

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Псковский государственный университет

**Л. И. Максименкова**

**Психолого-педагогическое  
сопровождение детей и  
подростков, находящихся  
в кризисной ситуации**

Учебно-методическое пособие

Псков  
Псковский государственный университет  
2013

УДК 37.015.3

ББК 88.4

М17

*Рекомендовано к изданию кафедрой  
психологии развития и образования*

*Псковского государственного университета*

Рецензенты:

— Кириллова Н. Н., Ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Псковской области;

— Иванова Л. В., директор ООО «Психология и бизнес», кандидат психологических наук

М17

**Максименкова, Л. И.**

Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : Псковский государственный университет, 2013. — 400 с.

ISBN 978-5-91116-225-2

Данное учебно-методическое пособие раскрывает основные проблемы суицидоопасного поведения в детском и подростковом возрасте, а также жестокого обращения с детьми, в том числе проблемы насилия в образовательной среде. В нём рассмотрены виды, формы и факторы риска суицидального поведения школьников и формы жестокого обращения с детьми. В пособии представлены методы диагностики и профилактики суицидоопасного поведения в детском и подростковом возрасте, а также возможные формы психолого-педагогической коррекции суицидоопасных тенденций у детей и подростков.

Данное пособие может быть рекомендовано студентам, практическим психологам, педагогам, социальным работникам и социальным педагогам, а также другим специалистам, работающим с детьми и подростками.

УДК 37.015.3

ББК 88.4

ISBN 978-5-91116-225-2

© Максименкова Л. И., 2013

© Псковский государственный университет, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1. Суицидальное поведение в детском и подростковом возрасте как психологическая проблема</b> .....	<b>7</b>
1.1. Понятие и история изучения суицида.....	7
1.2. Виды и формы суицидальной активности.....	10
1.3. Причины возникновения суицидальной активности.....	15
1.4. Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.....	23
1.5. Признаки готовящегося суицида .....	35
1.6. Психодиагностика в работе с суицидентами.....	43
1.7. Профилактика суицидальной активности детей и подростков.....	77
1.8. Психокоррекция в работе с суицидентами.....	107
<b>Глава 2. Из опыта работы практического психолога</b> .....	<b>124</b>
2.1. Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков (Александрова Н. Н., педагог-психолог) .....	122
2.2. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков (Голубева Т. А., психолог ГБОУ «Специальная общеобразовательная школа открытого типа» Псковской области) .....	143
2.3. Профилактика суицидального поведения в практической деятельности педагога-психолога (Дворецкая Т. В., зам. директора МБОУ «Центр психолого-педагогической реабилитации) .....	190
2.4. Педагогические советы родителям. Правила этики общения с ребёнком в семье (Иванова А. В., педагог-психолог ГБОУ «Красногородская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Агрошкола» Псковской области).....	240
2.5. Памятка педагогам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних (Иванова В. М., заведующая центром практической психологии ПОИПКРО, кандидат психологических наук) .....	243
2.6. Формы и методы работы педагога-психолога по профилактике суицидальных тенденций у подростков	

(Морозова Е. Л., методист ГБОУ ДПО ПОИПКРО Центр практической психологии).....	260
2.7. Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков (Овчинникова Д. А., педагог-психолог МБОУ «Псковская общеобразовательная школа-интернат»).....	265
2.8. Упражнения для тренинговых занятий с подростками (Саратова Н. Ю., методист педагог-психолог «Псковский областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Призма»).....	290
2.9. Психологическая помощь детям дошкольного возраста в кризисных ситуациях (Хадимуллина Е. М. консультант отдела специального образования, социально-правовой защиты и безопасности детства Государственного управления образования Псковской области, практический психолог .....	305
2.10. Тренинговое занятие с подростками «Жизнь и смерть» (Чернова М. Г. методист педагог-психолог «Псковский областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Призма»).....	314
<b>Глава 3. Жестокое обращение с детьми как психологическая проблема</b> .....	<b>323</b>
3.1. Насилие в семье (Яблочкина Е. А., зам. руководителя Псковской областной общественной организации «Независимый социальный женский центр», руководитель кризисной службы центра) .....	327
3.2. Профилактика насилия в образовательной среде (Гайдук И. Н., специалист по социальной работе ГБУЗ «Центр планирования семьи и репродукции»).....	362
3.3. Превентивная программа «Профилактика насилия в школьной среде» (Михайлова С. А., заместитель директора по ВР, Комарова Н. П., педагог-психолог ГБОУ «Красногородская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» .....	390

## ВВЕДЕНИЕ

Особенности социально-экономических условий жизни современного человека, проявляющиеся в крайне динамичном ритме, значительном потоке информации и необходимости оперативно реагировать на различные изменения жизненных обстоятельств в определённой мере противоречат обычным способам построения стратегий поведения, исходя из биологических стимулов и социальных нормативов. Современный человек оказывается перед необходимостью мобильно адаптироваться и искать новые пути выхода из сложных ситуаций, так как в его опыте не содержится похожих стратегий преодоления. Таким образом, специфика современных условий жизнедеятельности человека и невозможность использования для преодоления возникающих проблем биологического кода и опыта поколений во многом определили рост психологической травматизации людей, что отражается на эмоциональном благополучии и психическом здоровье человека.

Нахождение в кризисной ситуации провоцирует возникновение различных изменений как в эмоциональном состоянии личности, так и в содержании представлений личности об окружающих людях и взаимоотношениях с ними, о себе и своём месте в мире. Очень часто подобный пересмотр представлений влечёт за собой изменения в структуре личности. Они могут носить как позитивный, так и негативный характер. Личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней: ей не удаётся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления. В результате этого в сознании находящегося в кризисной ситуации субъекта возможно возникновение антивитальных представлений. Наиболее уязвимыми в кризисных ситуациях жизни, в силу специфики возрастного развития, оказываются дети и подростки. Можно говорить об особой суицидальной незащищённости данной возрастной группы.

Одним из важнейших направлений деятельности образовательных учреждений, наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения, является сохранение и укрепление здо-

ровья учащихся и воспитанников. Значимая роль в сохранении психологического здоровья детей и подростков отводится психологической службе учреждения образования. В обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития учащихся, оказание психолого-педагогической помощи детям в кризисной ситуации.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у детей и подростков относится к одной из актуальных и важных задач родителей, воспитателей и школьных психологов.

Создание системы профилактики суицидов у детей и подростков предполагает разработку единого комплекса организационно-педагогических мер, который бы на деле обеспечил реализацию психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, особенно находящихся в кризисной ситуации.

В связи с этим, представляется целесообразным как повышение уровня психологической информированности педагогов и всех работников образовательных учреждений, социальных педагогов, родителей, так и расширение спектра психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисной ситуации.

Настоящее пособие содержит в себе анализ теоретических аспектов проблемы насилия и суицидов в детском и подростковом возрасте и материалы из практической профилактической и коррекционно-развивающей деятельности психолога в рамках психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации.

Материалы, представленные в пособии, могут быть полезны практическим психологам образовательных учреждений разных типов в плане организации профилактической и коррекционной работы с детьми и подростками, находящимися в кризисной ситуации; а также школьным учителям, социальным педагогам и родителям в плане повышения их психологической компетентности.

# **Глава 1. Суицидальное поведение в детском и подростковом возрасте как психологическая проблема**

## ***1.1. Понятие и история изучения суицида***

Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной общественной проблемой. По последним данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 1 млн 100 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток — в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств [5].

