

Отдел образования Администрации района (аймака) муниципального образования
«Онгудайский район»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Онгудайская средняя общеобразовательная школа имени С. Т. Пекпеева»

УТВЕРЖДАЮ
И. о. Директора
муниципального казенного
общеобразовательного
учреждения «Онгудайская
СОШ им. С. Т. Пекпеева»
Чочкина Е. В.
от «28» сентября 2025 г.



Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних «Доверие»

Педагог-психолог

Пяткова М. С.

С. Онгудай

2025 г.

Отдел образования Администрации района (аймака) муниципального образования
«Онгудайский район»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Онгудайская средняя общеобразовательная школа имени С. Т. Пекпеева»

УТВЕРЖДАЮ
И. о. Директора
муниципального казенного
общеобразовательного
учреждения «Онгудайская
СОШ им. С. Т. Пекпеева»
_____ Чочкина Е. В.
от «__» _____ 2025 г.

Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних «Доверие»

Педагог-психолог

Пяткова М. С.

С. Онгудай

2025 г.

Паспорт программы

Наименование программы	Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних «Доверие» (модифицированная)
Автор программы	Автор-составитель Шмидт И.В.
Образовательная направленность	Психолого-педагогическая
Цель программы	Организация профилактической и коррекционной работы по предупреждению суицидальных действий среди несовершеннолетних.
Задачи программы	1. Выявление несовершеннолетних, нуждающихся в незамедлительной помощи, а так же детей «группы риска» и оказание им психологической помощи. 2. Развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья подростков. 3. Создание условий для осознания смысла жизни и формирования ценностного отношения к ней. 4. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости как собственной личности, так и других людей. 5. Обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях. 6. Развитие знаний и навыков у ближайшего окружения подростка (семьи) с целью формирования у них психологической готовности к взаимодействию с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению.
Целевая аудитория	Несовершеннолетние группы риска от 11 до 18 лет
Сроки реализации программы	1 год
Практическая значимость	Данная программа способствует выявлению и снижению суицидального риска, укреплению психического здоровья, формированию позитивного самовосприятия, ослаблению эмоционального напряжения у несовершеннолетних.
Ожидаемые результаты	1. Снижение количества подростков с девиантным поведением и предупреждение среди них попыток суицида; 2. Сформированные компенсаторные механизмы поведения и навыки конструктивного поведения (общения) в социуме; 3. Сформированное представление о смысле и ценности жизни; 4. Повышение уровня самооценки у

	несовершеннолетних «группы риска». 5. Приобретённые знания и навыки взаимодействия с подростками, склонными к суицидальному поведению у зоны ближайшего окружения.
Объем программы	Программа проводится курсом из 11 групповых тренинговых занятий и индивидуальных консультаций (при возникновении необходимости).
Требования к условиям реализации программы	Необходимо помещение, оборудованное мебелью и освещением (стол, стулья), а также оборудованная сенсорная комната (музыкальный центр, места для релаксации, светоприборы и др.). Необходимые средства для обеспечения программы: бумага А4, А3, ватман, акварельная бумага, карандаши, бланки методик, гуашь, кисти, маркеры, световые приборы.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Актуальность

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

Причиной подросткового самоубийства может стать что угодно — ссора с друзьями или родителями, ощущение ненужности и одиночества, буллинг, несчастная любовь, плохие оценки и проблемы с учёбой, особенно если речь идёт о ЕГЭ и дальнейшем поступлении. Любое неосторожное слово со стороны родственников или ровесников в этом возрасте, к сожалению, может привести к тому, что ребёнок примет непоправимое решение. У подростков, довольно мало, жизненного опыта, и зачастую они не умеют справляться с проблемами и стрессами. Самый чувствительный возраст — от 14 до 17 лет. Психика в это время обострена, и все события воспринимаются очень утрированно. Эти данные подтверждают необходимость организации своевременного выявления групп суицидального риска и оказания им психологической помощи и поддержки, а так же проведения профилактической работы среди несовершеннолетних.

1.2. Терминологический словарь

Адаптация социальная — постоянный процесс активного, приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

Адаптивное поведение — это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

Антисуицидальный потенциал личности — комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

Деструкция — разрушение, деструктивное — разрушающее поведение, противоположное — конструктивное поведение.

