, страдания)
- самонаказание
- отказ
- «Протестные» формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл суицида заключается в отрицательном воздействии на объективное звено.

Мечь - это конкретная форма протеста, нанесение конкретного ущерба враждебному окружению [43]. Данные формы поведения предполагают наличие высокой самооценки и само ценности, активную или агрессивную позицию личности с функционированием механизма трансформации гетеро агрессии в аутоагрессию.

Смысл суицидального поведения типа «призыва», состоит в

активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.

При суицидах «избежание», (наказания или страдания) суть конфликта - в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая само ценность [12]. Смысл суицида заключается во избежание непереносимой наличной угрозы путем самоустранения. «Самонаказание» можно определить, как «протест во внутреннем плане личности»; конфликт, по преимуществу внутренний при своеобразном расщеплении «Я», интериоризации и сосуществовании двух ролей: «Я - судьи» и «Я - подсудимого». Если в предыдущих четырех типах цель суицида и мотив деятельности не совпадали, что давало основания квалифицировать суицидальное поведение как действие, то при суицидах «отказа» обнаружить заметное расхождение цели и мотива не удастся. Иначе говоря, мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни.

Нетрудно заметить, что выделенные типы суицидального поведения представляют собой аналоги обще поведенческих стратегий в ситуациях конфликта[5].

Предложенная типология обладает и прогностической значимостью: имеется в виду ее соотношение с особенностями постсуицидальных периодов (в случаях суицидальных попыток) [23].

Постсуицид представляет собой «результатирующую» таких многочисленных составляющих, как конфликтная ситуация, приведшая к покушению на самоубийство. Сам суицидальный акт, с его «психическим» и «соматическим» компонентами, особенности прерывания суицида и последующих реанимационных мероприятий,

соматические последствия и осложнения, новая, сложившаяся после попытки, ситуация и личностное отношение к ней и т. д. [60].

На этом основании предлагается выделять четыре типа постсуицидальных состояний.

Первый тип - критический.

. Конфликт утратил свою актуальность, т.к. в пресуицидальном периоде значимость его была гиперболизирована. Суицидальное действие как бы «разрядило напряженность», привело к «обрывающему» эффекту

. Суицидального мотива (суицидальных тенденций) нет.

. Отношение к совершенной попытке - чувство стыда перед окружающими, чувство страха перед возможным смертельным исходом суицидальной попытки. Понимание того, что конфликт «не стоил жертв» и что покушение на свою жизнь не изменяет положения, не разрешает ситуации [60].

При данном типе постсуицидальных состояний вероятность повторения суицида, хотя и имеется, но минимальна.

Второй тип - манипулятивный.

. Актуальность конфликта значительно уменьшилась, но, в отличие от первого типа, это произошло за счет непосредственного влияния суицидальных действий пациента на сложившуюся ситуацию и изменения ее в благоприятную для него сторону.

2. Суицидальных тенденций нет.

. Отношение к совершенной попытке - легкое чувство стыда и страх перед возможным смертельным исходом. Однако имеется отчетливое понимание того, что суицидальные действия в будущем могут служить способом для достижения своих целей и средством

влияния на окружающую обстановку. Закрепление этого способа в памяти [5].

При втором типе постсуицидальных состояний вероятность повторных суицидов в конфликтных ситуациях значительно возрастает, хотя степень их «серьезности» (опасности для жизни) уменьшается. Намечается тенденция к превращению истинных покушений в демонстративно-шантажные [56].

Третий тип - аналитический.

- . Конфликт по-прежнему актуален для суицидента.
- . Суицидальных тенденций нет.
- . Отношение к попытке - раскаяние за совершенное покушение.

Понимание того, что суицид не является адекватным способом ликвидации конфликта, однако, поскольку последний сохраняет свою актуальность, обнаруживаются поиски иных путей его разрешения. В случае если таковые не будут найдены, а существование конфликтной ситуации окажется невыносимым для субъекта, возможен повторный суицид, но уже не как «необдуманный шаг» под влиянием аффекта, а как единственный «выход из тупика». При этом увеличивается опасность смертельного исхода [56].

Четвертый тип - суицидально-фиксированный.

1. Конфликт актуален.
 2. Суицидальные тенденции сохраняются (в явном виде или диссимулируются).
- . Отношение к суициду - положительное, причем вербально это может выражаться в таком, например, заявлении, как: «не вижу иного пути».

В данном случае пациент продолжает быть опасным для самого

себя и, по сути дела, не выходит из «суицидального статуса», т. е. суицидальная попытка не прерывает пресуицида [2, 60].

Четыре типа постсуицидальных состояний были выделены нами в их «чистом», неосложненном виде. Из рассмотрения исключены те случаи, где в постсуициде на первый план выступали явления экзогенных и соматогенных расстройств психической деятельности, обусловленных способом самоубийства (странгуляционная асфиксия с последующими синдромами помрачения сознания и дисмнестическими проявлениями; интоксикационные психозы при отравлении ядовитыми веществами; нарушения психики, характерные для острого периода черепно-мозговых травм и т. д.). Подобные постсуициды мы называем осложненными [56].

В связи с тем, что постсуицидальные состояния имеют свою динамику, целесообразно различать три периода в их развитии:

1. Ближайший постсуицид (в течение первой недели после совершенной попытки).
2. Ранний постсуицид (от недели до месяца, после попытки).
3. Поздний постсуицид (последующие 4-5 месяцев) [2]

Итак, после покушений на самоубийство, не закончившихся смертью, наступают состояния, формирующиеся по определенным закономерностям, имеющие своеобразное клинико-психологическое содержание и отчетливую динамику. Разработанная типология постсуицидальных состояний отряжает их формальную и содержательную стороны и построена с учетом терапевтических рекомендаций, прогноза и мер по профилактике повторных суицидов.

Типы суицидального поведения и постсуицидальных состояний коррелируют между собой, «сопровождая» друг друга по мере

движения от первых типов к последним.

Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Подросток имеет моральное и экзистенциальное отношение к смерти. Подросток уже полностью может отличить «Я» от реальности. Он уже способен понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи [11, 45].

Суицидальное поведение у подростков - это в основном проблема «пограничной психиатрии», т.е. области изучения психопатий и не психотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера [32]. Выявлен ряд предрасполагающих психолого-психиатрических факторов суицидального поведения, к которым относятся следующие Ц.П. Короленко, 1970; В.Л. Ефименко, 1983; В.К. Мягер с соавт., 1983; В.В. Нечипоренко, 1991 и др.:

- повышенная напряженность потребностей, стремление к эмоциональной близости, низкая способность к формированию психологических защитных механизмов, неумение ослабить фрустрацию;

- импульсивность, эксплозивность и эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта;

- наличие чувства вины и низкой самооценки;

- гипореактивный эмоциональный фон в период конфликтов, затруднение в перестройке ценностных ориентаций [12,60].

В подростковом возрасте вероятность аутоагрессивного поведения в значительной мере зависит от типа акцентуации характера.

Многочисленные исследования особенностей саморазрушающего поведения при различных типах акцентуации характера у подростков позволили выделить группу риска.

Вероятность аутоагрессивного поведения велика при следующих типах акцентуации характера:

- Циклоидный тип. Суицидальные действия обычно совершаются в субдепрессивной фазе на высоте аффекта. Потенцирует суицид публично нанесенная обида, унижение, цепь неудач, что наталкивает подростка на мысли о собственной никчемности, ненужности, неполноценности.

- Эмоционально-лабильный тип. Суицидальные действия совершаются в период острых аффективных реакций интрапунитивного типа. Суицидальное поведение аффективно, принятие решения и его исполнение осуществляется быстро, как правило в тот же день.

- Эпилептоидный тип. Суицидальные действия совершаются в период аффективных реакций, которые чаще бывают экстрапунитивными (агрессивными), но могут трансформироваться в демонстративное суицидальное поведение.

- Истероидный тип. Для них характерны демонстративные и демонстративно-шантажные суицидальные попытки [60].

У суицидальных подростков, как правило, имеется отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида обычно незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого,

переживание несправедливого обращения и т.п. [22]

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям [39].

Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желаемого длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков [13].

«Сексуальные» проблемы обычно бывают дополнены другими, не менее важными факторами дезадаптации. Разрыв с возлюбленными толкает на суицидные попытки, если этот разрыв сочетается с унижением чувства собственного достоинства или если имелась чрезвычайно сильная эмоциональная привязанность, встречающаяся у подростков из разбитых семей или у эмоционально-лабильных подростков, которые в родительской семье ощущали эмоциональное отвержение [32]. По мнению Л.Я. Жезловой, «семейные» проблемы более значимы в препубертатном, а «сексуальные» и «любовные» - в пубертатном возрасте [18].

Наиболее частыми способами, к которым прибегают подростки как при истинных, так и при демонстративных попытках, раньше считались отравление у девочек и повешение у мальчиков [58]. Последние зарубежные данные указывают на то, что как у девочек, так и у мальчиков более 90 % попыток совершается путем отравления [59].

Суицид подростков имеет следующие характерные черты:

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно; в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет, продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.) [13].

Учитывая актуальность профилактики суицида у взрослых и детей, многие авторы задаются вопросом; нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению. Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей;

максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, потеря работы, общественное отвержение, тяжелое заболевание, крушение жизненных планов, утрата идеалов или веры.

Снижение личностных ресурсов, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, хронические стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности [30].

В детской психиатрии выделяют специфические синдромы поведения детей, указывающие на готовность к суициду:

тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако с проявлениями суеты, спешки;

затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;

напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;

депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;

выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;

употребление алкоголя, токсикомания, наркомания [13].

Внешние обстоятельства суицидального подростка таковы:

неблагополучная семья подростка: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;

беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который бы занимался подростком;

неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность и жестокость без ласки, критичность к любым проявлениям подростка;

отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;

серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми [33].

Таким образом, суицидальное поведение подростков - увеличительное зеркало, в котором наиболее отчетливо проявляются основные трудности и проблемы детей. Многие факторы, приводящие к суициду, но действующие более мягко, лежат в основании и прочих форм аутодеструктивного поведения: наркомания, алкоголизация, токсикомания детей. Не будет преувеличением сказать, что причины аутодеструктивного поведения сходны для всех его форм. Вопрос лишь в интенсивности действия этих причин. Можно сказать, что аутодеструктивное поведение питается из двух источников: неблагополучие жизненных обстоятельств и недостаточность личностных ресурсов для преодоления этих обстоятельств [48].

1.4. Профилактика суицидального поведения

Современный подход к работе по профилактике суицида среди подростков характеризуется усилением традиционных психологических, педагогических, медицинских, правовых и общественных мер воздействия с помощью использования достижений практической, возрастной и социальной психологии [14].

Профилактику психических заболеваний принято разделять на первичную, вторичную и третичную. Первичная направлена на предупреждение болезней, вторичная подразумевает способы сдерживания темпа их развития и предупреждение осложнений, а третичная представляет собой комплекс реабилитационных воздействий на больных [6].

При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

- . Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.

- . Чем меньше возраст больного, тем острее протекают депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью.

- . Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций. Они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.

- . Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.

- . В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.

. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.

. Как правило, суицидальные угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на самоубийства [60].

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей [56, 60].

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом

обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные [50].

. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой";
"Я не могу так дальше жить";

косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки. Подросток может:

раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям;

приводить в порядок дела;

мириться с давними врагами;

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; проявлять раздражительность, угрюмость;

находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей;

быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;

ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается
безнадежность.

. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на
самоубийство, если он:

социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного
друга), чувствует себя отверженным;

живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в
отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм -
личная или семейная проблема);

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.

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

. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на
самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему,
скрытую за словами [13].

. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже
имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.

. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали.
Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг

начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги [21].