Самоубийство, суицид (лат. «себя убивать») — это умышленное (осознанное) лишение себя жизни [9].

Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчёта 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.

Несмотря на то, что, на протяжении веков учёные стремились дать теоретическое обоснование суицидальному поведению, в настоящее время нет единой теории, объясняющей природу самоубийств, причины и мотивы суицидального поведения. Среди множества концепций выделяются три основные концепции суицида: психопатологическая, психологическая и социологическая [28].

Термин «суицидальное поведение» является более широким по отношению к понятию «суицид» и объединяет все проявления суицидальной активности — мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства и завершённый суицид. Этот термин особенно актуален для подросткового возраста, поскольку на данном этапе возрастного развития может быть отмечено большое многообразие форм суицидального поведения.

Суицидальные попытки довольно редко встречаются у детей младше 13 лет. С возрастом же число самоубийств увеличивается.

Число попыток суицида в 8–10 раз превышает количество завершённых суицидов. Отношение суицидных попыток к числу завершённых самоубийств составляет 12:1 у детей и 5:1 у взрослых. При этом следует иметь в виду, что соотношение попыток и законченных суицидов может меняться в зависимости от макросоциальных условий (экономические кризисы, значительные социальные события, степень напряжения в обществе).

Имеются различия в суицидальном поведении мужчин и женщин: женщины достоверно чаще мужчин совершают суицидальные попытки, но их попытки реже заканчиваются смертельным исходом. Кроме того, женщины склонны чаще угрожать самоубийством, чем реально это делать. При этом используются более пассивные и менее опасные способы возможного ухода из жизни (употребление лекарственных препаратов, токсичных веществ и т. д.). Мужчины же отдают предпочтение brutальным, более активным и жестоким способам: вешаются, кидаются с высоты, стреляются, закалывают себя ножом.

Суицидальное поведение подростков относится к области «пограничной психиатрии» — области психопатий и нейропсихопатических реакций на фоне акцентуаций характера, свойственных подростковому возрасту. Только 5 % суицидов, включая попытки, падает на психозы, тогда как на психопатии по европейской статистике приходится 20–30 %, а остальное — на «подростковые кризисы», а по отечественным данным, число попыток самоубийства среди подростков одинаково в случае психопатий и акцентуаций характера (Личко А. Е., 1999).

Суицидные действия у подростков часто носят демонстративный характер, который обретает черты «суицидного шантажа». По данным Александрова (1973), помимо истинного суицида и демонстративных попыток может быть выделен особый подростковый тип суицидального поведения — «недифференцированный», где трудно определить истинность намерения (т. е. не представляется возможным отнесение попытки ни к истинным, ни к демонстративным действиям). Такие «неясные» попытки совершаются на фоне острого аффекта, сопровождаю-

щегося утратой или снижением сознательного контроля, расстройством аналитической деятельности.

Амбрумова А. Г. и ряд других исследователей выдвигают концепцию о том, что суицид — это феномен социально-психологической дезадаптации личности, т. е. ключевые понятия для данного явления — социально-психологическая адаптация и дезадаптация.

Под адаптацией вообще понимается приспособление — соответствие между организмом и внешними условиями, причём адаптация может быть рассмотрена и как процесс, и как результат данного процесса. Соответственно, понятие дезадаптации отражает различную степень и качество несоответствия организма и среды. Полное соответствие способствует развитию, полное несоответствие несовместимо с жизнедеятельностью. К системам, занимающим промежуточное положение между этими двумя полюсами, в одинаковой мере применим термин адаптация и дезадаптация; первый из них отражает позитивные приспособительные и компенсаторные компоненты, а второй характеризует систему со стороны её недостаточности или дезорганизованности.

Анализ социально-психологической дезадаптации в динамике, ведущей к суициду, позволяет выделить две фазы в этом процессе: predisпозиционную и суицидальную.

Predisпозиционная фаза дезадаптации не провоцирует напрямую суицидальную активность. Решающую роль в переходе predisпозиционной фазы в суицидальную играет наличие конфликта. Конфликт, переживаемый личностью, является результатом наличия двух или нескольких разнонаправленных внутриличностных тенденций, одна из которых — это основная, актуальная в данный момент потребность человека, а другая — тенденция, препятствующая её удовлетворению. Конфликт при этом может быть как внешним, так и внутренним. Напряжённость и сила конфликта зависят от силовых соотношений образующих его тенденций: чем больше выражено различие сил, тем проще конфликт разрешается. Если образующие конфликт тенденции незначительно отличаются друг от друга по силе, разрешение такого конфликта представляет значительные трудности, а сам конфликт чрезмерно заостряется, приобретает экстремальный характер.

Разрешение конфликта зависит от значимости сферы, в которой он происходит, и от системы резервных адаптационных возможностей личности. В случае их слабости, т. е. в условиях predispositional дезадаптации, и невозможности реальным способом разрешить конфликтную ситуацию, единственной реакцией, подменяющей собой все другие пути разрешения конфликта, оказывается суицид как способ самоустранения, ухода от всякой деятельности. Таким образом, суицид — это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.

## ***1.2. Виды и формы суицидальной активности***

Суицидальное поведение — любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Внутреннее суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

Могут быть выделены следующие степени выраженности суицидального поведения.

- Первая степень — пассивные суицидальные мысли.

Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти («хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться» и т. п.), но не предполагают лишение себя жизни как самопроизвольно совершаемое действие.

В определённой мере к пассивным формам суицидоопасного поведения может быть отнесено так называемое саморазрушающее поведение. В этом случае используется понятие «частичный суицид», или «полунамеренный (полупреднамеренный) суицид», «скрытое самоубийство», «бессознательное суицидальное поведение», или «суицидальный эквивалент».

Саморазрушающее поведение — совершение любых действий (над которыми у человека имеется некоторый реальный или потенциальный волевой контроль), способствующих продвижению индивида в направлении более ранней физической смерти, т. е. любое поведение, которое не приводит к не-

медленной смерти, но является опасным для жизни и, в конечном итоге, сокращает жизнь человека (злоупотребление алкоголем, курение, отказ от медицинской помощи при серьезных заболеваниях, пренебрежение правилами дорожного движения или техникой безопасности, экстремальный спорт без соответствующей подготовки и снаряжения, рискованное поведение и т. п.)

По мнению Э. Гроллмана, полунамеренный суицид может быть представлен следующими формами:

- 1) не прямое самоубийство;
- 2) автоцид;
- 3) алкоголизм и наркомания;
- 4) самоубийства в результате несчастного случая;
- 5) самоубийства альтруистические.

- Вторая степень — суицидальные замыслы.

Суицидальные замыслы — это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются и анализируются способы ухода из жизни, время и место самоубийства.

- Третья степень — суицидальные намерения.

Суицидальные намерения вытекают из замыслов и появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент, принимается решение ухода из жизни и формируется готовность к непосредственному переходу этого решения во внешнее поведение [18].

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации традиционно называется пресуицидальным (пресуицидом).

Длительность пресуицидального периода может быть различна и варьирует в широком диапазоне: от нескольких минут (острый пресуицид) до нескольких месяцев (хронический пресуицид). При острых пресуицидах суицидальные замыслы и намерения могут появляться одномоментно.

Суицидальная попытка и собственно суицид представляют собой непосредственное проявление активности совершающего их субъекта.

Французский психиатр Мишо описал пять типов суицидных попыток: импульсивные, гиперэмотивные, депрессив-

ные, паранойяльные и шизофренические — и три типа «суицидального шантажа»: истинный, аффективный и импульсивный. Однако данная классификация не имеет чётких критериев разграничения форм суицидального поведения.