Дидактогения — негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и т.п. Отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная учеником по вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогении и неврозов у детей, причем дидактогения нередко перерастает в невроз, и в этом случае может возникнуть необходимость в специальном лечении, в частности методами психотерапии.

Истинная попытка суицида — акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни. Кризисная психотерапия — набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток). Негативные отклонения в поведении — система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Несуицидальное самоповреждающее поведение — наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Остановленная попытка суицида — самостоятельно прерванная попытка суицида.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. *deviatio* — отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Подростковая дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д. При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом, нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

Суицидогенные факторы — какие-либо причины, условия или воздействия, обуславливающие формирование суицидального поведения.

Суицид — это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. Намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания и др.

Суицидальное поведение — различные формы активности человека, направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации, (все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства).

Суицидальный риск — степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицидальных действий) можно определить

путем сопоставления суицидогенных и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально демографических) факторов.

Факторы риска суицида — внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

1.3. Цели и задачи программы

Данная программа разработана с целью организации профилактической и коррекционной работы по предупреждению суицидальных действий среди несовершеннолетних.

Поставленная цель достигается за счёт решения следующих задач:

1. Выявление несовершеннолетних, нуждающихся в незамедлительной помощи, а так же детей «группы риска» и оказание им психологической помощи;
2. Развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья подростков;
3. Создание условий для осознания смысла жизни и формирования ценностного отношения к ней;
4. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости как собственной личности, так и других людей;
5. Обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях.
6. Развитие знаний и навыков у ближайшего окружения ребенка (семьи) с целью формирования у них психологической готовности к взаимодействию с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению.

1.4. Целевая аудитория

Программа рассчитана на:

1.4.1. Несовершеннолетних в возрасте 11-18 лет группы риска:

- подростков, находящиеся в кризисном состоянии и нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке, имеющие признаки или склонность к суицидальному поведению;
- несовершеннолетних с выраженными семейными проблемами (развод, семейное насилие) или переживающие тяжелые утраты (смерть родителя, любимого человека);
- несовершеннолетних из неблагополучных семей.

1.4.2. Зону ближайшего окружения (семья) несовершеннолетних, имеющих склонность к суицидальному поведению.

1.5. Формы реализации программы

Реализация данной программы осуществляется в следующих формах:

1.5.1. С несовершеннолетними:

- групповые тренинговые занятия;
- индивидуальные консультации.

1.6. Периодичность и длительность занятий

1.6.1. Групповые занятия организуются не реже 2 раз в месяц.

Продолжительность одного занятия от 40 до 60 минут.

1.6.2. Периодичность и частота индивидуальных консультаций (как очных, так и дистанционных) определяется с учётом сложности и экстренности конкретной ситуации. Длительность одной консультации составляет не более 60 минут.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Этапы реализации программы

Диагностический этап. Целью данного этапа является осознание сути проблемы и ее целевых групп. Диагностический этап начинается с фиксации сигнала проблемной ситуации, затем разрабатывается план проведения диагностического исследования, которое включает в себя первичную диагностику соматического, психического, социального здоровья подростка. При этом используются различные методы: тестирование, анкетирование, наблюдение, беседа. Диагностический инструментарий представлен в Приложении 1 к настоящей программе.

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

Консультативно-проективный этап. На этом этапе педагог-психолог обсуждает со всеми заинтересованными лицами возможные варианты решения проблемы, анализируют позитивные и негативные стороны разных решений, выбирают методы работы. После того как выбор способа решения проблемы состоялся, важно распределить обязанности по его реализации, определить последовательность действий.

Деятельностный (внедренческий) этап. Этот этап обеспечивает достижение желаемого результата и заключается в проведении основных мероприятий по профилактике и коррекции суицидального поведения.

Рефлексивный этап — это подведение итогов и осмысление результатов проведённой работы. Этот этап может стать заключительным в решении проблемы или стартовым поиска других методов и форм коррекции и профилактики.

2.2. Содержание групповых коррекционных занятий

В данной программе представлены цикл групповых тренинговых занятий с несовершеннолетними группы риска (Приложение 2) и зоной их ближайшего окружения.