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

Таким образом, не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

Выводы по первой главе

Итак, рассмотрев проблему суицидов, можно прийти к выводу, что это явление является крайней формой отклоняющегося поведения личности, ее социально-психологической адаптации. Совершаются самоубийства по различным мотивам и поводам, но всегда вытекают из конфликта либо внутри личности, либо личности и окружающей среды, когда индивид не может разрешить такой конфликт иным, более позитивным путем. И хотя нами были рассмотрены далеко не все пласты данного явления, все же очевидно, что самоубийства - явление негативное и необходимо разрабатывать способы борьбы с ним или хотя бы искать возможности снизить его уровень. Лучше всего было бы суметь обеспечить лицу помощь в разрешении конфликта на пресуицидальной стадии, не доводя дело до самоубийства [60].

Суицидальный феномен имеет многомерный комплексный характер, одним из наиболее продуктивных направлений социологии суицида выступает социокультурное измерение феномена,

объединяющее данные социокультурной антропологии, социологии девиантного поведения и социальной психологии [57]. Российская социологическая традиция относит суицид к девиантному поведению, вместе с тем необходимо учитывать социальную сконструированность культурных норм, поскольку решающее значение в отклонении принадлежит не отклонению, а отношению к нему. Социокультурный анализ суицида включает изучение аттитюдов к самоубийству, суицидального подражания, репрезентаций суицида в различных формах культурной и социальной жизни, типичных суицидальных контекстов, культурных соглашений о самоубийстве, мотивационных схем суицида, литературных стереотипов, мифов и домыслов, о самоуничтожении. Культурные образцы имеют разрешающее и провоцирующее действие, укрепляя кризисных индивидов в принимаемом решении [20].

Заставляет задуматься значительный разрыв между социальными представлениями о суициде и экспертным знанием. Информация о закономерностях и механизмах суицидального поведения, а также других кризисных состояний должна стать достоянием общественности, а не только сферой компетентности узкого круга специалистов. В образовательной и превентивной деятельности акцент необходимо поставить на разнообразии способов выхода из кризисных ситуаций. Непонимание сущности проблемы, может привести к диффузному, размытому самосознанию и растерянности, возникающим в подобных случаях, и при условии некритичной интериоризацией суицидальных стереотипов реальным становится суицидальный выход. Профилактические программы должны иметь комплексный всесторонний характер, быть ориентированными на молодое поколение,

акцентировать анти суицидальные внутри личностные и средовые факторы.

Таким образом, все эти факты доказывают необходимость дальнейшего исследования и анализа суицидальной проблемы в рамках причин суицида с позиций, способного переоценить существующие данные и акцентировать неявные культурные феномены, воздействующие на уровень суицидальной патологии.

Глава II. Эмпирическое исследование по выявлению суицидального поведения в подростковом возрасте.

2. 1. Организация и методы исследования уровня суицидального риска и самооценки у подростков

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы был проведен опрос для исследования у подростков склонности к суицидальному поведению 7-8-х классов

В эксперименте принимали участие две группы подростков - 10 человек в контрольной и 10 человек в экспериментальной группе, с которыми непосредственно проводились профилактические занятия. Обе группы участвовали в первичной и вторичной диагностике. Всего было обследовано для эксперимента 20 человек, возраст которых 14-15 лет.

Эксперимент проводился в три этапа.

I этап. Констатирующий эксперимент. На начальном этапе констатирующего эксперимента подростки были разделены на две равных по количеству группы - экспериментальная и контрольная. После чего на этом этапе проводилась диагностика уровня самооценки и уровня суицидального риска у подростков, при помощи специально подобранных методик.

II этап. Формирующий эксперимент. На данном этапе с подростками, вошедшими в экспериментальную группу, проводились профилактические психологические занятия. В то время как с учащимися, вошедшими в контрольную группу, такой работы не проводилось.

III этап. Контрольный эксперимент. На этом этапе эксперимента проводилась вторичная диагностика уровня самооценки

у подростков и риск суицидального поведения, входящими в экспериментальную и контрольную группу, с применением тех же методов исследования, соблюдением тех же условий и процедур тестирования, что и при первичном обследовании.

Изначально был проведен анализ литературы по теме «Суицидальное поведение подростков».

Наиболее распространенной в отечественной суицидологии является концепция А.Г.Амбрумовой, согласно которой «суицидальное поведение – это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микроконфликта» [2].

Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью [7].

Следует отметить, что у подростков пресуицидальный период не так отчетливо выражен, как в более старшем возрасте. Частота завершенных суицидов по сравнению с покушениями относительно невелика – 1% попыток к самоубийству детей и подростков заканчивается смертью. Следует иметь в виду то, что суицидальные попытки, как правило, содержат реальную угрозу для жизни юного суицидента. Очевидно также относительное преобладание подростково-суицидентов старшего пубертатного возраста.

По данным В.Т. Кондрашенко [12], суицидальные действия у подростков обусловлены следующими причинами: 10% – психотические расстройства; 15% – невротические состояния; 1% – тяжелые соматические заболевания; 12% – сложная семейная ситуация; 18% – сложная романтическая ситуация; 15% – проблемы

самореализации в референтной группе; 7% – боязнь ответственности за совершенные действия; 8% – дидактогении; 5% – употребление алкоголя и наркотических веществ; 9% – невыясненные причины.

По данным Л.Я. Жезловой, среди детей-суицидентов до 13 лет больные шизофренией составили 70%, а лица с ситуационными реакциями – 18%; в более старшем возрасте (13–14 лет) число страдающих шизофренией уменьшилось до 38%, а количество лиц с ситуационными реакциями, наоборот, возросло до 60% [11].

Связь между аффективными расстройствами у подростков и суицидальностью подтверждается многочисленными исследованиями [31, 33].

По данным А.Е. Личко [14], суицидальное поведение является одной из распространенных форм нарушений при психопатиях и при непсихотических реактивных состояниях на фоне акцентуаций характера в подростковом возрасте. Среди 300 обследованных им подростков мужского пола суицидальное поведение было отмечено у 34%. Из них демонстративное поведение было констатировано у 20%, аффективные попытки – у 11%, истинные, заранее обдуманые покушения – лишь у 3% (от общего числа суицидных попыток это составляло, соответственно, 59, 32 и 9%).

Для того, чтобы диагностировать уровень самооценки у подростков нами было предложено пройти опрос «Самооценка личности старшеклассника».

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Помимо этого в работе также применялся U-критерий Манна-Уитни. Это непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Метод основан на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны. Также нами был применен в работе T-критерий Вилкоксона.

Таким образом, следует отметить, что у подростков пресуицидальный период не так отчетливо выражен, как в более старшем возрасте. Суицидальные попытки, как правило, содержат реальную угрозу для жизни юного суицидента. Очевидно также относительное преобладание подростков-суицидентов старшего пубертатного возраста.

2. 2. Результаты первичной диагностики уровня самооценки и суицидального риска у подростков

На данном этапе эксперимента проводилось исследование уровня самооценки как из одного критериев риска к суицидальному поведению. Где подростки с суицидальным риском были в экспериментальной группе, а в контрольной подростки без суицидальных наклонностей, т. е. с нормальным развитием в поведении.

Анализ результатов первичной диагностики уровня самооценки у подростков с суицидальными наклонностями по методике «Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)»

Результаты первичной диагностики уровня суицидального риска в экспериментальной группе и в контрольной группе приведённые ниже в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1 - Результаты показателей уровня суицидального риска у подростков с суицидальными наклонностями в экспериментальной группе и уровень суицидального риска у подростков в норме в контрольной группе («Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков» (А.Н. Волкова)

Уровень суицид. Активности	Количество баллов	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	- 10	4 70%	2 50%
Средний	10-15	4 16,7%	5 21,4%

Повышенный	-15	2 13,3%	3 28,6%
Итого	-	10 100%	10 100%
Среднее значение, полученное учениками	-	7,5	29,2

В таблице 1 видно, что в экспериментальной группе число учеников с высоким уровнем суицидальной активности выше, чем в контрольной группе.

В контрольной группе у 4 человек уровень суицидальной активности низкий, у 4 средний и у 2 повышенный. В то время как в экспериментальной группе у 2 человек уровень суицидальной активности низкий, у 5 средний и у 3 повышенный.

Полученные результаты подверглись математической статистической обработки с помощью U -критерия Манна - Уитни (приложение Б), что наглядно представлено в следующих диаграммах (рисунок 1):



Рисунок 1. Результаты исследования уровня суицидального риска у подростков в экспериментальной и контрольной группе при первичной диагностике по методике «Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)» $P \leq 0,01$.

По итогам проведённой математической статистической обработки данных получены следующие результаты: уровень суицидального риска подростков в экспериментальной группе высокий. В контрольной группе уровень суицидального риска низкий, т.е. подростки в контрольной группе риска к суициду не имеют. Соответственно экспериментальная группа отличается от контрольной. Следовательно, достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой имеются.

Анализ результатов первичной диагностики уровня самооценки у подростков с суицидальным риском по методике «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Г. Н. Казанцевой) показаны на рисунке 2.



Рисунок 2. Результаты исследования уровня суицидального риска у подростков в экспериментальной и контрольной группе при первичной диагностике по методике «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.)» $P \leq 0,01$

По итогам проведённой математической статистической обработки данных получены следующие результаты: степень самооценки у подростков суицидальным поведением в экспериментальной группе низкий. В контрольной группе у подростков без суицидального риска степень самооценки высокий, и отличается от экспериментальной группы. Следовательно, достоверные различия между контрольной группой и экспериментальной группой имеются.

2. 3. Психологическая профилактика суицидального риска и коррекция уровня самооценки подростков

На данном этапе эксперимента была составлена и реализована программа для экспериментальной группы. В качестве профилактических занятий, направленных на повышение уровня самооценки и предупреждение риска суицидального поведения. Цель профилактической работы: помочь подростку в преодолении неуверенности в себе, побороть свои страхи, повысить самооценку, узнать свои сильные стороны. С помощью профилактической работы. Тем самым предотвратить риск к суициду.

Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности. Программа основана на следующих принципах:

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип структурно-динамической целостности;

Принцип достаточной ограниченности и адаптированности методик соответственно психологическим особенностям ребенка;

Принцип использования комплексности возможностей ребенка в психологическом сопровождении;

Принцип индивидуального и дифференцированного подхода в профилактической работе;

Принцип непрерывности в осуществлении профилактических мероприятий;

Принцип личностно-ориентированного подхода во

взаимодействии с детьми с суицидальным риском в поведении.

Задачи:

- . Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях;
- . Развитие чувства собственного достоинства;
- . Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания;
- . Формирование интереса к другому человеку как к личности;
- . Обучать работать в команде.
- . Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Рекомендации к программе:

- . Занятия проводятся в групповой форме на протяжении двух месяцев.
- . Продолжительность занятий составляет 45-60 минут с периодичностью два раза в неделю (всего 17 занятий).
- . Программа рассчитана на учащихся 13-15 лет.

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре профилактические занятия и включает в себя:

- организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения);
- основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала - введение нового содержания);
- подведение итогов (эмоциональное реагирование - осмысление) и ритуал прощания.

Содержание программы

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты оборудование
1	Вводное (диагностическое) занятие	Сбор информации об уровне сформированности ценностной системы школьников.	1. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки
2	Я - личность и индивидуальность	Формирование у учащихся способов познания себя.	1. Приветствие. 2. Знакомство с принципами групповой работы. 3. Теоретический материал. 4. Игра «Визитка». 5. Упражнение «Доволен ли я собой?». 6. Упражнение «Контраргументы». 7. Рефлексия, домашнее задание (дневник).	Лист ватмана, альбомные листы, фломастеры, образцы дневника (по количеству участников), тетрадь.
3	Мои цели как ценности	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.	1. Приветствие «Здравствуй, ребята!». 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Упражнение «Цели». 4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир». 5. Упражнение «Что было главным в жизни?». 6. Упражнение «Золотая рыбка». 7. Упражнение «Скульптор». 8. Упражнение «Ноутбук». 9. Рефлексия.	4 листка бумаги и ручку или карандаш, блокнот (на каждого участника), бумага для записей, тетрадь.
4	Время-ценность	Развитие представлений о времени, развитие способности структурировать своё время.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Коленвал». 3. Упражнение «Ваше представления о времени». 4. Упражнение «Цели и дела». 5. Упражнение «Торт «Время». 6. Заполнение дневника. 7. Рефлексия, домашнее задание (заполнение «Карты здоровья»).	Два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки, тетради, фломастеры, мел, доска, дневники.