А. Е. Личко предлагает выделять три формы суицидального поведения: демонстративное, аффективное и истинное. Исследования 300 подростков-юношей, проведённые А. Е. Личко, показали, что суицидальное поведение наблюдалось у 34 % обследуемых, из них демонстративное поведение — у 20 %, аффективные попытки — у 11 % и только 3 % подростков совершали обдуманные и спланированные покушения. В большинстве случаев суицидальное поведение подростков — это «крик о помощи», адресованный близким людям, надежда быть услышанным и понятым (80 % суицидных попыток совершается в дневное или вечернее время дома) (Личко А. Е., 1999).

#### **Демонстративный суицид**

Демонстративное суицидальное поведение — это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчётом на спасение. Для характеристики этого типа суицида используется также понятие «парасуицид», т. е. суицидальное поведение, имеющее своей целью достижение того или иного социального эффекта. Личностный смысл демонстративно-шантажных попыток состоит в оказании психологического давления на значимых лиц в целях изменения конфликтной ситуации в благоприятную для себя сторону. В этом случае все возможные суицидоопасные действия субъекта направлены либо на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне; либо на снижение предъявляемых к субъекту требований; либо на уход от ответственности или наказания за совершение тяжёлого проступка; либо предполагают вызвать жалость, сочувствие к субъекту; либо являются средством наказания, возмездия за причинённую обиду или за несправедливость с ожиданием, что окружающие отомстят обидчику. Таким образом, парасуицид является средством сознательной манипуляции другими людьми, способом воздействия на них.

В определении действительных причин такого суицида важно отметить, где именно совершается попытка и кому она адресована. Место совершения попытки самоубийства непосредственно указывает, кто является объектом воздействия: дом — родители, близкие; компания сверстников — кто-то из них, школа — учитель, администрация школы; общественное место — общество в целом, власть. Человек, совершающий демонстративный суицид, рассчитывает на то, что его вовремя спасут (изображение приготовлений к повешению или попыток нанести себе повреждения, выпрыгнуть из окна, броситься под транспорт на глазах у присутствующих и т. п.)

Выбираемые способы совершения суицида, как правило, не опасны для жизни (неглубокие порезы вен на предплечье, безобидные лекарства), либо рассчитаны на то, что серьёзная попытка будет предупреждена окружающими. Место и время человек выбирает таким образом, чтобы его вовремя заметили и оказали помощь. Суицид совершается либо на глазах у присутствующих, либо за несколько минут до их прихода.

В ряде исследований отмечается, что в отличие от реальных самоубийств, суицидальный шантаж имеет определённые особенности. В 100 % случаев он следовал непосредственно за конфликтной ситуацией, в 54 % случаев — в присутствии третьих лиц (участников конфликта или будущих спасителей), 86 % суицидентов принимали те или иные меры предосторожности, в 65 % были выбраны неопасные для жизни способы самоубийства. Также указывается, что у лиц с псевдосуицидальным поведением регистрировались акцентуированные черты демонстративного и возбудимого круга с низким уровнем базальной тревоги.

Данный тип суицида чаще всего регистрируется в подростковом и юношеском возрасте: возрастной пик демонстративных суицидов приходится на возраст 15–20 лет (72 %).

Тем не менее следует помнить, что и демонстративная по замыслу суицидальная попытка, несмотря на предпринимаемые субъектом меры предосторожности, может закончиться трагически из-за нелепой случайности или недоучёта тех или иных обстоятельств (подросток выпил значительную дозу снотворного с расчётом, что родители, увидев, что он спит в не-

урочное время, начнут его будить и спасут; а мама решила, что ребёнок очень устаёт, и не стала его беспокоить — время было упущено) [21].

### **Аффективный суицид**

Аффективное суицидальное поведение — тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта, под влиянием внезапно возникшего очень сильного чувства. Данное состояние характеризуется тем, что субъект, находясь во власти аффекта, временно утрачивает способность к рациональной переработке информации, анализу сложившейся ситуации; у него происходит временное сужение поля сознания. В связи с этим снижаются возможности выбора адекватных способов реагирования на ситуацию, утрачивается способность к рациональному поведению, и суицидальное намерение формируется спонтанно. Соответственно, суицидальные действия, совершаемые в состоянии аффекта, являются не столько попыткой лишить себя жизни, сколько «криком о помощи», попыткой привлечь к себе внимание окружающих. В этом случае действия субъекта непродуманны, внезапны, а выбор средств и способов совершения суицида также характеризуется импульсивностью, неадекватностью, а, нередко, и нелепостью.

В зависимости от продолжительности действия стрессогенной ситуации длительность сохранения спонтанно возникшего суицидального намерения может быть различной.

### **Истинный суицид**

Истинное суицидальное поведение — намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию сложившегося, иногда долго вынашиваемого намерения уйти из жизни. В этом случае субъект заботится об эффективности действия и отсутствии помех при его совершении, тщательно продумывая способ ухода из жизни, время и место совершения суицида. В оставленных записках звучат мотивы собственной вины и самообвинения, а также забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершённому действию.

Следует различать суицидальную попытку и завершённый суицид. Во-первых, суицидальные попытки значительно

превышают количественно завершённых суицидов. При этом их соотношение различно и в разных возрастных категориях, и по половой принадлежности.

Во-вторых, если завершённый суицид — это прямая аутоагрессия, то суицидальная попытка — это обращение к окружающим, крик о помощи. Какой бы ни была по замыслу суицидальная попытка (истинная или демонстративная), она всегда является своеобразным призывом к окружающим, апелляцией к ним, обращением за помощью и поддержкой. Соответственно, игнорирование суицидальных попыток может привести к трагическим последствиям.

### ***1.3. Причины возникновения суицидальной активности***

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

Причина суицидального поведения — понятие глубокое и сложное. Оно уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина — это всё то, что вызывает и обуславливает суицид.

А. Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо основной причины могут быть ещё и дополнительные (болезнь, семейно-бытовые трудности и трудности в межличностных отношениях, переживание своей несостоятельности в той или иной сфере и т. д.).

От причины следует отличать условия и повод. Условия — это комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определённых условий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям.

Повод в отличие от причины — это событие, которое выступает непосредственным толчком для совершения суицидальных действий. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Анализ поводов самоубийств не выявляет их причин, поскольку

в подавляющем большинстве случаев отсутствует прямое соответствие повода и причины.

В частности, у детей и подростков суициды могут быть проявлением психогенных, острых аффективных реакций, а также результатом затяжных реактивных состояний. При этом взаимосвязь между причиной и следствием может быть не прямой, а опосредоваться множеством других факторов: семейным и школьным микроклиматом, успеваемостью, взаимоотношениями со сверстниками, личностными особенностями и т. п. Трудности прогнозирования суицидальных реакций заключаются в том, что самоубийства и суицидальные попытки возникают на фоне обыденных, на первый взгляд, ситуаций, которые самим подростком переживаются как экстремальные [22].

Суицидальные попытки и намерения (по типу истерических реакций) чаще возникают у подростков в ответ на систематическое словесное унижение, игнорирование их мнения близкими, ущемление самостоятельности, в ответ на конфликтные ситуации, связанные со злоупотреблением алкоголем и приёмом других наркотических средств, вследствие присущих данному возрасту сексуальных проблем. Суициды и покушения, обусловленные психическими расстройствами (аффективно-шоковые и депрессивные реакции) чаще возникают в результате незаслуженного наказания или унижения, исходящих от родителей и друзей, оскорбления чувства дружбы и любви, исключения по разным причинам из учебного заведения, измены (Д. Д. Федотов и соавтор).