2.3. Ожидаемые результаты

1. Снижение количества подростков с девиантным поведением и предупреждение среди них попыток суицида;
2. Сформированные компенсаторные механизмы поведения и навыки конструктивного поведения (общения) в социуме;
3. Сформированное представление о смысле и ценности жизни;
4. Повышение уровня самооценки у несовершеннолетних «группы риска».
5. Приобретённые знания и навыки взаимодействия с подростками, склонными к суицидальному поведению у зоны ближайшего окружения.

2.4. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Знакомство. Первичная диагностика.	1
2	Ресурсы для позитивного отношения к жизни.	1
3	Путешествие к спокойствию.	1
4	Ценность человека.	1
5	Три ответа.	1
6	Игра-аукцион ценностей.	1
7	Круг субличностей.	1
8	В чем смысл жизни?	1
9	Профилактика конфликтных ситуаций.	1
10	Тренинг «Повышение самооценки».	1
11	Тренинг «Антистресс». Итоговая диагностика.	1
	Итого:	11 ч.

2.5. Информационно-методические материалы, использованные для составления программы

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.

3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
4. Войцех В. Ф. К проблеме раннего прогноза суицидального поведения // 5-е клинические павловские чтения («Кризисные состояния. Суицидальное поведение»). СПб., 2002 — С. 13-18.
5. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. — М., 2001. - 39 с.
6. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
7. Евграфова Т. У нас новенький!// Школьный психолог, 2005, №20.
8. Иванова В. Сердце// Школьный психолог, 2004, №17.
9. Казакова Е. И., и др. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: Пособие для учителя-дефектолога. - Владос, 2003.
10. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. — Абакан, 2009.
11. Кий Н.М. Педагогическая профилактика суицидального поведения подростков. Автореферат ... канд. пед.наук. — Петропавловск-Камчатский, 2005.
12. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.
13. Лапшин В.Е. Педагогические основы профилактики аутодеструктивного поведения учащейся молодежи. Автореферат ... доктора пед.наук. — Кострома, 2010.
14. Личко А.Е., Александров А.А. Суицидальное поведение у подростков / А.Е. Личко, А.А. Александров // Клинико-психологические, социальные и правовые проблемы суицидального поведения: Мат. симпозиума. М.: НИИ психиатрии, НИИ МВД, 1974. - С.71-79.
15. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
16. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. — 797 с.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
18. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
19. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд.- СПб, КАРО.- 2006.-176с.
20. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений.-М.:Владос, 2001.-96с.
21. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19
22. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20

23. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
24. Стебенева Н, Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный психолог , 2008, №14.
25. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, №39
26. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
27. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери»// Школьный психолог, 2008, №16
28. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
29. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

Опросник суицидального риска (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Предназначена для учащихся 8-11 класса. Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения.

Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

Текст опросника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Обработка результатов.

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	8, 9, 18
Максимализм	4, 16
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	19, 21

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.

2. Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

3. Уникальность. Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в

частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".

5. Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".

6. Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

7. Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. Атисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА (И.А. Погодин)

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии. Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением. Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности. На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11—31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены — +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5—7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1—4, 10 от -0,5 до +3. Нулем оцениваются также характеристики факторов 7—10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повторения. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

Карта риска суицидальности

Изучаемые факторы:

I. Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки — до 18 лет.
2. Ранее имела место суицидальная попытка.
3. Суицидальные попытки у родственников.
4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).
5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.
6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.
7. Начало половой жизни — 16 лет и ранее.
8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.
9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.

10. В анамнезе имел место развод.
- II. Актуальная конфликтная ситуация
11. Ситуация неопределенности, ожидания.
12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.
13. Продолжительный служебный конфликт.
14. Подобный конфликт имел место ранее.
15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.
16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.
17. Чувство обиды, жалости к себе.
18. Чувство усталости, бессилия.
19. Высказывания с угрозой суицида.
- III. Характеристика личности
20. Эмоциональная неустойчивость.
21. Импульсивность.
22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.
23. Доверчивость.
24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.
25. Болезненное самолюбие.
26. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.
27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).
28. Настойчивость.
29. Решительность.
30. Бескомпромиссность.
31. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия, выраженности и значимости

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	8; 9; 11—31	5—7	1—4; 10
Отсутствует (фактор)	-0,5	-0, 5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+1,0	+1,5
Присутствует	+1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено		0	0

Занятие 1.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами начинаем цикл тренинговых занятий «Я люблю...». На наших встречах мы с вами научимся преодолевать трудности, находить позитивные моменты в самых сложных ситуациях, поднимать себе настроение, ценить жизнь и лучше узнаем друг друга. Чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно, давайте договоримся с вами соблюдать следующие правила (можно записать на доске или ватмане):

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
4. Активно участвовать во всех упражнениях.
5. Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп».