5	Я и моё здоровье как ценность	Обучение регулированию своего психического состояния, управлению чувствами.	1. Приветствие. 2. Проверка домашнего задания («Карта здоровья»). 3. Упражнение «Что я знаю и чего не знаю». 4. Упражнение «Рекомендации себе» (написание сочинения). 5. Упражнение «Зажим». 6. Упражнение «Прощание со страхами». 7. Рефлексия, заполнение дневников (цели сохранения здоровья).	Заполненные таблицы, тетрадь, дневники, металлический таз, огнетушитель.
6	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню психического здоровья Акция «Будь здоров!»- выпуск стенгазеты	Развитие активности и инициативы школьников, умение преподнести свою точку зрения и понять мнение другого человека.	1. Разделение группы участников на инициативные группы (оформители, ответственные за сбор информации). 2. Самостоятельный сбор информации учащимися, запись интервью у сверстников и учителей (в течение недели). 3. Оформление стенгазеты и её презентация (возможен выпуск 2 газет).	Ватман, фломастеры, цветная бумага, газеты, журналы и др.
7	О ценностях ума и образования	Выработка умения поиска как внутренних, так и внешних ресурсов. Развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.	1. Приветствие. 2. Организационный момент. 3. Упражнение «Я в школе». 4. Упражнение «Умные слова». 5. Упражнение «Я сам». 6. Упражнение «На пне в лесу». 7. Работа с ноутбуком. 8. Рефлексия.	Бумага для рисования (на каждого участника), фломастеры, ватманы форматом А3 (3-4 штуки), толковые словари (3-4), карточки с ситуациями для игры № 5.
8	Творчество как ценность	Формирование авторского отношения к собственной жизни, к своему социальному и природному окружению.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Волшебная подушка». 3. Упражнение «Дотянись до звезд». 4. Упражнение «Мой запас прочности». 5. Игра «Наблюдатель». 6. Упражнение «Рецепт счастья». 7. Рефлексия.	Подушка небольшая, текст к упражнению «Мой запас прочности», бумага для записей, дневники, схема для заполнения дома «Личная профессиональная перспектива».

			работа с дневником, домашнее задание «Личная профессиональная перспектива».	
9	Профессия как ценность	Определение предпочтительного типа будущей профессии, развитие умения планировать позитивный образ своего будущего.	1. Приветствие. 2. Игра «Пришельцы» 3. Оценка и обсуждение выполнения домашнего задания. 4. Упражнение «Ловушки капканчики». 5. Упражнение «Моя будущая профессия и окружающий мир». 6. Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, тесты для упражнения № 5, плакат с указанием типов профессий.
10	Успех как ценность	Выработка алгоритма создания ситуации успеха. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.	1. Приветствие, организационный момент. 2. Ролевая игра «Хочу» и «Надо». 3. Упражнение «Ресурсы для достижения». 4. Упражнение «Гибкость». 5. Игра «Предлагаю-выбираю». 6. Упражнение «Что нас объединяет?» 7. Рефлексия.	Карточки для игры № 2, бумага для рисования, ручки, карточки для игры № 5, мяч.
11	Досуговое мероприятие-встреча с успешным человеком (спортсмен параолимпиец и т.п.)	Закрепление полученных знаний. Формирование ценностного отношения к здоровью и к успеху, понимания неограниченности потенциала человека.	1. Оформление пригласительного письма. 2. Подготовка слайдовой презентации о главном герое встречи, составление примерного перечня вопросов. 3. Проведение встречи: - знакомство; - демонстрация слайдовой презентации; - беседа с учащимися; - прощание, проводы посетителя; - обсуждение впечатлений от встречи.	Медиа-проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеокамера.
12	Жизнь как ценность	Осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных ценностей. Развитие адаптивных способностей.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Советы в кругу». 3. Упражнение «Галактика моей жизни». 4. Упражнение «Линия жизни». 5. Работа с притчей «Мудрец и	Бумага для записей, рисования, фломастеры, дневники, ручки.

			молодой человек». 6. Рефлексия, заполнение дневника.	
13	Досуговое мероприятие - круглый стол с представителями и различных конфессий (православие, ислам, иудаизм)	Формирование представления о ценности жизни с точки зрения различных конфессий.	Предварительная работа: Выборка высказываний о ценностях жизни из Библии, Талмута, Корана. - Подготовка слайдовой презентации. Составление перечня примерных вопросов. План. 1. Приветствие. 2. Демонстрация слайдовой презентации. 3. Комментарии служителей культа по поводу собранной учениками информации. 4. Беседа по интересующим школьников вопросам. 5. Прощание. 6. Обсуждение прошедшего мероприятия.	Медиа - проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеочамера, подготовленное помещение (возможно, актовй зал).
14	Итоговое занятие (приложение 17)	Систематизировать, обобщить полученные знания, закрепить навыки самоанализа, продолжать обучение оцениванию своих личных качеств.	1. Приветствие. 2. Упражнение «Чемодан в дорогу». 3. Упражнение «Недописанные предложения». 4. Создание индивидуальных коллажей «Мои ценности». 5. Рефлексия, работа с ноутбуком.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника занятия), ноутбуки-блокноты.
15	Семья как ценность (приложение 18)	Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.	1.Приветствие, организационный момент. 2. Упражнение «Три имени». 3. Упражнение «Что человеку дано?». 4. Упражнение «Моя семья». 5. Игра «Магазин одной покупки». 6. Рефлексия.	Листы бумаги (3 карточки на каждого участника), ручка, карточки для игры «Магазин одной покупки», бумага для рисования (упражнение № 4).
16	Общение как ценность (приложение 19)	Формирование убеждения: «Другой - это ценность». Гармонизация общения.	1.Приветствие. 2. Упражнение «Волшебная подушка». 3. Упражнение «Всеобщее внимание». 4. Упражнение «Конфликтная ли Вы личность?». 5. Ролевая	Небольшая подушка, тест для упражнения № 4 (по количеству участников), дневники.

			игра «Преувеличение или полное изменение поведения». 6. Рефлексия, заполнение дневника.	
17	Досуговое мероприятие-встреча представителем службы телефона доверия.	Предоставление подросткам информации анонимной службы помощи. Сформировать доверительное отношение к специалистам, оказывающим психологическую помощь.	Предварительная работа: 1. Просвещение подростков (распространение памяток, вывешивание плакатов об экстренной помощи несовершеннолетним). 2. Подготовка перечня примерных вопросов. План: 1. Приветствие, организационный момент. 2. Рассказ представителя службы экстренной помощи (возможно использование слайдовой презентации). 3. Беседа с учащимися с использованием заготовленного перечня вопросов. 4. Ролевая игра «Консультирование по телефону» (в роли консультанта желающие подростки). 5. Подведение итогов, рефлексия.	Медиа-проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеокамера, подготовленное помещение (возможно, актовый зал).

2. 4. Анализ результатов экспериментального исследования

На данном этапе эксперимента был исследован уровень суицидального риска у подростков в экспериментальной группе и подростков с нормальным поведением в контрольной группе после вторичной диагностики на контрольном этапе.

Была произведена повторная диагностика с помощью тех же методик, с соблюдением прежних процедур и условий тестирования.

1. Анализ результатов исследования уровня суицидального риска у подростков на контрольном этапе по методике «Прогностическая

таблица риска суицида у детей и подростков» (А.Н. Волкова).

Результаты повторной диагностики уровня суицидального риска у подростков в экспериментальной группе и подростков с нормальным поведением в контрольной группе показаны на рисунке 3.



Рисунок 3. Результаты исследования уровня суицидального риска у подростков в экспериментальной группе и подростков без суицидального риска в контрольной группе при вторичной диагностике «Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)» * $P < 0,05$

По итогам проведённой математической статистической обработки данных получены следующие результаты: уровень суицидального риска у подростков в экспериментальной группе значительно понизился, у контрольной группы уровень суицидального риска на контрольном этапе достоверно не изменились. Таким образом, экспериментальная и контрольная группа имеют достоверные различия по уровню самооценки.

2. Анализ результатов исследования уровня суицидального риска у подростков на контрольном этапе по методике «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.)»



Рисунок 4. Результаты исследования уровня самооценки у подростков с суицидальным риском в поведение в экспериментальной группе и подростки без суицидального риска в контрольной группе при вторичной диагностике по методике «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.) *P<0,05

По итогам проведённой математической статистической обработки данных получены следующие результаты: уровень самооценки подростков с суицидальным риском у подростков в экспериментальной группе значительно понизился, и отличается от контрольной группы, т.е. экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по уровню самооценки.

Результаты диагностики уровня суицидального риска у подростков в экспериментальной группе отражены ниже на рисунке 5.

Полученные результаты подверглись математической статистической обработке с помощью непараметрического Т-критерия Вилкоксона, что наглядно представлено в следующих диаграммах (рисунок 5):



Рисунок 5. Результаты исследования уровня суицидального риска у подростков с суицидальным поведением в экспериментальной группе, полученные до и после профилактической диагностики по методике «Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)» $**T < 0,01$

По итогам проведённой математической статистической обработки данных получены следующие результаты: в экспериментальной группе показатели уровня самооценки после проведения профилактической работы достоверно ниже по сравнению с показателями самооценки на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты первичной и вторичной диагностики уровня самооценки у подростков в контрольной группе отражены ниже на рисунке 6.

Полученные результаты подверглись математической статистической обработке с помощью непараметрического Т-критерия Вилкоксона что наглядно представлено в следующих диаграммах (рисунок 6):



Рисунок 6. Результаты исследования уровня самооценки у подростков с суицидальным поведением в экспериментальной группе, полученные до и после профилактической диагностики по методике «Самооценка личности старшеклассника» $**T < 0,01$

По итогам проведённой математической статистической обработки данных получены следующие результаты: в экспериментальной группе показатели уровня самооценки после проведения профилактической работы достоверно ниже по сравнению с показателями уровня самооценки с суицидальным риском на констатирующем этапе эксперимента.

Выводы по второй главе

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали достаточно низкий уровень самооценки у подростков с суицидальным поведением. Учитывая полученные данные, можно сделать вывод о том, что учащиеся нуждаются в помощи, направленной на повышение уровня самооценки, а так же снижение риска к суицидальному поведению. Была составлена психопрофилактическая программа и реализована в экспериментальной группе учащихся с риском к

суицидальному поведению.

Вторичное психодиагностическое исследование, которое было проведено после реализации профилактической программы, направленной на повышение уровня самооценки, показало, что уровень самооценки среди учащихся экспериментальной группы существенно повысился по сравнению с уровнем самооценки на констатирующем этапе эксперимента. Это доказывает эффективность программы по повышению уровня самооценки у учащихся с суицидальным поведением.

На контрольном этапе эксперимента в контрольной группе, где профилактическая работа не проводилась, показатели уровня самооценки у подростков без суицидальных наклонностей в поведении, по сравнению с показателями на начальном этапе, не изменились.

В ходе нашего эксперимента мы подтвердили гипотезу о том, что профилактическая программа способствует повышению уровня самооценки у подростков с суицидальным поведением, и понизит уровень суицидального риска.

Заключение

Суицидальное поведение подростков - увеличительное зеркало, в котором наиболее отчетливо проявляются основные трудности и проблемы детей [11]. Это одна из проблем «пограничной психиатрии», т.е. области изучения психопатий и непсихотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера.

В подростковом возрасте вероятность аутоагрессивного поведения в значительной мере зависит от типа акцентуации характера. Многочисленные исследования особенностей саморазрушающего поведения при различных типах акцентуации характера у подростков позволили выделить группу риска [25]. Вероятность аутоагрессивного поведения велика при следующих типах акцентуации характера: циклоидный, эмоционально-лабильный, эпилептоидный и истероидный.

У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям, снижается самооценка [39].

Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе), при этом конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий.

Современный подход к работе по профилактике суицида среди подростков характеризуется усилением традиционных психологических, педагогических, медицинских, правовых и общественных мер воздействия с помощью использования достижений практической, возрастной и социальной психологии.

Основной акцент профилактики должен ставиться на меры

первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной среды. К мероприятиям первичной профилактики относятся меры защиты, которые могут воздействовать либо на пути неблагоприятного влияния суицидопровоцирующих факторов, либо на повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам [60]. Первичная профилактика имеет ряд признаков. Первый - ее универсальность, профилактика должна предупреждать девиантное поведение в целом. Второй - конструктивный характер. Она не преследует цели разрушения или изменения неблагоприятных установок, она изначально строит желательные. Конструктивная первичная профилактика служит предупреждению девиантного поведения, а не борется с ним и способствует формированию здоровой личности подростка. Третий признак - опережающий характер воздействия, создание стойких желательных установок [20].

По результатам нашего исследования можно говорить о том, что личность подростков с суицидальным риском характеризуется заниженной самооценкой, из этого следует неуверенность в себе, ненависть к своей внешности к самому себе. Из этого следует, что при низкой самооценки и формируется риск к суицидальному поведению

Мы достигли поставленных целей и задач данной работы: провели анализ проблемы в психолого-педагогической литературе; исследовали уровень самооценки у подростков суицидальными наклонностями. Также разработали профилактическую программу в

форме занятий, которая была успешно применена в экспериментальной группе исследования. На успешность указывает тот факт, что уровень суицидального риска значительно уменьшился, а уровень самооценки существенно повысился по сравнению с аналогичными показателями на констатирующем этапе эксперимента. Мы подтвердили эффективность профилактической работы методом математической статистики.

Таким образом, в ходе нашего эксперимента мы подтвердили гипотезу о том, что профилактическая программа способствует уменьшению риска к суициду у подростков.

Список используемой литературы

1. *Адлер, А.* Практика и теория индивидуальной психологии [Текст]/А. Адлер.- М.: Прогресс, 1995.- 224с.
2. *Амбрумова, А.Г.* Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте [Текст]/ А.Г. Амбрумова, Л. Я. Жезлова.-М.: 1978. – С. 36-43.
3. *Амбрумова, А.Г.* Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности. Актуальные проблемы суицидологии [Текст]/ А.Г.Амбрумова, В.А. Тихоненко.- М.: 1978. -С. 6-28.
4. *Андреев, И.Л.* Заказное самоубийство // Вопросы философии [Текст]/ И.Л. Андреев.- 2000. -№12.
5. *Аптер, А.* Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи. В кн.: Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств [Текст]/ А.Аптер.- М.: Смысл, 2005. – С. 192-208.
6. *Бек, А.* Методы работы с суицидальным пациентом // Журнал практической психологии и психоанализа [Текст]/ А. Бек. - 2003. - №1.
7. *Богоявленский, Д.Д.* Российские самоубийства и российские реформы [Текст] / Д.Д. Богоявленский .- 2002. - № 5. - С.76.
8. *Бойко, О.В.* Гендерные различия суицидального поведения // Социокультурный анализ гендерных отношений [Текст]/: Сб. науч. трудов / Под ред. Е.Р. Ярской-Смирновой; Саратов. гос. техн. ун-т. - Саратов: Изд-во Саратов.ун-та, 1998.
9. *Борисов, С.Б.* Символы смерти в русской ментальности. Журн. социолог. Исследования [Текст]/ С.Б.Борисов. -1995.-С. 58-63.
10. *Бэррон, Р.* Агрессия [Текст]/ Р. Бэррон, Д. Ричардсон - Спб.: СПбГУ, 2001.- 352 с.

11. *Вароткина, Ж.Л.* Самоубийства как общественная патология // Экология человека [Текст]/. - 2000. - №4. - С.82-83.
12. *Ведяшкин, В.Н.* Аддитивные предпосылки аутоагрессивного поведения у подростков с учетом гендерных особенностей. Актуальные вопросы психиатр.и наркологии [Текст]/ В.Н.Ведяшкин. – 2011.-С. 210
- 13.*Власовских, Р.В.* Опыт применения многопрофильного подхода при работе с людям подросткового возраста, совершившими суицидальные действия. Журн. мед.критических состояний [Текст]/ Р.В. Власовских, Р.А. Хальфин. – 2005. – С. 26-9.
14. *Вроно, Е.М.* Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков [Текст]/ Е.М. Вроно.- М., 2001. - 40 с.
15. *Говорин, Н.В.*Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность [Текст]/ Н.В. Говорин, А.В. Сахаров. – Чита: Иван Федоров, 2008.- 181с.
16. *Гроллман, Э.* Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах [Текст] / Э. Гроллман. - М., 2001 - С. 270-352.
17. *Гусакова, М.* Анализ спонтанной непродуктивной трансформации смысловой сферы личности в суицидальном кризисе [Текст] / М. Гусакова. – Одесса, 2011. - С. 44-57.
18. *Данилова, Л.Ю.*Суицидальное поведение при эндогенных депрессиях подросткового возраста. Актуальные вопросы психиатрии и наркологии: Тезисы доклада 3-го Съезда невропатологов и психиатров [Текст] / Л.Ю. Данилова.- Таллин, 1989. - С. 58-60.
19. Дружинин В. Экспериментальная психология [Текст]. Спб.; 2001; с.
20. *Егорова, В.Н.* Личностные особенности подростков с

суицидальными склонностями / Практическая педагогика: гуманизация процессов образования и воспитания [Текст] / В.Н. Егорова, А.А. Макарова. – 2013. – №3. – С. 61-66.

21. *Жезлова, Л.Я.* К вопросу о самоубийствах детей и подростков. В кн.: Актуальные проблемы суицидологии [Текст]/ Л.Я. Жезлова. - М., 1978. - С. 93-104.

22. *Зайцев, В.О.* Некоторые подходы к выявлению психических механизмов суицидального поведения и факторов суицидального риска у детей и подростков / Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке [Текст] / В.О. Зайцев, Г.И. Лудин, А.А. Грачев. – 2013. – №11. – С. 4-7.

23. *Змановская, Е.* Девиантология (психология отклоняющегося поведения) [Текст]/ Е. Змановская. - М. 2003. - 288 с.

24. *Клейберг, Ю.* Психология девиантного поведения. Уч.пособие [Текст]/ Ю. Клейберг. - М. 2001.- 160 с.

25. *Кондрашенко, В.Т.* Девиантное поведение у подростков [Текст]/ В. Т. Кондрашенко. - Минск: АСТ, 2000. - С. 14-23.

26. *Краснов, В.Н.* Расстройства аффективного спектра [Текст]/ В. Н. Краснова. -М.: Практическая медицина, 2011. – 215 с.

27. *Литмен, Р.* Зигмунд Фрейд о самоубийстве // Журнал практической психологии и психоанализа [Текст] / Р.Литмен. - 2003. - №1.

28. *Личко, А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст]/ А. Е. Личко. - Л.: Медицина, 1977.- С. 288-318.

29. *Менделевич, В.* Психология девиантного поведения. Уч.пособие [Текст] /В. Менделевич.- Спб. 2005. - 445с.

30. *Меннингер, К.* Война с самим собой [Текст]/ К. Меннингер. - М.: Эксмо, 2001. - 480 с.

31. *Молтсбергер, Дж.* Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений [Текст]/ Журнал практической психологии и психоанализа. / Дж. Молтсбергер. - 2003. - №1.
32. *Нечипоренко, В.В.* Некоторые аспекты суицидального поведения у акцентуированных личностей в юношеском возрасте. Саморазрушающее поведение у подростков [Текст] / В. В. Нечипоренко. Сб. науч. трудов. - Л., 1991. - С. 36-40.
33. *Нечипоренко, В.В.* Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики [Текст]/ В.В. Нечипоренко, В.К. Шамрей. - СПб.: ВМедА, 2007.
34. *Паперно, И.* Самоубийство как культурный институт [Текст]/ И. Паперно. - М.: Новое литературное обозрение, 1999. - 256 с.
35. *Пирогова, О.* Глубинно-психологические источники мотивов суицидального поведения. Психотерапия и медицинская психология [Текст] / О. Пирогова. Уральский медицинский журнал, 2007, - № 4. - С. 3-7.
36. *Помро, К.* Суицидальное поведение в юношеском возрасте. Соц. и клин. психиатрия. [Текст]/ К. Помро, М. Делорм, Ж.-М. Дрюо, Ф.П. Тедо. 1997. – С. 63-8.
37. *Попов, Ю.В.* Аддитивное суицидальное поведение подростков [Текст]/ Ю.В. Попов, А.В. Бруг. Обозр. психиатрии и мед. психологии. 2005. – С. 24-6.
38. Психиатрия детского и подросткового возраста. Под ред. К. Гилберга, Л. Хеллгрена [Текст]. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. - 544 с.
39. Психология суицида: учебно - метод. Пособие [Текст] / Сост. И.Н. Рассказова. - Омск: изд-во ОмГМА, 2005. - 302 с.
40. *Райс, Ф.* Психология подростка [Текст]/ Ф. Райс. - СПб, 2000. - 812

с.

41. *Реан, А.А.* психология подростка [Текст] / А.А. Реан. - М.: Олма-Пресс, 2004. - 512 с.
42. *Сидоренко, Е.* Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. Сидоренко.- Спб, 2006. - 350 с.
43. Словарь психолога-практика [Текст]/ сост. Головин С. Ю.- М., 2003. - 976 с.
44. Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии // Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова. о возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у здоровых подростков [Текст]. - М., 1989. – 145 с.
45. *Старшенбаум, Г.В.*Суицидология и кризисная психотерапия [Текст] / Г.В. Старшенбаум. - М.: Когито-Центр, 2005. - 350 с.
46. *Ушакова, Е.С.* Суицидальные риски [Текст]// СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2.
47. *Фетисова, Л.Н.* воздействие семейных факторов на формирование суицидального поведения подростков [Текст] / Л.Н. Фетисова // Альманах сестринского дела. – 2011. – №1-2. – С. 29-30.
48. *Фиккер, Ф.* Значение медикаментозной интоксикации при суицидальных действиях в детском и подростковом возрасте. Журн. неврол. и психиатр.им. С.С.Корсакова.[Текст]/ Ф. Фиккер. 1978. – С. 12.
49. *Фрейд, З.* Печаль и меланхолия. Суицидология: прошлое и настоящее [Текст]/ З. Фрейд. - М. 2001. - С. 211-231.
50. *Фурман, Э.* Некоторые трудности диагностики депрессии и суицидальных тенденций у детей [Текст] // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - №1.
51. *Хендин, Г.* Психотерапия и самоубийство [Текст] // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - №1.

52. *Холмс, Д.* Анормальная психология [Текст]/ Д. Холмс.- Спб. 2003. - 304 с.
53. *Хорни, К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ [Текст]. - М.: Мысль, 1994. – С. 208.
54. *Хорни, К.* Собрание сочинений в 3-х томах [Текст]. Том 2. - М.: Смысль, 1997. - С. 544.
55. *Черепанова, М.И.* Социальные условия и факторы суицидального поведения молодежи [Текст]/ М.И. Черепанова // Известия Алтайского государственного университета. 2010. – №2-2. – С. 231-234.
56. *Чернобавский, М.В.* Тенденции смертности российских подростков от суицидов в сравнении с другими внешними основаниями смерти [Текст] / М.В.Чернобавский // Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова. 2012. – №1. – С. 76-80.
57. *Шнейдер, Л.* Девиантное поведение детей и подростков [Текст] / Л. Шнейдер. - М., 2005. - 336 с.
58. *Шнейдман, Э.* Душа самоубийцы [Текст]/ Э. Шнейдман. М.: Смысл, 2001. - 316 с.
59. *Шустов, Д.И.* Аутоагрессия, суицид и алкоголизм [Текст]/ Д.И. Шустов. - М.: Когито-Центр, 2005. - 214 с.
60. *Юрьева, Л.Н.* Клиническая суицидология [Текст] / Л.Н. Юрьева. - Днепропетровск: Пороги, 2006. - 472 с.