Суицидальная активность человека зависит от целого ряда факторов. Их учёт в организации повседневной жизнедеятельности поможет оказаться рядом с этим человеком в критический момент его жизни и оказать ему необходимую помощь. Главную роль в возникновении суицидально опасной ситуации играют конфликты.

Амбрумовой А. Г., Бородиным С. В., Михлиным А. С. (1980) была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых наиболее распространёнными являются следующие [3]:

1. Конфликты, связанные со спецификой жизнедеятельности (учёбы, работы, общения) и социального взаимодействия людей:

- индивидуальные адаптационные трудности (затруднённая адаптация к деятельности, учебе и др.);
  - неудачи выполнения конкретной задачи;
  - конфликты со сверстниками;
  - отверженность и изоляция от социального окружения, потеря социального статуса;
  - межличностные конфликты со значимыми людьми.
2. Лично-семейные конфликты:
- неразделенная любовь, одиночество;
  - измена любимого человека;
  - разрыв высоко значимых любовных отношений;
  - семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
  - тяжёлая болезнь, смерть близких людей;
  - половая несостоятельность;
  - оскорбление, унижение со стороны окружающих и т. д.
3. Конфликты, обусловленные состоянием здоровья:
- психические заболевания;
  - хронические соматические заболевания;
  - недостатки физического развития (заикание, картавость, ожирение и др.), уродства.
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:
- страх перед уголовной ответственностью;
  - боязнь иного наказания или позора.
5. Конфликты, обусловленные материально-бытовыми трудностями.
6. Другие мотивы:
- условия семейного воспитания (отсутствие отца в раннем детстве; матриархальный стиль отношений в семье; воспитание в семье, где есть алкоголики, психические больные; воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т. д.);
  - незрелость личности, характерологические особенности (акцентуации характера, патологическое формирование личности);
  - употребление алкоголя и наркотиков;
  - попытки совершения суицидальных попыток в прошлом.

Таким образом, при оценке факторов риска формирования суицидальных тенденций у школьников следует учитывать ряд обстоятельств.

1) Особенности семьи и внутрисемейных взаимоотношений.

Подростки, совершающие попытки самоубийства, достоверно часто воспитываются в неблагополучных и конфликтных семьях с тяжёлым психологическим климатом. Взаимоотношения в таких семьях сопровождаются разного рода конфликтами (между родителями, родителями и детьми, другими родственниками.) Нередки случаи применения насилия, вплоть до жестоких физических расправ и сексуального насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, даже враждебно, отсутствует эмоциональная привязанность между членами семьи. Ребёнок не чувствует поддержки со стороны близких, чувствует себя отвергнутым, незначимым, нелюбимым. Жёсткость и чрезмерная требовательность без ласки, назойливая опека и критичность к любым действиям подростка также рождают у него ощущение собственной никчёмности и незначимости. Особую опасность представляют скрытые конфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и взаимодействия с ребёнком, подавление его самостоятельности, бесконечные нотации и поучения; несправедливые наказания и неадекватные ограничения его свободы.

Ещё одним вариантом неадекватного воспитания является воспитание, вырабатывающее идеальные высоконравственные установки, которые противоречат реальной жизни и приводят к завышенным требованиям к себе и окружающим, что порождает депрессивные реакции, связанные с «потерей веры в людей», сопровождающиеся идеями самообвинения со всеми вытекающими из этого последствиями [8].

В одном исследовании, проведённом американскими психологами в 1993 году, было показано, что существенным фактором, предопределяющим попытки совершения самоубийства, было отсутствие поддержки со стороны семьи.

Способствовать формированию суицидальных тенденций могут и экономические трудности в семье, материально-бытовая неустроенность.

Распад семьи, развод родителей, отсутствие или недостаточная роль отца в семье при властной деспотичной матери также выступают как крайне неблагоприятные факторы.

Следует иметь в виду, что дети и подростки склонны воспринимать конфликты в семье, потерю родителя, экономические трудности семьи и др. как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они не видят позитивных перспектив, испытывают чувство беспомощности, уверены, что не могут ничего изменить.

2) Трудности адаптации к учебной деятельности и общению со сверстниками.

Общение со сверстниками, их отношение высоко значимы для подростка, а сами сверстники выступают в качестве ориентира в становлении представлений подростка о себе, нормах социального поведения, «образа Я», идентичности подростка, развитии самооценки, освоении гендерных ролей. Изоляция от группы сверстников, отвержение или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который провоцирует возникновение суицидальной активности подростка. Отверженные дети, как правило, занимают низшие ступени в статусной иерархии группы, подвергаются насмешкам, преследованию, физическому и психическому насилию.

Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким уровнем интеллекта в сочетании с такими характерологическими особенностями как повышенная чувствительность, сенситивность и ранимость.

3) Аддиктивное поведение и сексуальные проблемы.

Риск совершения суицида более высок среди молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики. Употребление психически активных веществ, алкоголя и наркотиков снижает способность к сознательному контролю собственного поведения, прогнозированию последствий совершаемых действий, сдерживанию импульсивных реакций. Специфическая возрастная реакция на алкоголь повышает риск совершения суицида. Кроме того, смерть может стать результатом несчастного случая (передозировка наркотиков) и является непреднамеренной.

Сексуальные проблемы в совокупности с другими факторами, могут также стать причиной дезадаптивного поведения в подростковом возрасте, ведущего к суициду. Толчком к совершению суицида могут стать неудачный половой опыт, особенно первый, разрыв значимых любовных отношений, измена возлюбленного (возлюбленной), беременность девушки-подростка и страх огласки, импотенция, страх гомосексуализма («гомосексуальная паника»), особенно в сочетании с унижением. Все эти факторы являются чрезвычайно значимыми в подростковом и юношеском возрасте. По мнению Л. Я. Жезловой, в препубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном — «сексуальные» и «любовные» [23].

#### 4) Личностная незрелость и особенности характера.

Незрелость личности, слабый произвольный контроль эмоциональных реакций и поведения, высокая импульсивность и агрессивность, недостаточный уровень личностной идентификации, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности, несформированность системы ценностей и нравственных ориентиров, а также высокая внушаемость и склонность к подражанию, неумение найти выход из ситуации и отсутствие жизненного опыта, лёгкость следования негативным примерам могут выступать как фактор суицидального риска в подростковом и юношеском возрасте.

Кроме того, провоцирующим фактором может выступать психологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии развития, изменения гормонального фона в период полового созревания и связанная с этим неустойчивость настроения, переживания по поводу изменений, происходящих в растущем организме, психическая неустойчивость и развитие акцентуаций характера. Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки с агрессивным, эмотивным, сенситивным, истероидным и астеническим акцентуациями характера.

#### 5) Стресс и депрессия.

В последние годы медики всё чаще говорят о том, что проблема суицида тесно связана с проблемой затяжных или часто повторяющихся у человека депрессий, т. е. возникновению

суицидального поведения в детском и подростковом возрасте также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

Работы Дж. Манна и ряда других авторов позволили выявить биохимические корреляты депрессии и суицидального поведения, связанные с нарушением серотонинергической системы мозга. Была показана также определённая связь этих нарушений с агрессивностью, импульсивностью и высокой чувствительностью к стрессорам. Показано влияние ранее перенесённых негативных жизненных событий, хронических заболеваний, злоупотребления психоактивными веществами и др.