Разминка.

- Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто сегодня выспался, а кто не выспался. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

Анкета.

Итак, когда мы немного размялись, я попрошу вас заполнить небольшие анкеты, там всего 5 вопросов. (Приложение)

Упражнение «Мяч».

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Психолог делает вывод: не нужно бояться трудностей! У каждого человека всегда есть выбор: делать то, что легко или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только знать, что вы можете изменить себя, стать лучше.

Теперь, когда мы с вами потренировались в решении сложных ситуаций, предлагаю немного отдохнуть на своих местах и узнать что-то новое друг о друге.

Упражнение «Я люблю...»

Каждому из участников предлагается продолжить фразу «Я люблю», передавая сердечко по цепочке друг другу.

Презентация «Позитивный настрой».

Притча.

Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него: - Почему Вы никогда не обедали у нас? - Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир. - Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы несовершеннолетних). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода

Рефлексия. Участники высказывают свое мнение о занятии, делятся впечатлениями.

Прощание.

Занятие 2

Приветствие и повторение правил.

Разминка. «Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

Притча «О трудностях».

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы

выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам было позволено бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Вопросы:

Понравилась ли вам притча? Чем? В чем, по-вашему, смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

Упражнение 2. «Паутина проблем»

Участников делим на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры. Каждая команда выбирает свою проблему, над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы. Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 10–20 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

Презентация «Ресурсы для позитивного отношения к жизни».

Рефлексия.

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, что ценного они вынесут для себя с занятия.

Подарок на прощание – раскраски-антистресс.

Занятие 3

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Разминка «Стройся!»

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного. А теперь в алфавитном порядке по первой букве своего имени, но сделать это надо молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение «Потребность в любви».

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, чтобы нас любили, и нам нужно хорошо к себе относиться, потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так». - Что же такое «потребность в любви»? (высказывания участников). Потребность любви — это: - потребность быть любимым; - потребность любить; - потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни

большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

Упражнение «Настроение»

Вопрос: - Что ещё воздействует на наше поведение? (высказывания участников) Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, может быть, нам не совсем по душе. Если нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт со сверстниками и взрослыми. Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, возникают проблемы с окружающими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А людям неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

Практическое упражнение.

Просим выйти добровольца к доске, участники одного ряда сделают угрюмое выражение лица, а другого – доброжелательное. Спрашиваем добровольца: «К которым из своих одноклассников тебе хочется подойти?». Доброволец отвечает. Вопрос: Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе? (участники отвечают).

Упражнение «Вербальное и невербальное общение».

- работа в парах - поздороваться, глядя в глаза друг другу, - попрощаться таким же образом.

- «испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее передать содержание телефонограммы».

- ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему и т.д.

Текст: «Звонила классная руководительница 7 «Б» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 15 часов».

После выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

Упражнение «Жизнь это...»

Участники записывают свои ассоциации к слову жизнь на звездах и приклеивают на ватман с изображением фейерверка.

Обсуждение. Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя? Как вы понимаете фразу «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье».

Релаксация «Путешествие к спокойствию».

Сейчас мы с вами будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание. Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох - выдох, вдох - выдох, вдох – выдох... Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл? По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть. Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие. Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Рефлексия.

Занятие 4

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Разминка «Никто не знает, что я...»

Каждый из участников (в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

«Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений или грустных мыслей.

Упражнение «Интервью»

Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем партнере и не просто имя, откуда он, где учится, хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

Упражнение «Ценность человека» Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека при рождении. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью с рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья.

Вопрос: - Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить и любить себя? (Высказывания участников)

Упражнение «Комплимент на ладони»

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его ладошка.