Приложения

Приложение 1

Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

№	Проблема	Балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебнике низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации личности	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность робость самостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					
4	Многие меня ненавидят					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7	Я боюсь выглядеть глупцом					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					

13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще				
14	Я слишком скромн				
15	Моя жизнь бесполезна				
16	У многих неправильное мнение обо мне				
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями				
18	Люди ждут от меня очень многого				
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями				
20	Я слегка смущаюсь				
21	Я чувствую, что многие не понимают меня				
22	Я не чувствую себя в безопасности				
23	Я часто волнуюсь и напрасно				
24	Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже находятся люди				
25	Я чувствую себя скованным				
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной				
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче				
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность				
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди				
30	Как жаль, что я не так общителен				
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте				
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность				

Приложение 2

Математическая обработка данных, полученных с помощью методики Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова) (первичная диагностика). Проверка разности контрольной и экспериментальной группы с применением непараметрического статистического U-критерия Манна-Уитни $N_1=10$ $N_2=10$

№	Экспериментальная группа	Ранг 1	Контрольная группа	Ранг 2
1	25	11	7	5
2	26	12	14	9
3	27	13	8	6
4	28	14	10	8
5	30	16.5	9	7
6	29	15	4	3
7	32	19	5	4
8	30	16.5	15	10

9	34	20	2	2
10	31	18	1	1
Сумма:		155		55

$\Sigma R_1 = 155$ - сумма рангов в экспериментальной группе

$\Sigma R_2 = 55$ - сумма рангов в контрольной группе

$\Sigma Ri = N*(N+1)/2 = 210$, где

N - общее количество ранжируемых значений;

ΣRi - общая сумма рангов.

H₀: экспериментальная группа отличается от контрольной группы по уровню суицидального риска, т.е. достоверные различия между ними есть.

H₁: экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по уровню суицидального риска

$U_{эмп} = (n_1 * n_2) + n_x * (n_x + 1) / 2 - T_x$, где

n_1 - количество испытуемых в выборке 1;

n_2 - количество испытуемых в выборке 2;

T_x - большая из двух ранговых сумм;

n_x - количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$U_{эмп} = (10 * 10) + 10 * (10 + 1) / 2 - 155 = 0$

$U_{кр} = \{19 (p \leq 0.01)\}$

$U_{кр} = \{27 (p \leq 0.05)\}$

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп} (0)$ находится в зоне значимости.

$U_{эмп} > U_{кр}$, следовательно, имеются достоверные различия между группами ($p < 0,01$)

Принимается гипотеза H₁: экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по показателям уровня суицидального риска.

Приложение 3

Математическая обработка данных, полученных с помощью методики «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.) (первичная диагностика). Проверка разности контрольной и экспериментальной группы с применением непараметрического статистического U-критерия Манна-Уитни $N_1 = 10$ $N_2 = 10$

№	Экспериментальная группа	Ранг 1	Контрольная группа	Ранг 2
1	46	11	2	1
2	55	14	15	3
3	80	16	17	4
4	110	20	26	7
5	85	17	44	10
6	47	12	28	8
7	90	18	20	5
8	66	15	22	6
9	52	13	9	2
10	100	19	33	9
Сумма:		155		55

$\Sigma R_1 = 155$ - сумма рангов в экспериментальной группе

$\Sigma R_2 = 55$ - сумма рангов в контрольной группе

$\Sigma R_i = N*(N+1)/2 = 210$, где

N - общее количество ранжируемых значений;

ΣR_i - общая сумма рангов.

H₀: экспериментальная группа отличается от контрольной группы по уровню суицидального риска, т.е. достоверные различия между ними есть.

H₁: экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по уровню суицидального риска

$U_{эмп} = (n_1 * n_2) + n_x * (n_x + 1) / 2 - T_x$, где

n_1 - количество испытуемых в выборке 1;

n_2 - количество испытуемых в выборке 2;

T_x - большая из двух ранговых сумм;

n_x - количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$U_{эмп} = (10 * 10) + 10 * (10 + 1) / 2 - 155_{эмп} = 0$

$U_{кр} = \{19 (p \leq 0.01)$

$U_{кр} = \{27 (p \leq 0.05)$

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп} (0)$ находится в зоне значимости.

$U_{эмп} > U_{кр}$, следовательно, имеются достоверные различия между группами ($p < 0,01$)

Принимается гипотеза H₁: экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по показателям уровня самооценки суицидального

риска.

Приложение 4

Математическая обработка данных, полученных с помощью методики Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова) (Вторичная диагностика). Проверка разности контрольной и экспериментальной группы с применением непараметрического статистического U-критерия Манна-Уитни $N_1=10$ $N_2=10$

№	Экспериментальная группа	Ранг 1	Контрольная группа	Ранг 2
1	21	12	10	3
2	15	5	18	8.5
3	22	14	17	7
4	21	12	19	10
5	15	5	9	2
6	24	17	21	12
7	33	20	24	17
8	18	8.5	24	17
9	23	15	8	1
10	32	19	15	5
Сумма:		127.5		82.5

$\Sigma R_1 = 127,5$ - сумма рангов в экспериментальной группе

$\Sigma R_2 = 82,5$ - сумма рангов в контрольной группе

$\Sigma Ri = N*(N+1)/2 = 210$, где

N- общее количество ранжируемых значений;

ΣRi - общая сумма рангов.

H_0 : экспериментальная группа отличается от контрольной группы по уровню суицидального риска, т.е. достоверные различия между ними есть.

H_1 : экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по уровню суицидального риска

$z_{\text{мп}} = (n_1 * n_2) + n_x * (n_x + 1) / 2 - T_x$, где

n_1 - количество испытуемых в выборке 1;

n_2 - количество испытуемых в выборке 2;

T_x - большая из двух ранговых сумм;

n_x - количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{эмп}} = (10 \cdot 10) + 10 \cdot (10 + 1) / 2 - 127,5, U_{\text{эмп}} = 27,5$$

$$U_{\text{кр}} = \{19 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

$$U_{\text{кр}} = \{27 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (27,5) находится в зоне незначимости.

$U_{\text{эмп}} > U_{\text{кр}}$, следовательно, имеются достоверные различия между группами ($p < 0,05$)

Принимается гипотеза H_1 : экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по показателям уровня суицидального риска.

Приложение 5

Математическая обработка данных, полученных с помощью методики «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.) (вторичная диагностика). Проверка разности контрольной и экспериментальной группы с применением непараметрического статистического U-критерия Манна-Уитни $N_1=10$ $N_2=10$

№	Экспериментальная группа	Ранг 1	Контрольная группа	Ранг 2
1	38	13.5	10	1.5
2	56	19	20	5
3	23	6	16	3
4	45	16.5	30	12
5	25	9.5	45	16.5
6	24	7.5	25	9.5
7	10	1.5	29	11
8	44	15	24	7.5
9	53	18	18	4
10	77	20	38	13.5
Сумма:		126.5		83.5

$\Sigma R_1 = 126,5$ - сумма рангов в экспериментальной группе

$\Sigma R_2 = 83,5$ - сумма рангов в контрольной группе

$\Sigma Ri = N \cdot (N + 1) / 2 = 210$ где

N- общее количество ранжируемых значений;

ΣRi - общая сумма рангов.

H_0 : экспериментальная группа отличается от контрольной группы по

уровню суицидального риска, т.е. достоверные различия между ними есть.

H₁: экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по уровню суицидального риска

$$U_{\text{эмп}} = (n_1 * n_2) + n_x * (n_x + 1) / 2 - T_x, \text{ где}$$

n_1 - количество испытуемых в выборке 1;

n_2 - количество испытуемых в выборке 2;

T_x - большая из двух ранговых сумм;

n_x - количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{эмп}} = (10 * 10) + 10 * (10 + 1) / 2 - 126,5, U_{\text{эмп}} = 28,5$$

$$U_{\text{кр}} = \{19 (p \leq 0.01)\}$$

$$U_{\text{кр}} = \{27 (p \leq 0.05)\}$$

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (28,5) находится в зоне незначимости.

$U_{\text{эмп}} > U_{\text{кр}}$, следовательно, имеются достоверные различия между группами ($p < 0,05$)

Принимается гипотеза H₁: экспериментальная и контрольная группы имеют достоверные различия по показателям уровня самооценки суицидального риска.

Приложение 6

Математическая обработка данных, полученных с помощью методики «Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков» (А.Н. Волкова) (первичная и вторичная диагностика). Проверка разности результатов в контрольной группе, полученных при первичной и вторичной диагностике, с применением непараметрического статистического Т-критерия Вилкоксона $N = 10$

№	До профилактич. Работы	После профилактич. работы	Сдвиг ($t_{\text{до}}$ - $t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	25	21	-4	4	3
2	26	15	-11	11	7.5
3	27	22	-5	5	4.5
4	28	21	-7	7	6
5	30	15	-15	15	10
6	29	24	-5	5	4.5
7	32	33	1	1	1.5

8	30	18	-12	12	9
9	34	23	-11	11	7.5
10	31	32	1	1	1.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

$\Sigma Ri = N*(N + 1)/2 = 120$, где

ΣRi - общая сумма рангов; - общее количество ранжируемых значений.

$T_{эмп} = \Sigma R_r$, где

r - ранговые значения сдвигов с более редким знаком

$T_{эмп} = 3+7,5+4,5+6+10+4,5+1,5+9+7,5+1,5=3$

H₀: в контрольной группе данные, полученные при первичной диагностике, достоверно не отличаются от результатов, полученных при повторной диагностике уровня тревожности.

H₁: результаты первичной и вторичной диагностики уровня тревожности в контрольной группе имеют достоверные различия.

$T_{эмп} = 3$

$T_{кр} = \{ 10 (p 0,05)$

$T_{кр} = \{ 5(p < 0,01)$

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ (3) находится в зоне значимости.

$T_{эмп} > T_{кр}$, следовательно, достоверные различия мы констатировать нельзя ($T < 0.01$)

Принимается гипотеза **H₀**:

Приложение 8

Математическая обработка данных, полученных с помощью методики «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.) (первичная и вторичная диагностика). Проверка разности результатов в контрольной группе, полученных при первичной и вторичной диагностике, с применением непараметрического статистического T-критерия Вилкоксона $N = 10$

№	До профилактич. Работы	После послепрофилактич. работы	Сдвиг ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	46	38	-8	8	3

2	55	56	1	1	1.5
3	80	23	-57	57	7
4	110	45	-65	65	9
5	85	25	-60	60	8
6	47	24	-23	23	5.5
7	90	10	-80	80	10
8	66	44	-22	22	4
9	52	53	1	1	1.5
10	100	77	-23	23	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

$$\Sigma Ri = N*(N + 1)/2 = 120, \text{ где}$$

ΣRi - общая сумма рангов; - общее количество ранжируемых значений.

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma R_r, \text{ где}$$

r - ранговые значения сдвигов с более редким знаком

$$T_{\text{эмп}} = 6+11+6+2,5+11+2,5=39$$

H_0 : в контрольной группе данные, полученные при первичной диагностике, достоверно не отличаются от результатов, полученных при повторной диагностике уровня тревожности.

H_1 : результаты первичной и вторичной диагностики уровня тревожности в контрольной группе имеют достоверные различия.

$$T_{\text{эмп}} = 39$$

$$T_{\text{кр}} = \{30 (p < 0,05)\}$$

$$T_{\text{кр}} = \{19 (p < 0,01)\}$$

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ (39) находится в зоне незначимости.

$T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$, следовательно, достоверные различия между группами констатировать нельзя ($T > 0,05$)

Приложение 9

Психологические способы, как повысить самооценку

□ Никогда не закливайтесь и не думайте все 24 часа в сутки о том, что у вас низкая самооценка - она от этого ни на один пункт не поднимется. Есть такое правило в жизни, что нужно перестать чего-то хотеть, чтобы это что-то произошло. Повышения самооценки это касается на 200%!