Признаками депрессии у детей могут быть: печаль, несвойственное детям, бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учёбе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации [7]. В группе подростков также возрастает роль депрессивных состояний. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушанию, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворённостью их потребностей, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебной деятельности.

Лечение депрессивных синдромов становится одной из первоочередных задач в деле предотвращения растущего числа самоубийств. Как правило, течение таких депрессивных состояний неразрывно связано с какими-либо соматическими расстройствами у человека, усугубляющими его самоощущение, а также влияющими на не совсем адекватное восприятие окружающей действительности.

Депрессивные состояния могут быть результатом стрессогенных воздействий на личность, таких как семейные конфликты, школьные трудности, неудачи в отношениях с любимыми, потеря друга, возлюбленной и пр. Стресс формируется в связи с негативными взаимоотношениями, перенесённой психической травмой и насилием над личностью, социальными стрессорами в виде бедности, безработицы, психическими или сома-

тическими заболеваниями, болевым синдромом, алкоголизацией и наркоманией. К актуальным факторам возникновения суицидального поведения относится разрыв с другом, смерть близких, межперсональные конфликты, появление финансовых проблем, издевательство над личностью, запугивание, различные негативные и травматические жизненные события, приступ или обострение заболевания, нарциссизм.

Любой человек в течение своей жизни может подвергаться воздействию стресса, однако подростки, в большей степени, чем взрослые, уязвимы перед стрессом, поскольку более ранимы и значительно острее воспринимают возникающие трудности. В связи с этим обостряется чувство собственной неполноценности, незащищённости, безысходности и безвыходности, что проявляется в печали, подавленности, отсутствии интереса к чему-либо и жизни в целом, желания решать значимые жизненные проблемы. Могут быть отмечены психосоматические расстройства: потеря аппетита, нарушения сна, усталость, снижение сексуального интереса. Депрессия, возникающая в ответ на стрессовые воздействия, может протекать в скрытой форме: она маскируется повышенной активностью, вниманием к мелочам, а иногда скрывается за социальными провокациями: правонарушениями, употреблением алкоголя, наркотиков, распущенным сексуальным поведением, суицидоопасными действиями. Психолог должен рассказать педагогам и родителям, как может выглядеть депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребёнок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме [24].

Исследователи Н. В. Конончук, В. К. Мягер выделили три основных свойства, характерных для суицидента:

- повышенная напряжённость потребностей;
- повышенная потребность в эмоциональной близости при сверхзначимости отношений;
- низкая фрустрационная толерантность и слабая способность к компенсациям.

Низкая сопротивляемость стрессогенным воздействиям в сочетании с ощущением неспособности изменить сложившиеся

жизненные обстоятельства и отсутствием навыков конструктивного решения проблемы рожают чувство разочарования и безысходности относительно будущего. Человек воспринимает себя находящимся в тупике, не верит в возможность позитивного разрешения конфликтной ситуации, а предпринятые попытки её разрешения не привели к желаемому результату. В результате резко возрастает чувство безнадежности, что становится толчком к совершению суицида.

Сам суицид, таким образом, представляет собой финальную точку, в которой соединились особенности личности, причинный фактор и ситуация, способствующая принятию такого ужасного для человека решения [25].

#### ***1.4. Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте***

В России — самый высокий в Европе уровень самоубийств среди детей-подростков. В год кончают жизнь самоубийством 1500 детей и ещё 4 тысячи совершают попытку самоубийства. По данным ЮНИСЕФ, 45 % русских девочек и 27 % русских мальчиков хотя бы раз в жизни серьёзно обдумывали возможность самоубийства. За последнее десятилетие уровень суицидов среди молодёжи вырос в 3 раза. В России на 100 тыс. — 22,5 случая суицидов среди молодёжи, (что превышает средний мировой показатель в 3 раза). Ежегодно каждый 12-ый подросток (15–19 лет) пытается совершить суицид. Эти цифры свидетельствуют о необходимости своевременного выявления пресуицидальных состояний у школьников, нуждающихся в психолого-педагогической и психотерапевтической помощи.

Суицидальные проявления у детей и подростков принципиально отличаются от суицидального поведения у взрослых. Суицидальное поведение у детей очень редко связано с серьёзными психическими заболеваниями и реактивной депрессией. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в детском возрасте импульсивно, носит характер ситуационно-личностных реакций, т. е. связано не с желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Наиболее частыми являются реакции протеста, источник которых в 80 % случаев — внутрисемейные конфликты

[20] (ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребёнку) [15].

Стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на «второе рождение» также характерно для суицидентов детского возраста.

Суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко.

У младших школьников, в основном после 9 лет, уже наблюдается суицидальная активность. На более младший возраст приходится лишь 2,5 % от общего числа суицидов у детей.

Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причём лишь немногие из них достигают своей цели. Частота законченных суицидов подростков не превышает 1 % от всех суицидальных действий. Суицидальное поведение в этом возрасте чаще имеет демонстративный характер, в том числе — шантажа. А. Е. Личко отмечает, что лишь у 10 % подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90 % — это крик о помощи [10, с. 73]. Б. Н. Алмазов, обследовав группу подростков 14–18 лет, умышленно нанёсших себе порезы, установил, что только 4 % из них в момент самопореза имели мысли суицидального содержания. Большинство же эксцессов были совершены после ссоры со сверстниками, а также как бравада или обряд «братания» [10, с.132]. А. Е. Личко, А. А. Александров, проведя обследование группы подростков в возрасте 14–18 лет, пришли к выводу, что у 49 % обследуемых суицидальные действия были совершены на фоне острой аффективной реакции [10, с. 133].

Таким образом, по мнению большинства исследователей, суицидальное поведение у детей до 13 лет — редкое явление, и только с 14–15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16–19 годам [3,1].

Рассматривая суицидальное поведение детей, необходимо учитывать, что понятие смерти как категории прекращения жизни у них ещё не сформировано. Формирование представления о смерти в онтогенезе проходит несколько этапов: от полного отсутствия в сознании ребёнка представления о смерти до формального знания о ней и знакомства с атрибутами ухода из

жизни (понятиями траура, похорон и т. д.), а также непосредственно связано с развитием абстрактного мышления.

Большинство авторов считают, что концепция смерти у ребёнка приближается к адекватной лишь к 11–14 годам, после чего ребёнок может по-настоящему осознавать реальность и необратимость смерти. Маленький ребёнок скорее фантазирует по поводу смерти, плохо понимая различия между живущим и умершим. До 3-х лет ребёнок ещё не имеет границ, отделяющих его от окружающего мира, не различает мёртвое и живое. У него не сформирована система понятий, нет представлений о времени, о будущем, а значит, и о смерти. Дошкольникам несвойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни). Однако представление о необратимости смерти также не сформировано, и смерть воспринимается как длительное отсутствие или иное существование. В связи с этим отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей [19, с.172–173].

В 10–12 лет смерть также оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности, смерть начинает восприниматься как реальное явление, хотя и отрицается, кажется маловероятной для себя. Следовательно, термины «суицид» и «суицидальное поведение» в строгом смысле для раннего возраста малопримемлемы.

Мотивы, которыми дети объясняют своё поведение, кажутся несерьёзными и мимолётными. Для детей в целом характерны впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать. Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других.