Рефлексия Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали. Подарок на прощание (памятки – приложение).

Занятие 5

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Разминка «Похвались соседом»

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

Упражнение «Три ответа»

Каждый подросток придумывает ситуацию, в которой ему приходится отвечать воображаемому собеседнику. Эту ситуацию он сообщает группе, а потом демонстрирует три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй – агрессивное, напористое, наступательное, третий – неуверенное. Все три варианта демонстрируются без предварительного предупреждения о том, какой конкретно вариант сейчас будет показан. После показа свои впечатления об услышанном и увиденном варианте ответа сообщает группа. Каждый из подростков должен поделиться своими догадками по поводу того, какой из трех вариантов

прозвучал. Можно раздать карточки с кратко изложенными ситуациями, например:

- В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер. Вы говорите ему...
- Собака вашего соседа испортила ваш ботинок. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему...
- Преподаватель задает вам вопрос, который вы прослушали. Вы отвечаете ему...
- Ваш сосед настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а вы смотрите то, что нравится вам. Вы говорите ему...
- Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите...
- В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите...
- Родители просят сходить вас в магазин. Вы устали. Вы говорите им...

Упражнение «Сердечко»

Передаем сердечко по цепочке, со словами “Я уважаю тебя за то, что ...”
Следующее задание: Сделай комплимент своему соседу (цепочка возвращается назад). Поблагодарите друг друга за что-нибудь «Я благодарю тебя за то, что...»

Анкета

Ребята, а вы помните анкеты, которые мы заполняли с вами на первом занятии? Сейчас я снова попрошу вас их заполнить, чтобы увидеть, какие изменения произошли с вами после наших встреч. Раздаем анкеты (см. Занятие 1).

Рефлексия

Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии? Какие выводы сделали для себя? (Высказывания каждого участника). Какие упражнения особенно запомнились и, вам хотелось бы их взять с собой?

Подведение итогов тренинга.

Занятие 6

Упражнение "Имя-Приветствие"

Психолог раздает заранее записанные на бумаге приветствия разных стран. Учащийся проговаривает, показывает - остальные участники повторяют за ним. Приветствие друг друга танцами (аборигены Австралии)

Троекратные объятия Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай)

Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия)

Легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия)

Легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония)

Ассалаумалейкум (Казахстан)

Троекратные объятия Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

Притча «о настоящих ценностях в жизни» (видео)

Игра-аукцион ценностей.

Объявляется аукцион, на котором распродают жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение. Проводится по правилам открытого Аукциона. Каждый участник аукциона имеет фишки на общую сумму 1000 условных единиц. Шаг, с которым совершаются торги, равен 100 условных единиц. Психолог объявляет игровой «лот»: наименование и начальную стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота».

Лот № 1 Полет в космос

Лот № 2 Стать президентом.

Лот № 3 Хорошие и верные друзья.

Лот № 4 Домик на берегу моря.

Лот № 5 Написать книгу.

Лот № 6 Получить «Оскара»

Лот № 7 Хорошая карьера

Лот № 8. Счастливая семья

Лот № 9. Сняться в кино

Лот №10. Получить высшее образование

Лот № 11. Любовь

Лот № 12. Активная деятельная жизнь

Лот № 13. Возможность развлекаться

Лот № 14. Выгодные связи

Лот № 15. Здоровье близких

Лот №16. Финансовая стабильность

Лот № 17. Общественное призвание

Лот № 18. Благополучие родных

Лот № 19. Жизненная мудрость

Лот № 20. Жизнь.

Упражнение «Друзья по часам»

Заготовленный психологом раздаточный материал с изображением часов.

Задача учащихся написать имена всех участников класса, начиная с 1 часа.

Затем психолог озвучивает задание:

1. Улыбнись
2. Обними
3. Пожми руку
4. Похлопай по плечу
5. Передай воздушный поцелуй
6. Зажмурь глазом
7. Помаши рукой
8. Покажи язык
9. Посмотри в глаза
10. Погладь по голове

11. Пощекочи

12. Передай привет

Притча «Горящие шалаши»

Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении, и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь. Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его хижина объята пламенем, и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял всё. Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?». Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь. — Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек своих спасителей. — Мы видели ваш сигнальный костёр, — ответили они.