□ Когда вам непонятна задача, обязательно её уточните. Будет лучше, если вас воспримут глупцом только один раз, чем будут считать таковым при каждой встрече.

□ Не будьте человеком, который недоволен всем и вся. Старайтесь смотреть на мир оптимистичнее. Вообще низкая самооценка чаще всего бывает именно у пессимистов. Поэтому один из способов, как повысить самооценку - это стать оптимистом.

□ Любое сравнение вредит самооценке. Не сравнивайте себя с известными и успешными людьми. Очков в копилку собственной значимости это не добавит. И потом, вы ведь не знаете через какие трудности в жизни прошли эти люди, чтобы достичь того успеха, который у них сейчас есть. Тогда зачем себя с ними сравнивать?

□ Научитесь отвечать за свои слова и гордо воспринимать все с вами происходящее. Тут мужество нужно. Не оправдывайтесь, если совершили ошибку. Принимайте это как должное, даже если это очень тяжело. Внутренняя твердость, неуступчивость и высокая самооценка - это то, что всегда рядом.

□ Никогда и ничего не бойтесь. Лучше продумайте все свои действия до самого конца, если вдруг произойдет самое страшное событие на свете. Это поможет вам психологически пережить эту ситуацию и стать увереннее в себе.

□ Позвольте себе несовершенство. Простите себе свои недостатки, примите себя таким, какой вы есть. Не заикливайтесь на своих отрицательных чертах (они есть у всех), а сделайте упор, наоборот на свои сильные стороны (они тоже есть у всех). Все это позволит вам воспринимать себя адекватнее и в итоге стать еще увереннее.

□ Измените свой круг общения. Вам нужны позитивные и уверенные в себе люди, которые чего-то достигли, у которых есть цели, движение и вера в будущее. Окружение оказывает слишком большое влияние на человека, чтобы им можно было пренебрегать.

□ Делайте то, что вам нравится, что вам приятно. Пусть вас увлекает сам процесс и полученный результат. Это создаст прекрасное настроение и поможет вам поверить в себя!

РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

Что можно сделать для того, чтобы помочь. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей - всех возрастов, рас и социальных групп - совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не

морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Нужно развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее,

они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и

обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь!». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», - и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из

окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», - или: «По моему мнению, ты сейчас заплачешь». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают

тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт - попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не

хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами - понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат

навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию помещения их в больницу. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспосабливаются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о подростках, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой - они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

Приложение 10

Занятие 2

Материалы для проведения занятия «Визитка»

Цель: учить подростков подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Комментарий. Время рассказов - 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» - 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

«Доволен ли я собой?»

Цель: помочь школьникам разобраться в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

Инструкция: Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую - «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяется 5-6 минут. В графе «Принимаю себя»

надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5-6 минут.

Комментарий. По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

«Контраргументы»

Цели: создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

Инструкция. Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Комментарий. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости; некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 40-50 минут.

Рекомендации по ведению дневника

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология работы: Ведущий на первых занятиях предлагает участникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в процессе занятия: свои чувства, переживания, мысли [60]. Можно дать каждому листок бумаги с опросными вопросами:

Что я чувствовал (а)?

Что было открытием для меня?

Я понял (а), что я.....

Я был(а) удивлен(а), обнаружив.....

Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда.....

Мне было уютно при..... и т. д.

Надо убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них

будет интересным в конце занятия проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

Приложение 11

Занятие 3

«Здравствуй, дети!»

Цель: настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Инструкция: Можете встать в круг (вариант - сесть в круг). Выполняем упражнение по кругу. Поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны. Я здороваюсь самым последним.

Комментарий. Идеальное упражнение для второго дня, используется как разминка в начале работы.

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе:

"Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса - выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения [14].

«Мои потребности и окружающий мир»

Цель: способность изучение и формирования у школьников экологически оправданных потребностей.

Инструкция: «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всего, что хочешь,- для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся [50]. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;

потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви [29]. Это последовательное расположение основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье [12].

Участники программы соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы - достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

«Что было главным в жизни?»

Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, - человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

«Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три

желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

«Скульптор»

Цель: развивать навык применения креативного мышления в решении поставленной задачи.

Инструкция: Ведущий просит участников разделиться на 2 или 3 группы (численность мини- групп - от 3 до 7 человек). «Каждой группе необходимо в течение 10-15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причем в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Голод», вторая- «Защита», третья- «Любовь».

Комментарий. Ведущий может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав её с тематикой занятия. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции.

Можно организовать конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест [13].

«Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.).

Таблица Ноутбук

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к

достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи [12].

На последующих занятиях (см. занятие № 7) для осмысления изменений рекомендуем периодически возвращаться к данной форме работы. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Приложение 12

Занятие № 4

Материалы для проведения занятия № 4

«Коленвал»

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников занятий.

Инструкция: Ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладет свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа слева». Далее тренер произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

Комментарий. Возможно усложнение упражнения - сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же - ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

«Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

Инструкция: «Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего "Начали!" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

Комментарий. Участники делятся на 3 группы: тех, кто поднял руку раньше,

чем прошла минута; тех, кто поднял руку позже; тех, кто достаточно точно поднял руку (по истечении минуты).

Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).

Более четкий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением "тянущегося" времени. Радость, интерес, увлеченность дают ощущение того, что время "пролетает" быстрее».

«Ваше представления о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкции: «Нарисуйте свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Комментарий. Ведущий может привести пример с песочными часами:

Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов - прошедшее, песок в верхней части - будущее, а тот, который падает в данный момент, - настоящее.

«Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Инструкция: «Важно отличать дела от целей. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т.д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером.

Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Комментарий. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске и предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем старшеклассников просят определить, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

«Торт «Время»

Цели: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать свое время.

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте "Время", изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта "Время" на части, отражающие долю каждой группы занятий».

Комментарий. Материал - два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй - «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки.

«Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция:

Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение

врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Это задание выполняется участниками занятия вместе с родителями; таблица заполняется дома.

Приложение 13

Занятие № 5

Материалы для проведения занятия № 5

«Что я знаю и чего я не знаю»

Цель: способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.

Инструкция: Ведущий: - Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеют для человека, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя).

. Эти привычки стоят немалых денег.

. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом состоянии, хулиганство и т.д.).

. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).

. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы в состоянии опьянения).

Запишите в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставьте по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если Вы считаете утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пишете слово «верно», если ложным - «неверно».

Тест

. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.

. Ничего страшного нет в том, чтобы смешивать лекарства друг с другом.

. Табак в сигаретах не является наркотиком.

- . Однажды употребивший наркотики - навсегда наркоман!
- . Кофе - наркотик!
- . Наркотики не влияют на течение беременности.
- . Алкоголь является нарковеществом.
- . Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.
- . Большинство алкоголиков - пропащие люди и лентяи.
- . Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.
- . Черный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.
- . На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.
- . Алкоголики пьют ежедневно.
- . Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.
- . Алкоголь не повышает температуру тела.
- . Алкоголь - это стимулирующее, возбуждающее средство.
- . Большинство лекарств безопасны, например аспирин.
- . Пока человек не «колется», он не наркоман.
- . Наркотики разрешают личные проблемы.

Комментарий. Ведущий зачитывает учащимся правильные ответы и просит их сравнить со своими.

- неверно. Выписываемые наркотические вещества - это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

- неверно. Употребление более чем одного лекарства за один прием может быть крайне рискованным. Это может дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

- неверно. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак учащает пульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

- неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или контролируют

употребление алкоголя, могут изменить свое ведение при условии специального лечения и воспитания.

- верно. Кофе содержит наркотик - кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.

- неверно. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие др., имеют опасное воздействие на беременность.

- верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

- неверно. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.

- неверно. Около 95-98% алкоголиков - обычные люди, которые работают, имеют семьи.

- верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

- неверно. Единственное, что может отрезвить человека, - это время. Избавление организма от 30 г алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

- неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приема наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20- 30- летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или старшеклассников.

- неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые - не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что, как только алкоголик выпьет, он уже не может остановиться.

- неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

- верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих

ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

- неверно. Алкоголь- это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

- неверно. Даже общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.

- неверно. Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

- неверно. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

«Рекомендации себе»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция: «Рассмотри внимательно таблицу "Карта здоровья", которую ты составил дома. Подумай еще раз, от каких недугов и вредных привычек ты хотел бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое сочинение "Рекомендации себе". Подумай, какими способами этого можно достичь».

Комментарий. Вначале ведущий вместе с ребятами вспоминает, о чем говорили на занятии ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

«Зажим»

Цели: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Комментарий. Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Считаем не допустимым использование данного упражнения. Упражнения по телесно-ориентированной психотерапии имеют право проводить только специалисты, имеющие сертификат соответствующего

«Прощание со страхами»

Цели: формирование способности осознавать свои страхи; поиск внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция: «Возьмите отдельные листочки бумаги и запишите свои основные страхи - то, чего вы больше всего боитесь в жизни. Соберемся все в большой круг и устроим костер из записок со страхами! После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной».

Комментарий. «Ритуал» прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить железный таз либо выйти на улицу (второй вариант предпочтительнее).

Приложение 14

Занятие №7

Материалы для проведения занятия № 7

«Я в школе»

Цели: способствовать осознанию познания как ценности; развивать умение объективно относиться друг к другу.

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Я в школе».

Комментарий. Все садятся в круг и выкладывают на пол рисунки - сверху вниз. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Рисунок пускают по кругу, и каждый высказывает (не оценивая качества) своё мнение в двух аспектах: рациональный - что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить; эмоциональный - какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, досаду, радость и т.д.).

Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его члены группы или совсем не поняли; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен. После того как все выскажут своё

мнение, резюме подводит ведущий. Затем рассматривается следующий рисунок. И т. д.

«Умные слова»

Цель: помочь школьникам признать ценность ума, отстаивать свои убеждения.

Инструкция: все участники разбиваются на группы по 5-7 человек. Каждой группе предлагается в течение 3-5 минут выстроить свое понимание иерархии слов: интеллект, ум, разум, мышление, мудрость, гениальность - в форме кластера (грозди), символа, рисунка или схемы и объяснить, почему они именно так понимают эту иерархию.

Комментарий. В случае необходимости помощь оказывают словари, которыми могут воспользоваться участники занятия.

«Я сам»

Цель: способствовать формированию умения отстаивать своё мнение, позицию, решение.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам разбиться на две группы. Одна группа должна предложить интересные ситуации, требующие принятия решения, и дать свой вариант поведения в каждой ситуации. Каждый участник второй группы должен согласиться с принятым решением или дать своё.

Примеры ситуаций:

Ты сел смотреть интересный фильм, а друзья зовут тебя на улицу. Ты давно хотел посмотреть этот фильм, и тебе совсем не хочется идти во двор. Предложенное решение: идти с ребятами. Твоё решение?

На улице вы с друзьями шумели, пели, и вам прохожий сделал замечание. Ребята предложили тебе ответить ему за всех. Твоё решение?

Комментарий. В течение упражнения группы меняются ролями. В конце упражнения всем предлагается ответить на вопрос: «Почему я согласился с мнением 1-й группы или настаивал на своём решении?».

«На пне в лесу»

(«Metisquiquedues» (лат. - «Разум - Бог каждого»)

Цель: учить восприятию неоднозначности событий, умению анализировать

жизненных ситуаций с различных точек зрения, в различных ракурсах.

Инструкция: Игра имеет два названия. Первое - «На пне в лесу», потому что игровая ситуация заключается в том, что человек оказался в лесу, сел на пень и задумался. Второе - «Разум - бог каждого», потому что в итоге игры участники приходят к выводу, что жизненные вопросы никто за человека решить не может - он сам себе Бог в своем отношении к жизни.

Интрига игры - в противопоставлении двух различных суждений. Их высказывают поочередно два субъекта, сидящие на двух противостоящих «пнях». «Деревья» вокруг, слыша их суждения, протягивают ветви-руки в случае согласия с высказыванием и не делают этого при несогласии.