Нередко суицидальное поведение в детском возрасте сочетается с другими поведенческими проблемами (прогулы уроков, школьные конфликты и др.) Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

По данным исследования А. Г. Амбрумовой 770-ти детей и подростков с суицидальным поведением, самыми младшими

были дети 7 лет. Большинство составили девочки (80,8 %). Наиболее частыми способами у девочек были отравления, у мальчиков — порезы вен и повешение [10].

Основным фактором, влияющим на возникновение суицидального поведения у детей, является именно обстановка в семье: 92 % суицидов в детском возрасте связано с неблагоприятной семейной ситуацией.

Причинами суицидов у детей 7–10 лет чаще всего являются развод родителей, смерть близкого человека, животного и всё чаще — наркозависимость. Нарастающая социальная дезадаптация, одиночество, нравственные и физические страдания, отсутствие перспективы порождают тревогу, агрессию, аутоагрессию, нередко выражающиеся в суицидальном поведении.

А. А. Султанов, изучая причины суицидального поведения у подростков и юношей, выделил три основные группы факторов: 1) дезадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний; 2) конфликты с семьей, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения; 3) алкоголизация и наркотизация как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой её реализации [9].

А. Е. Личко к числу наиболее частых причин суицидов среди подростков относит: 1) потерю любимого человека; 2) состояние переутомления; 3) уязвленное чувство собственного достоинства; 4) разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков; 5) отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; 6) различные формы страха, гнева и печали по разным поводам [10].

Подростки, склонные к суициду, имеют характерные внутренние переживания:

- безнадёжность, опустошённость, ощущение тупика. На этом фоне ребёнок не чувствует своей способности справиться с проблемами, найти их решение;

- беспомощность, бессилие, невозможность планировать события своей жизни, жизнь направляется другими людьми и обстоятельствами;

- чувство неполноценности, никчёмности, незначимости;
- чувство одиночества и изоляции: никто не помогает, не интересуется, не понимает.

Личностные особенности, нередко в сочетании с психическими расстройствами, бывают связаны с риском суицидальных попыток и самоубийства, но они же часто, в норме, наблюдаются в подростковом возрасте, поэтому их наличие не является достаточным основанием для прогнозирования склонности к самоубийству:

- неустойчивость настроения, высокая импульсивность;
- повышенная агрессивность, злобность, раздражительность;
- антисоциальное поведение;
- склонность к демонстративному поведению, истероидным реакциям;
- ригидность мышления и стиля преодоления трудностей;
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей;
- низкая критичность мышления, тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»;
- самодовольство, самоуверенность, идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчёмности и легко возникающим чувством разочарования;
- тревога и подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах;
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая учителей и родителей;
- проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации;
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками.

Помимо всего вышеперечисленного в качестве фактора риска склонности к суицидальному поведению в подростковом возрасте могут выступать те или иные типы акцентуаций характера. Склонность к суицидальному поведению значительно от-

личается у подростков с различными типами акцентуаций характера.

Таблица 1

Факторы повышенного суицидального риска

Экстраперсональные факторы	Интраперсональные факторы
<ul style="list-style-type: none"> <li>– подростковый период; пограничные психические расстройства (невротические реакции и состояния);</li> <li>– наличие суицидоопасных высказываний и других форм суицидальной активности;</li> <li>– специфика внутрисемейных взаимоотношений;</li> <li>– экстремальные условия (длительные экспедиции, заключение, изоляция от группы сверстников и др.);</li> <li>– утрата семейного и общественного престижа;</li> <li>– низкий статус подростка в группе сверстников;</li> <li>– конфликтная психотравмирующая ситуация;</li> <li>– употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие акцентуаций характера характера, преимущественно эмоционально-лабильного, сенситивного, эпилептоидного, истероидного типов;</li> <li>– сниженная толерантность к фрустрации и стрессогенным воздействиям;</li> <li>– несформированность коммуникативных навыков, низкая коммуникативная компетентность;</li> <li>– неадекватная самооценка, чувство неполноценности;</li> <li>– несформированность или утрата целевых установок, лежащих в основе ценности жизни;</li> <li>– трудности аутоидентификации.</li> </ul>

Знание особенностей разных типов акцентуаций характера подростков позволяет в определённой мере прогнозировать их поведение, предвидеть вероятность совершения суицида. Имеются различия и в формах суицидального поведения у подростков с разными типами акцентуаций характера.

Для гипертимного типа акцентуаций склонность к суицидальному поведению не характерна, суицидные попытки или намерения им не свойственны, зато характерно аддиктивное поведение. Подростки этого типа не наносят себе ни физического, ни социально-психологического ущерба. Они скорее могут подвергнуться разрушительным воздействиям или саморазрушению

вследствие тяги к риску, новым впечатлениям, острым ощущениям. Гипертимы пробуют на себе действие разнообразных дурманящих веществ, причём они избегают стадии привыкания, поскольку часто меняют свой выбор.

У циклоидов возможность суицида зависит от фазы. В гипертимной фазе они не отличаются от подростков гипертимного типа. Однако в субдепрессивной фазе для циклоидного типа акцентуаций характерно суицидальное поведение. Суицидальные попытки совершаются обычно в стрессовой ситуации на высоте аффекта, когда самолюбие подростка уязвлено публично, его не покидают мысли о собственной неполноценности, непригодности, безволии. Подростка охватывает отчаяние, и он неосознанно или недостаточно осознанно идёт к суициду.

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

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

Психастеническая акцентуация не предрасположена к суицидам. Страх и нерешительность этих подростков исключают вероятность самоуничтожения.

Шизоидные подростки также не склонны к суицидальному поведению и нанесению себе физического ущерба. Для них в некоторой степени привлекательно аддиктивное поведение, которое облегчает неформальные контакты со сверстниками.

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

Главной чертой истероидного характера является демонстративность, что обуславливает склонность к суицидному шантажу у подростков данного типа акцентуаций. Подросток стремится произвести впечатление на окружающих, разжалобить или напугать, но, главное, привлечь к себе внимание, добиться желаемого. Демонстративность суицида может обернуться реальным самоубийством из-за несчастного случая либо недоучёта тех или иных обстоятельств. Желание выделиться приводит к неверному расчёту усилий или последствий поступка.

При неустойчивом типе акцентуаций характерными являются слабость волевой сферы в организации поведения или гедонистическая направленность подростка. Риск суицида отсутствует из-за невозможности нанести себе физические повреждения. Представители этого типа скорее составляют группу риска развития алкоголизма, наркомании, токсикомании, вовлечения в асоциальные группы, но не суицидального поведения [10].

Подростки с суицидоопасными тенденциями могут быть объединены в следующие группы риска.

Таблица 2

## Суицидоопасные группы подростков

I группа	II группа	III группа	IV группа
Подростки, перенесшие в раннем детском возрасте травмы черепа или мозговые инфекции с дальнейшей хорошей компенсацией состояния (возрастные кризы, при сомато- и психогениях)	Дети и подростки с различными формами дисгармоничного развития: 1) с бурными проявлениями акселерации, 2) личностной незрелостью, 3) остротой либо патологическим течением возрастных кризов	Подростки с различными формами отклоняющегося поведения, трудностями школьной адаптации	Подростки, отличающиеся высоконравственными устоями с тенденцией к идеализации чувственных и сексуальных отношений

В. Л. Хайкин выделяет три типа суицидальной predisпозиции у подростков:

1) predisпозиция эмоционального отвержения, (преобладает у подростков 12–16 лет);

2) predisпозиция избегания с самоустранением, где используются инфантильные способы психологической защиты, (преобладает у подростков 14–18 лет);

3) агрессивно-оппозиционная predisпозиция (чаще наблюдается у подростков 14–16 лет).