Рефлексия

Занятие 7

Упражнение «Необычное знакомство»

Инструкция «Стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга (сблизились), упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, свое имя и жест и т.д. по числу участников».

Упражнение «Самопрезентация»

Инструкция «Представьтесь перед участниками группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:

1. Имя, возраст;
2. Любимое занятие (хобби);
3. Черту характера, которая нравится в себе и черту характера, которая не нравится в людях. Зачитайте свои «резюме». Вам разрешается задавать друг другу вопросы».

Теоретическая информация о субличностях.

Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса. Многие психологи, создавая свои теории, учитывают эти разные стороны личности. Недостаток этих систем состоит в том, что в них все люди оказываются носителями одной и той же универсальной структуры личности, где есть «-» и «+». В системе Роберто Ассаджиоли внутренние голоса были названы субличностями. Если личность — это человек, то субличность — это одна из частиц, из которых складывается человеческая личность. Субличность строится на основе каждого желания личности. Число субличностей в каждом человеке весьма велико. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Учитель,

Ученик и т.д. У каждого человека есть набор субличностей, отличающихся от субличностей других людей. Надо уметь эти субличности идентифицировать.

Упражнение «Круг субличностей».

Инструкция «1) Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем.

Пример списка:

- быть здоровым;
- закончить учебу;
- достигнуть успеха в чем-то;
- быть любимым и т.д.

Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы все это иметь? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда почувствуете, что записали все желания), посмотрите на список и выберите пять-шесть главных желаний. Выделите свои самые главные желания, но не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?» На листе бумаги нарисуйте круг $d=20\text{см}$. Внутри него круг $d=3-5\text{ см}$ (в центре большого). Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я». А в самом кольце разместите те 5-6 желаний, которые являются для вас главными. Дайте каждому желанию, субличности индивидуальное имя. Они могут быть такими: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитный, Ученик и т.д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл». Игры, в которые играют внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если они не распознаются. Одна из целей — понять сущность собственного «Я», усилить его.

Упражнение «Негативная субличность»

Субличности — это реальные потребности, в удовлетворении которых каждый из нас нуждается, но очень часто реализации планов мешают субличности с негативными голосами.

Инструкция «Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет выявить то, что вам мешает, когда вы решаетесь на какое-либо дело. Этот внутренний голос может выступать в роли:

- «критика» (а зачем ты поступаешь так?);
- «прокурора» (нужно было сделать так);
- «упрекающего» (опять у тебя ничего не вышло);
- «авантюриста» (а что если нарушить...?);
- «саботажника» (у меня все равно не получится);
- «жертвы» (это нужно только мне, никто меня не понимает...)

Итак, сосредоточьтесь на какой-нибудь важной ситуации, которую вы бы хотели осуществить, например, наладить отношения с родителями. Представьте, что ваш план осуществлен. Теперь подумайте и ответьте, что может помешать вашему предприятию. Вообразите эту картину. Дайте имя этой негативной субличности. Заключите с ней договор. Для этого напишите несколько требований».

Вывод: признание себя хозяином своих субличностей, в том числе негативных, — ключ к личностному росту и успеху. Однако принятие своих субличностей еще не означает, что вы позволите им завладеть своим «Я».

Релаксационное упражнение «Полное дыхание»

Инструкция «Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов. Теперь спокойно, без особых усилий, сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя».

Релаксационное упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция «Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой. Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане».

Релаксационное упражнение «Маяк»

Инструкция «Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащим ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берег. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет».

Рефлексия.

Мнения участников о тренинге (ощущения, чувства, ожидания, навыки, знания, активность, доверие).

Занятие 8 «В чем смысл жизни?»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Игра.

Время проведения — 45-60 минут. Местом проведения может быть обычная классная комната.

Оборудование: бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

Ход игры:

I. Вступление. Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков.

II. Приглашение к игре.

1. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.
2. Формирование команд (3-5 человек). Предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные другие способы деления команды.
Объяснение правил игры: «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу», «жизнь», «смерть» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.) В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, каким законам, что для них является самым главным. Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия.

Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление, или предлагается вопрос: «На какую планету вам бы больше всего хотелось бы полететь?»