Игра идет неспешно, чтобы наблюдатели могли осмысливать содержание и выявляющуюся все явственнее по ходу игры идею: любое суждение имеет смысл и значение - все зависит от ракурса рассмотрения предмета, и субъект должен это понимать, прежде чем примет то или иное высказывание.

Сидящие «на пне» обычно произносят несколько суждений по одной и той же теме. Таким образом, группа (выступает в роли деревьев) подвергает осмыслению один какой-то вопрос. Потом диада играющих сменяется, и новая тема предстает в своих противоречивых суждениях.

Предложим темы и суждения, разместив их напротив друг друга, как если бы это отражало момент игры.

Я люблю уроки, на которых можно шалить, - Я люблю уроки, на которых стоит тиши потому что..... на, потому что.....

Я не люблю уроков, на которых приходится - Я люблю уроки, когда надо напряженно

напряженно думать, потому что..... думать, потому что.....

Мне нравится работать у доски, потому что.. - Мне не нравится, когда приходится работать у доски, потому что.....

Мне нравится, когда на уроках всех называют ласково, потому что...

Мне не нравится, когда на уроке всех называют ласково, потому что.....

А вот другая тематика:

Мне обидно, когда на меня кричат, потому что.....

- Мне не обидно, когда на меня кричат, потому что.....

Мне не обидно, когда мне не дарят подарков, потому что....

Мне обидно, когда мне не дарят подарков, потому что.....

Ещё одна тематика:

У меня нет денег, так как я ещё не работаю, но мне....

У меня всегда есть деньги, хотя я не работаю, и мне...

Родители вовсе не обязаны давать мне денег, так как....

Родители обязаны давать мне деньги, так как....

Иметь дело с человеком, у которого много денег, приятно, так как...

Иметь дело с человеком, у которого много денег, неприятно, так как....

Особенный эффект производит игра, если в группе что-то случается и ведутся длительные дискуссии проблемного характера. Тогда педагог может сказать: «Не посидеть ли нам на пне в лесу?» - и заготовленные карточки с самыми различными точками зрения на происшедшее помогут многостороннему рассмотрению проблемы.

Заключительным аккордом может служить методика недописанного тезиса: «Теперь, когда я окажусь в лесу на пне...» - дети называют вопрос, о котором они хотели бы подумать.

«Пень в лесу» - условность, она может быть заменена «камнем в степи», «песком у моря», «скамейкой в саду».

Примечание. Очень важен момент реакции «деревьев», когда они протягивают «руки-ветви» в сторону «сидящего на пне». Ведущий должен обратить внимание всех на то, что одно и то же «дерево» вдруг соглашается с суждениями прямо противоположными - такое возможно в нашем противоречивом мире.

Приложение 14

Занятие №8

Материалы для проведения занятия № 8

«Волшебная подушка»

Цели: создание атмосферы принятия и понимания; развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция: «Сегодня у нас есть волшебная подушка. Я положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят, возможно - со школой, возможно - мной. Но это может быть и совсем другое желание. Например, найти хорошего друга, завести собаку... Тот, кто сидит на подушке будет всегда начинать свой рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать».

Комментарий. Упражнение дает возможность школьникам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. Для этого упражнения нужна небольшая подушка. Обсуждение может проходить по следующим вопросам: «Слушали ли тебя остальные ребята?»; «Пока ты слушал других, появились ли у тебя более важные желания?»; «Когда ты набрал смелости, чтобы рассказать о своем желании, что ты чувствовал?», «Есть ли у тебя желания, которые могли бы выполнить учитель, ведущий, ребята?»

«Дотянись до звезд»

Цель: дать участникам возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Комментарий. Можно дать возможность участникам «сорвать несколько

звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

«Мой запас прочности»

Цель: учить оперативно находить решения.

Инструкция: Ведущий: В жизни каждого может возникнуть ситуация, когда нужно быстро и самостоятельно действовать. Пусть подобное случается не каждый день, но учиться находить решения различных проблем нужно уже сейчас. Поступить на те или иные курсы в институт; что-то самостоятельно купить для себя; заработать хотя бы немного денег; помочь, если заболел кто-то из близких...- это самые разные ситуации, действовать и думать в которых нужно самому.

Большинство современных профессий, таких как предприниматель, менеджер, брокер и многие другие, требуют умения быстро принимать решение.

Можно вспомнить одно из основных правил разведки: «Лучше хорошее и быстрое решение, чем отличное, но запоздалое». Так надо действовать и в сегодняшней динамичной жизни.

Сейчас с помощью теста "Мой запас прочности" каждый из вас сможет проверить, насколько он готов к внезапным изменениям в жизни, способен понимать, чувствовать новую обстановку и приспосабливаться к ней.

Перед вами 25 предложений. Читайте их не спеша. Если прочитанное предложение, на Ваш взгляд, относится к Вам лично, помечайте его крестиком, если нет - ноликом.

Тест

- . Когда я выполняю какое-либо дело, я быстро устаю.
- . Я с огромным трудом сосредотачиваюсь на чем-нибудь одном.
- . Я имею склонность беспокоиться по любому поводу.
- . Часто я чувствую себя так плохо, что тошнота подступает к горлу.
- . Нередко, когда я делаю что-нибудь ответственное, мои руки прямо-таки трясутся.
- . Вообще, я часто волнуюсь.
- . Мне частенько снятся кошмары.
- . Я, честно говоря, потею даже в холодную погоду.
- . Мне все время хочется тянуть в рот что-нибудь съестное. Я ужасно люблю

семечки, леденцы, ириски.

- . Часто бывает, что я чувствую боль в животе.
- . Случается, что я просыпаюсь среди ночи и долго не могу заснуть.
- . Я знаю про себя, что я человек крайне раздражительный.
- . Наверняка я обладаю большей чувствительностью, чем другие люди.
- . В моей жизни постоянно случается что-нибудь волнующее, поэтому я все время о чем-нибудь беспокоюсь.
- . Жаль, конечно, что мне достается не так много счастья, как другим.
- . По правде говоря, я довольно легко могу заплакать.
- . Я терпеть не могу ждать кого-то или чего-то. Тут я всегда начинаю нервничать.
- . Периодами я чувствую, что чересчур суетливо веду себя - просто на месте усидеть не могу.
- . Я терпеть не могу преодолевать трудности.
- . Временами я чувствую свою полную беспомощность и ненужность никому вообще.
- . Я знаю, что отличаюсь довольно большой застенчивостью.
- . Мне все дается с трудом.
- . Большую часть времени я нахожусь в напряжении.
- . Временами у меня бывает состояние полнейшей разбитости и апатии.
- . Трудности следует не преодолевать, а по возможности обходить или избегать их. Это мое глубокое убеждение.

Комментарий. Далее ведущий просит подсчитать число «крестиков» и дает следующую интерпретацию полученных результатов.

Первая группа - 0-5 крестиков: твоя готовность к внезапным неприятностям и резким изменениям в жизни порой настолько высока, что нередко ты недооцениваешь всю серьезность новой для тебя ситуации.

Вторая группа - 6-10 крестиков: твоя готовность к внезапным переменам и приспособляемость к ним нормальная.

Третья группа - 11-20 крестиков: готовность к переменам и умение быстро ориентироваться в новых условиях жизни у тебя низкие.

Четвертая группа - 21-25 крестиков: ты имеешь склонность слишком уж сильно переживать, чрезмерно беспокоиться не только из-за чего-то серьезного, но и по пустякам.

Ведущий: Давайте вместе подумаем, какая неожиданная ситуация или проблема (типичная или не очень) может возникнуть перед каждым из вас в жизни. Давайте пофантазируем, предлагайте свои примеры.

Участники или ведущий предлагают какой-либо конкретный пример.

Давайте вместе разберемся, как с помощью заранее составного плана действий можно разрешить эту ситуацию.

Ребята обсуждают, составляют план. Далее ведущий аргументировано объясняет, почему, приступая к какому-нибудь делу, всегда желательно иметь план его выполнения: - План нужен всем: и тем, кто попал согласно нашему тесту в первую группу или во вторую, и тем, кто попал в третью или четвертую. Правда, по разным причинам и для разных целей. Для попавших в первую группу он нужен для того, чтобы не «наломать дров» из-за необдуманных действий. Слишком поспешные поступки приводят, как правило, к потере времени, денег, к разочарованиям, к отрицательным последствиям, которые трудно исправить.

Тем, кто попал во вторую группу, нужно помнить, что продуманные действия приводят к лучшему результату.

Для попавших в третью или четвертую группу план действий необходим, чтобы справиться со своим волнением и тревожностью, чтобы не испугаться сложившейся ситуации и не отказаться вообще от каких-либо действий. Вы увидите, что все дело, казалось бы, такое большое и сложное, можно разбить на небольшие, конкретные дела, выполнить которые Вам вполне по силам. Постепенно Вы набираетесь опыта: одно дело получилось, другое выполнено удачно - и приходит уверенность в себе, возникает меньше волнений при столкновении с трудностями.

«Наблюдатель»

Цели: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию другого человека, его состояния по еле уловимым признакам, знакам проявления.

Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. Смотрят друг на

друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

Комментарии. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

«Рецепт счастья»

Цели: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

Инструкция:

Ведущий: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять и в подгруппах. Затем «рецепты счастья» могут быть, по желанию участников, зачитаны и обсуждены в общем кругу.

Ведущий в конце упражнения зачитывает в подарок всем участникам занятия еще один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

«Личная профессиональная перспектива»

Цели: способствовать формированию интереса к проблеме профессиональной перспективы; актуализация проблемы профессионального самоопределения.

Инструкция: «Возьмите листок бумаги. Против каждого вопроса, в графе ответы сразу же записывайте свой ответ.

Схема построения личной профессиональной перспективы (ЛПП) (по Е. А. Климову)

Вопросы и задания по схеме построения ЛПП	Ответы на вопросы и задания по схеме построения ЛПП	Баллы
1. Стоит ли в наше время честно трудиться?		
2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?		
3. Когда в России жить станет лучше?		
4. За три минуты напишите профессии, начинающиеся с буквы м, н, с. (Если всего более 17 профессий, то это уже неплохо).		
5. Кем бы ты хотел стать (по профессии) через 10-15 лет?		
6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте.		
7. Запишите три основных неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три-четыре связанных с обучением в вузе или колледже....		
8. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя- надо конкретнее)		
9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению в учебное заведение)?		
10. Кто и что может помешать Вам в достижении цели?		
11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?		
12. Есть ли у Вас резервные варианты выбора?		
13. В чем Вы видите смысл своей профессиональной жизни? (Ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать?)		
14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов? (Писать о том, что Вы хорошо учитесь, нельзя: что Вы делаете помимо хорошей учебы?)		

Позднее вы самостоятельно обработаете свои ответы по критериям, которые я вам сообщу».

Комментарий. Обычно на весь опрос затрачивается 25-30 минут. После индивидуальной работы с опросником в домашней обстановке можно предложить желающим зачитать свои ответы в кругу (на следующем занятии). Можно предложить обучающимся самим оценить свои ответы (предварительно совместно разбираются 1-2 анонимные работы, и участники осваивают систему оценки на чужих примерах). Ориентировочные критерии оценок по каждому вопросу:

балл - отказ отвечать на данный вопрос;

балла - явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;

балла - минимально конкретизированный ответ (например: «Собираюсь поступать в институт, но не знаю в какой...»);

балла - конкретный ответ с попыткой обоснования;

баллов - конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

Выделяются следующие компоненты личной профессиональной перспективы (соответствуют номеру вопроса в схеме):

. осознание ценности честного труда (ценностно - нравственное самоопределение);

. осознание необходимости профессионального образования после школы;

. общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование её изменения;

. знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения);

. выделение дальней профессиональной цели (мечты) и её согласование с другими важными жизненными целями;

выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели);

. знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы... (микроинформационная основа выбора);

. представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей;

. представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей);

. представление о внешних препятствиях на пути к цели;

. знание о пути преодоления внешних препятствий;

. наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту);

. представление о смысле своего будущего профессионального труда;

. начало практической реализации ЛПП.