Е. М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трёх «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья и непереносимость тоски и одиночества. Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор. У 75 % подростков суицидальное поведение связано с употреблением алкоголя и наркотиков, в том числе их родителями. К суициду могут привести как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одарённого подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвёл родителей.

Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям как к единственно правильным и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одарённых подростков к отчаянному шагу.

Могут быть выделены следующие типы суицидоопасных ситуационных реакций подросткового возраста:

1. Реакция депривации более характерна для младшего и среднего подросткового возраста. Проявляется в потере интересов, угнетении эмоциональной активности, скрытности, молчаливости, негативных переживаниях. Источником является жёсткое авторитарное воспитание.

2. Эксплозивная реакция более характерна для среднего подросткового возраста. Проявляется в аффективной напряжённости, агрессивности, завышенном уровне притязаний, необоснованных стремлениях к лидерству. Источником является воспитание в семье, где эти реакции традиционны для взрослых. Цель суицидальных действий в этом случае — стремление отомстить обидчику, доказать свою правоту. Как правило, суицидальные действия совершаются на высоте аффекта. В постсуицидальный период критика к своим действиям формируется не сразу, сохраняется оппозиционное отношение к окружающим.

3. Реакция самоустранения более характерна для среднего и старшего подросткового возраста. Проявляется в эмоциональной неустойчивости, повышенной внушаемости, зависимости, несамостоятельности. Это, как правило, педагогически запущенные подростки с невысоким интеллектом. Цель суицидальных действий — уход от трудностей. Желание уйти из жизни в данном случае отсутствует либо сохраняется непродолжительное время.

Возрастное своеобразие аутоагрессивного поведения детей и подростков, заключается также в специфике суицидальных действий, среди которых выделяются следующие:

1. Самоповреждения. Для них характерно сочетание как аутоагрессии, так и гетероагрессии. Источником выступает воспитание в неблагополучных, асоциальных семьях. Как правило, это подростки с epileптоидным типом акцентуации характера, трудностями протекания периода взросления, нарушенной школьной адаптацией. Эмоциональное состояние подростка во

время нанесения самоповреждений — злоба, обида. Для таких подростков характерно объединение в асоциальные группировки.

2. Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом. Семьи этих подростков, как правило, конфликтны, но не асоциальны. Как правило, это подростки с истероидной и возбудимой типами акцентуации характера и нарушенными взаимоотношениями со сверстниками из-за чрезмерно завышенных притязаний. В начальных классах адаптация в норме, появление трудностей приводит к нарушениям адаптации. Совершая суицид, подросток стремится доказать свою правоту и отомстить обидчику. При этом характерна немедленная реализация, которая нередко ведёт к недоучёту опасности последствий своих действий, «переигрыванию», что приводит к летальному исходу. Если не наступает разрешение проблемной ситуации, возможно повторение суицидальной попытки.

3. Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией. Семьи таких подростков дисгармоничны, с неадекватным воспитанием, в котором много противоречий. Это подростки, как правило, с истероидным типом акцентуации характера со склонностью к демонстративности, капризности, манипулированию окружающими. До 5–6-го класса они хорошо адаптированы, однако с появлением трудностей школьной программы и ввиду завышенных самооценки и уровня притязаний возможна дезадаптация. В связи с этим в группе сверстников они сначала являются лидерами, но потом их ожидает падение с пьедестала. Период, предшествующий суициду, в этом случае достаточно продолжителен, поскольку подросток пытается найти более рациональные и безболезненные способы (определяется время, место, вычисляется безопасная доза лекарств). О своих намерениях заранее сообщает окружающим. Е. М. Вроно и Н. А. Ратинова подчёркивают, что психически здоровые подростки, совершая манипулятивные демонстративные суициды, часто наносят реальный вред своему здоровью из-за неадекватной оценки и прогнозирования возможных последствий своих действий. При разрешении проблемной ситуации с помощью суицидальной попытки происходит её закрепление, формируется патологический стереотип поведения, когда в ответ на любые возникающие трудности демонстрируется готовность к суицидальным действиям.

4. Суициды с мотивацией самоустранения. Семья этих подростков внешне благополучна, но нестабильна: конфликты носят скрытый характер. Эти подростки характеризуются высокой тревожностью, неустойчивой самооценкой, переживанием чувства вины. Неудачи в школе провоцируют усиление чувства страха и вины. Им свойственны несамостоятельность, конформность, пассивность, низкая устойчивость к стрессогенным воздействиям, инфантилизм. Это низкостатусные подростки, не пользующиеся авторитетом у сверстников, они не могут противостоять давлению, а поэтому часто включаются в асоциальную деятельность. Как правило, это подростки с эмоционально-лабильной, неустойчивой и сенситивной типами акцентуации характера. Трудности пубертатного криза, как правило, приводят к развитию невротических расстройств. Период, предшествующий суициду, в этом случае достаточно продолжителен и сопровождается чувством страха. Избираемые способы совершения суицида, как правило, достаточно опасны. В последующий после совершения суицидальной попытки период характерны переживания страха смерти, чувство стыда и раскаяния. Риск повторной попытки в связи с достаточной критичностью к своим действиям невелик.

Чем меньше возраст, тем ярче обнаруживается агрессивная направленность в психологической структуре суицидального поведения над аутоагрессивной особенно при демонстративно-шантажных суицидных попытках. Аутоагрессивные мотивы в максимальной мере проявляются у подростков среднего пубертатного возраста в суицидах с мотивацией самоустранения.

По мнению большинства исследователей, наиболее суицидогенны те семьи, которые внешне благополучны, но внутри них — скрытые конфликты. Семьи с асоциальной направленностью способствуют адаптации ребёнка в такой же среде, выполняя роль защитных механизмов, — подростки из неблагополучных семей обнаруживают лучшую защиту от кризисов, так как имеют непротиворечивую и стабильную систему социальных установок.

Для младшего пубертата наиболее суицидоопасны внутрисемейные конфликты, для среднего и старшего — конфликты со сверстниками и в школе. Социально-психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются

факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда статус не соответствует уровню притязаний [2].

### ***1.5. Признаки готовящегося суицида***

О возможном самоубийстве может свидетельствовать сочетание ряда признаков:

1. Наличие суицидальных мыслей, погруженность в размышления о смерти, отсутствие планов на будущее.

2. Полная потеря аппетита и интересов. Ощущение безнадежного отчаяния, постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти, неспособность выразить свои мысли и чувства — всё это прямые признаки тяжелой депрессии.

3. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

4. Напротив, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.

5. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

6. Внешняя удовлетворенность, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Человек внешне расслабляется, и может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

7. Письменные (в письмах, записках, дневнике) и словесные указания или угрозы. Угроза самоубийства — даже если это сказано в шутливом тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует отнестись серьезно. Особенно это касается подросткового возраста: обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве.

8. Социальная изоляция, отгороженность от окружающих, уход от контактов, превращение в человека одиночку.

9. Появившаяся импульсивность и желание идти на неоправданный риск. Внезапные приступы гнева у подростков, зачастую возникающие из-за мелочей.

10. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

11. Бессонница (особенно в утренние часы) или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.

12. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).

13. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.

14. Увеличение злоупотребления алкоголем или наркотиками.

15. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы [26].

О готовящемся суициде могут свидетельствовать как содержание высказываний подростка, особенности его поведения, так и невербальные проявления, эмоциональные реакции, в целом физический и психосоматический статус.