III. Заключение.

Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

Занятие 9 «Профилактика конфликтных ситуаций»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Упражнение «Выпустить пар»

Инструкция «Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас

дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет жаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно выпускать пар». Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

Анализ

- Что говорили?
- Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес?
- Что удивило?
- Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

Упражнение «Подарок»

Инструкция «Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, — предназначено именно тебе. Каждый находит в комнате листок со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание».

Примеры пожеланий:

- Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
- Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
- В споре умей выслушать собеседника до конца.
- Уважай чувства других людей.
- Любую проблему можно решить.
- Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
- Не сердись, улыбнись.
- Посмотри на других: В тебе и окружающих так много общего.
- Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
- Всегда внимательно выслушивай своего собеседника.

Занятие 10. Тренинг «Повышение самооценки»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Упражнение «Знакомство»

Инструкция «Представьте себе, что вы гуляете по улице и у вас много свободного времени. К вам подходит не очень опрятно одетый парень и довольно развязно спрашивает, где тут в вашем городе можно прилично поесть и какие есть достопримечательности а заодно предлагает быть его гидом. Ваши действия». Высказаться должны все.

Следующее задание.

Вспомнить, когда в последний раз на улице:

- а) вы пытались завязать знакомство,
- б) с вами пытались познакомиться: что из этого получилось?

Если сложно вспомнить что-то свое, можно поделиться теми вариантами знакомств, которые вы наблюдали (как понравившиеся так и не понравившиеся).

Обсуждаются: обоснование различных схем поведения, расширение представлений каждого о возможных вариантах поведения. Сравнение ощущений: Когда вы проявляете инициативу и когда отвечаете на инициативу другого. Каждый берет понравившуюся ему схему поведения, обязательно новую для себя, и идет знакомиться с кем-то в группе, разыгрывая случайную встречу на улице. Первый человек выходит добровольно, затем идет знакомиться тот, кого выбрали для знакомства, и т.д. Люди не должны повторяться, заканчивается упражнение, когда последний участник идет знакомиться с первым.

Упражнение «Ваши умения»

Предположим, что родители перестали давать вам деньги на карманные расходы или вам их не хватает. Найдите поприще (направление деятельности), где ваш дар (умения, способности) мог бы пригодиться и помочь вам заработать. Расскажите об этом.

Обсуждение:

Много ли вариантов деятельности пришло в голову?

Почему выбрали этот, что чувствуете?

Совпадает ли это направление деятельности с тем, как вы пытаетесь заработать сейчас?

Если нет, то хотелось бы попробовать, если да, то кем еще могли бы стать?

Рефлексия.

Занятие 11. Тренинг «Антистресс»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция «В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции».

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в	2	1	0

другом месте			
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту

0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

После ознакомления с результатами психолог говорит о том, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Упражнение «Я — высказывания»

Психолог говорит о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспокойство, апатия. Можно попросить участников привести примеры из своего опыта. Подводя итог, психолог подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод.

Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).

Далее участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния.

Первая обсуждает злость;

вторая — страх;

третья — грусть;

четвертая — апатию.

По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3-5 минут.

Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Выводы записываются на ватман.

Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх сигнализирует об опасности;
- грусть побуждает нас задуматься;
- апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны. Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо поговорить о том, стоит

ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других за испытываемые негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости психолог может привести примеры из книг или кинофильмов. Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например, познакомить участников с техникой «Я — высказывания». Психолог предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести сейчас мне очень нужна». Психолог показывает, что «Я — высказывание» позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не к оценке личности человека. Такие высказывания как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда...» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то...» могут обидеть человека. Для тренировки выполняются следующие упражнения. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя «Я — высказывания»: «Твой друг опоздал на встречу с тобой...» «Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают...» «Тебе надо доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает...»

Домашнее задание:

попробовать использовать «Я — высказывания» в ситуациях, когда они будут испытывать негативные эмоции.

Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобнее, закрыть глаза. Инструкция «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... а теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться ». После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли. Далее ведущий говорит о том, что это место называется «местом покоя». Участникам предлагается написать свое место покоя или что-то, что напоминало им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Ведущий говорит о том, что это упражнение позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы.

Домашнее задание: выполнять упражнение «Место покоя» для регулирования своего состояния.

Лист корректировки

[illegible]