Приложение 15

Занятие № 9

Материалы для проведения занятия № 9

«Пришельцы»

Цель: помочь участникам в осознании труда как человеческой и общественной ценности.

Инструкция: По желанию из группы выбирают 2-3 человека, которые будут «гостями с дальней планеты», неожиданно оказавшимися в данном городе и данной группе. Время пребывания на Земле ограничено 15 минутами.

Необходимо за это время на срочно созванной пресс-конференции как можно лучше познакомиться с неизвестной цивилизацией. Гостям будет предоставлено короткое слово, в котором они сообщат самое главное о своей планете, уровне развития культуры и производства, а также об основных занятиях ее жителей.

После этого «журналисты» (остальная часть группы) задают вопросы. В течение 3-4 минут пришельцы готовятся в коридоре. Участники думают над содержанием вопросов. Через 15 минут гости садятся в круг на свои места. В течение 5-7 минут каждый «журналист» и каждый «пришелец» на отдельном листе бумаги (не более 1/3 страницы) должны написать:

каков, по их мнению, общий уровень развития новой для них Цивилизации («пришельцы» пишут о своих впечатлениях о жителях Земли);

стоит ли иметь дело с новой цивилизацией, развивать с ней сотрудничество, по каким линиям («журналист»).

Листочки с сообщениями собирают и зачитывают.

Комментарий. В ходе обсуждения нужно определить, какой критерий развития общества является самым важным. Ведущий выписывает все предложения ребят на доске, после чего они поочередно обсуждаются.

В заключение ведущий может предложить и свои критерии. Например, это может быть возможность самореализации, предоставляемая обществом для каждого своего члена. Идеальным способом такой самореализации является свободный, творческий, общественно-полезный труд.

Время проведения - 45 минут. В ходе игры может возникнуть опасность

перерастания игрового конфликта в межличностный, если «журналистам» не понравится образ жизни «чужой» цивилизации. При таком развитии игры ведущий может извиниться перед «пришельцами» за некорректность отдельных представителей прессы и предложить участникам игры вести себя более солидно.

«Ловушки - капканчики»

Цель: содействовать осознанию участниками занятия возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным достижениям.

Инструкция: ведущий совместно с группой определяет профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение, оформление на какое-либо место работы, построение карьеры и т.п.).

В группе выбирают «добровольца», который будет «представлять» вымышленного человека. Необходимо сразу же определить его основные характеристики: возраст, пол, образование, семейное положение и др.

Затем ведущий предлагает каждому участнику определить для «добровольца» некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, так и внутренними, исходящими от самого человека. Также каждый должен подумать и о том, как преодолеть эти трудности.

После этого по очереди каждый называет по одной трудности - ловушке. А «доброволец» сразу должен сказать, как можно эту трудность преодолеть. Игрок, назвавший эту трудность, также должен назвать свой вариант преодоления. Ведущий с помощью группы определяет, чей вариант наиболее оптимален.

Подводится общий итог: сумел ли главный герой преодолеть названные трудности.

Комментарий. Упражнение проводится в круге. Время проведения - 15-20 минут. В ходе данной профориентационной игры могут возникать интересные дискуссии, участники захотят поделиться своим личным опытом и т.д.

Ведущий должен следить за тем, чтобы игра проходила динамично.

«Моя будущая профессия и окружающий мир»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей будущей профессии.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас поработает с тестом «Мои склонности». Вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Для этого каждый из вас получит лист ответов и текст опросника. Будьте внимательны, и предстоящая процедура не вызовет трудностей. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером. Отвечая на каждый вопрос, нужно спросить себя: «Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?».

- +3 - очень нравится;
- +2 - определенно нравится;
- +1 - скорее нравится, чем не нравится;
- скорее не нравится, чем нравится;
- определенно не нравится;
- очень не нравится.

После ответов на предложенные вопросы подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбике. Наибольший положительный результат служит показателем выраженности вашей склонности к одному из типов профессий.

Выберите себе условно одну из профессий того типа, к которому у вас наибольшая склонность. Кем бы вы хотели работать в будущем? Возможно, этот проект и не сбудется, но попробуйте пофантазировать.....».

Комментарий. Участникам занятия ведущий предлагает тест «Мои склонности» (определение предпочтительного типа профессии по Е. А. Климову).

Лист ответов

I	II	III	IV	V
1a	1б	2a	2б	3a
3б	4a	4б	5a	5б
6a		6б		7a
	7б	8a		8б
	9a		9б	
10a			10б	
11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a		16б		17a
	17б	18a		18б

	19a		19б		
20a			20б		
Сумма баллов					

Опросник

«Нравится ли мне занятие, о котором говорится в вопросе?»

- а. Ухаживать за животными.
- б. Обслуживать машины, приборы (следить за ними, регулировать их).
- а. Помогать больным людям - лечить их.
- б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
- а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.
- б. Следить за состоянием, развитием растений.
- а. Обрабатывать материалы (физическая обработка).
- б. Доводить товары до потребителя.
- а. Обсуждать научно- популярные книги, статьи.
- б. Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты.
- а. Выращивать молодняк животных.
- б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких- либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
- а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.
- б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством: подъемным краном, трактором и т.п.
- а. Отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии.
- б. Художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес.
- а. Ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.
- б. Искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.
- а. Лечить животных.
- б. Выполнять вычисления, расчеты.

- а. Выводить новые сорта растений.
- б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.
- а. Быть арбитром в спорах, ссорах между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.
- б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах в какой-либо области науки, техники (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.
- б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
- а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы.
- б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях
- а. Составлять точные описания - отчеты о наблюдаемом.
- б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые).
- а. Делать лабораторные опыты.
- б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- а. Красить или расписывать стены помещений, поверхности изделий.
- б. Осуществлять монтаж зданий или машин, приборов.
- а. Организовывать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т.п.
- б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
- а. Изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания.
- б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.
- а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями.
- б. Работать на компьютере.

На доске для обучающихся по окончании работы появляется дополнительная информация:

Человек- природа	Человек- техника
Человек- человек	Человек - знаковая система
Человек - художественный образ	

Человек - природа: эколог, биолог, агроном, зоотехник, ветеринар, лесник, озеленитель и др. Представителей этой профессии объединяет любовь к природе.

Растения, животные, микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников. Специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям. Важны такие качества, как инициатива, самостоятельность, творческое мышление.. Человек - техника: инженер, строитель, конструктор, чертежник, токарь, радиомонтажник, автослесарь и др. Такой специалист должен быть точным, аккуратным, дисциплинированным.

Техника, как предмет труда, предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.. Человек - человек: учитель, врач, секретарь-референт, менеджер, продавец и др. Важно уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их. При работе по профессии этого типа необходимы следующие личные качества: устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память и др.. Человек - знаковая система: математик, оператор ЭВМ, программист, чертежник, лингвист и др. Мы встречаемся со знаками чаще, чем обычно представляем себе. Это и цифры, и коды, и условные знаки, естественные или искусственные языки, и чертежи. Для работы по этому типу профессий нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением, воображением, сосредоточенностью, устойчивостью внимания, усидчивостью.. Человек - художественный образ: писатель, художник, дизайнер, музыкант, артист и др. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии этого типа: одаренность в какой-либо области искусства, творческое воображение, образное мышление, трудолюбие.

Приложение 16

Занятие № 10

Материалы для проведения занятия №10

«Хочу» и «Надо»

Цели: учить умению отдавать себе отчет в собственной жизни. Формирование понимания необходимости трансформации эмоционально

окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

Инструкция: Групповая игра «"Хочу" и "Надо"» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т.п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

Комментарий. Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

«Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

Инструкция: нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

«Гибкость»

Цель: развитие адаптивных способностей.

Инструкция: Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнером. Задача каждого - нарушить устойчивое положение другого.

Комментарий. Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеваете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

Вывод: надо развивать в себе гибкость- то, что в науке называют «адаптивными способностями».

«Предлагаю- выбираю»

Цель: обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

Инструкция: Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но

«субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер - суперигры» - претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Комментарий. Привлекательная сторона игры - отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая - слышать», «глядя - видеть», «общаясь - воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темп - ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер - суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю - выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»),

предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

«Что нас объединяет?»

Цель: укрепление установившихся между членами группы отношения, создание чувства единения.

Инструкция: Для проведения упражнения потребуется мячик. «Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Ведущий сам начинает разминку, следит, чтобы каждый принял в ней участие.

Комментарий. Упражнение отлично подходит для завершения занятия [13].

Приложение 17

Занятие № 12

Материалы для проведения занятия №12

«Советы в кругу»

Цели: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; педагогу постараться учесть опасения участников занятий и исключить их возможные причины из работы.

Инструкция: Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время - 2-3 минуты.

Комментарий. В это время «уверенные» обсуждают возможные советы,

которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2-3 минуты.

«Галактика моей жизни»

Цель: дать возможность участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

Инструкция: Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

Комментарий. По желанию ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

«Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт,

который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони - и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Приложение 18

Занятие № 14

Материалы для проведения занятия №14

«Чемодан в дорогу»

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Инструкция: Каждому участнику предлагает «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить всё то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» - передается ведущему. Записи используются для оценки результативности программы.

Комментарий. Некоторым ребятам может понадобиться помощь ведущего в определении приобретенного багажа умений [5].

«Недописанные предложения»

Цели: стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

Инструкция: участникам занятия предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...»

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...»

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...»

«Думая о себе, я порой сомневаюсь...»

Комментарий. Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

Приложение 19

Занятие № 15

Материалы для проведения занятия №15

«Три имени»

Цели: способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

Инструкции: Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

«Что человеку дано?»

Цель: способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция: Ведущий: «Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним».

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам занятий обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

«Моя семья»

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Моя семья». Затем сесть в круг и разложить на полу рисунки - сверху вниз.

Комментарий. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Их пускают по кругу, и каждый высказывает своё мнение о рисунках в двух аспектах:

рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;

эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается об этих аспектах рисунков, не оценивая их. Сначала рассматривается первый рисунок. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен.

После того как все выскажут своё мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т. д.

«Магазин одной покупки»

Цель: подведение подростков к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

Инструкция: Школьник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» - карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула)

можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки - «товара» указана «цена»: «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка - это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

Комментарий. Методически провести эту форму несложно. Алгоритм ее организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каждый играющий по следующей схеме:

Зал размышлений



Модификация этой игры - «Магазин трех покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; дается 3 минуты на размышление; в «магазине» 3 «зала»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 предмета. (число модификаций не ограничено.)

Приложение 20

Занятие № 16

Материалы для проведения занятия №16

«Всеобщее внимание»

Цели: развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих путем различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путем каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

«Конфликтная ли Вы личность?»

Цель: способствовать определению качеств, необходимых для продуктивного общения.

Инструкция: «Чтобы узнать, конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый его вопрос».

Тест

. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша

реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

. Выступаете ли Вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой учителей или других учеников:

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.

. Часто ли спорите с друзьями:

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры - моя стихия.

. Иногда приходится стоять в очереди. Как Вы реагируете, если кто-то пытается обойти тех, кто стоит впереди:

- а) возмущаюсь в душе, но молчу - себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

. Не повезло в лотерею. Как Вы к этому отнесетесь:

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

Инструкция. Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» - 4 очка, «б» - 2 очка, «в» - 0 очков.

От 22 до 32 очков: Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков: Вы слывете человеком конфликтным. Но самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельски отношениях. Всё это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков: споры и конфликты - это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но если услышите замечание в свой адрес, становитесь неуправляемым. Ваша критика ради критики, а не для пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100% доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

«Преувеличение или полное изменение поведения»

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Инструкция: Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение (вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается). Комментарий. Если член группы не осознает недостатков этого поведения, он начинает утрировать противоположные качества. Например, робкий член группы должен говорить громким, авторитарным тоном,

постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.