Таблица 3

Признаки готовящегося суицида

Особенности внешнего вида и поведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тоскливое выражение лица (скорбная мимика);</li><li>• Бедность мимики или отсутствие мимических реакций;</li><li>• Тихий монотонный голос;</li><li>• Замедленная речь;</li><li>• Общая двигательная заторможенность;</li><li>• Бездеятельность, отсутствие мотивации к деятельности;</li><li>• Утрата волевой активности;</li><li>• Отсутствие инициативы в общении;</li><li>• Отсутствие желания поддерживать общение (не отвечает на вопросы и не задаёт их);</li><li>• Ускоренная экспрессивная речь;</li><li>• Патетические интонации;</li><li>• Причитания;</li><li>• Слезливость;</li><li>• Двигательное возбуждение, немотивированная активность;</li><li>• Нарушения внимания и работоспособности;</li><li>• Импульсивность, склонность к риску</li></ul>
---------------------------------------	---

Продолжение таблицы 3

<p>Эмоциональные проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скука, отсутствие интереса к чему-либо;</li> <li>• Грусть, тоска, уныние;</li> <li>• Угнетённость;</li> <li>• Депрессивность, мрачная угрюмость;</li> <li>• Злобность, склонность к конфликтам, провоцирование их;</li> <li>• Раздражительность, агрессивность;</li> <li>• Ворчливость, брюзжание;</li> <li>• Неприязненное, враждебное отношение к окружающим;</li> <li>• Чувство ненависти к благополучию окружающих;</li> <li>• Чувство физического недовольства;</li> <li>• Безразличное отношение к себе, окружающим, бесчувствие;</li> <li>• Тревога беспредметная (немотивированная);</li> <li>• Тревога предметная (мотивированная);</li> <li>• Ожидание неприятностей;</li> <li>• Страх немотивированный;</li> <li>• Страх мотивированный;</li> <li>• Тоска как постоянный фон настроения;</li> <li>• Чувство отчаяния, безысходности;</li> <li>• Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;</li> </ul>
<p>Наличие психических расстройств</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Депрессия;</li> <li>• Неврозы и невротические реакции с беспричинным страхом, напряжением и тревогой;</li> <li>• Маниакально-депрессивный психоз;</li> <li>• Шизофрения;</li> </ul>
<p>Оценка собственной жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пессимистическая оценка своего прошлого;</li> <li>• Фиксация на негативных воспоминаниях;</li> <li>• Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;</li> <li>• Невидение позитивных перспектив в будущем;</li> </ul>

Особенности взаимоотношений с окружающими	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нелюдимость, избегание контактов с окружающими;</li> <li>• Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия;</li> <li>• Склонность к нытью;</li> <li>• Капризность, навязчивость;</li> </ul> <p>1. Эгоцентрическая направленность на свои страдания;</p>
Физическое состояние и проявления со стороны вегетативной нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слезливость;</li> <li>• Расширение зрачков;</li> <li>• Сухость во рту («симптомы сухого языка»);</li> <li>• Нарушения сердечного ритма;</li> <li>• Соматические недомогания;</li> <li>• Повышение АД, колебания давления;</li> <li>• Ощущение стеснённого дыхания, нехватки воздуха;</li> <li>• Ощущение комка в горле;</li> <li>• Головные боли;</li> <li>• Бессонница, нарушения ритма сна;</li> <li>• Повышенная сонливость;</li> <li>• Отсутствие чувства отдыха после сна;</li> <li>• Чувство физической тяжести, непереносимой душевной боли;</li> <li>• Ощущение физического дискомфорта в различных частях тела;</li> <li>• Запоры;</li> <li>• Снижение (или повышение) массы тела;</li> <li>• Снижение (или повышение) аппетита, «волчий голод»;</li> <li>• Снижение чувствительности (в том числе вкусовой);</li> <li>• Снижение либидо;</li> <li>• Нарушение менструального цикла (задержка);</li> </ul>
Динамика состояния в течение суток	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение состояния к вечеру;</li> <li>• Ухудшение состояния к вечеру</li> </ul>

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. Как правило, такими факторами являются нереализованные творческие планы, осознание бессмысленности самоубийства, боязнь причинить душевную боль родным и близким, неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства, а также религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства. Для некоторых личностей сам акт самоубийства как символ (или просто как неудавшийся акт) может быть символом слабости.

### **Постсуицидальный период**

Постсуицидальный период — это временной промежуток после совершения суицидальной попытки. В нём прослеживаются те мотивы, которые привели к суициду:

- 1) конфликт и его значимость для субъекта;
- 2) принятие суицидального решения;
- 3) личное отношение к суициду.

Выделяют следующие типы постсуицидального периода:

#### **1. По длительности:**

– острый (ближайший): в течение первой недели после совершения суицидальной попытки (об окончании этого периода свидетельствует осознание и принятие суицидогенного конфликта);

– затянувшийся (продолженный): начинается через неделю после совершения суицидальной попытки, длится до 2–3 месяцев; (об окончании этого периода свидетельствует дезактуализация суицидогенного конфликта);

– отдалённый (поздний, реституция): начинается через 2–3 месяца после совершения суицидальной попытки, продолжительность различна, вплоть до окончания жизни суицидента (об окончании свидетельствует полное исчезновение суицидальных проявлений);

#### **2. По отношению к суицидальному поведению и актуальности суицидогенного конфликта:**

– суицидально-фиксированный: суицидогенный конфликт актуален или диссимилируется; суицидальные проявления сохраняются; отсутствие критики к собственным суицидальным действиям, т. е. положительная оценка совершенной суицидальной попытки; вероятность повтора суицидоопасных действий очень высока;

– аналитический: суицидогенный конфликт актуален, однако суицидальные проявления не сохраняются, формируется критическое отношение к суицидальной попытке; рецидив суицидальных действий возможен;

– манипулятивный: при благоприятном для суицидента изменении ситуации выраженность суицидальных проявлений снижается; суицидальная активность сохраняется при неразрешении конфликтной ситуации;

– критический: суицидогенный конфликт утратил актуальность («обрывающийся» эффект суицидальной попытки), суицидальные проявления отсутствуют [1].

Основной проблемой постсуицидального периода является то, что очень часто дети и подростки, совершившие суицидальную попытку, выпадают из поля зрения психолога в этот период. Как правило, они попадают в медицинские учреждения соматического профиля, при этом родители суицидентов намеренно скрывают факт суицида, опасаясь так называемых «социальных последствий» обращения к психиатру. Таким образом, подростки остаются наедине с нерешёнными конфликтами и без квалифицированной психологической помощи и поддержки [6].

На раннем этапе постсуицидального периода в целях профилактики рецидивов суицидальной попытки и снижения риска возникновения суицидоопасных реакций у детей и подростков необходимо взаимодействие психолога непосредственно с суицидентом и его родителями. Основная цель: дифференциальная диагностика причин суицида, определение дальнейшей тактики психолого-педагогического сопровождения суицидента.

Если первичное психологическое обследование выявило, что причиной суицида явилась непатологическая ситуационная реакция, обусловленная острой или хронической психотравмирующей ситуацией (неблагоприятными внутрисемейными отношениями или различными межперсональными конфликтами), то основное направление работы: организация индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения суицидента.

Если же первичное психологическое обследование выявило патопсихологические реакции у суицидента, депрессивное расстройство, особенно с идеями вины, выраженным чувством стыда, самоуничижением, психоз с галлюцинациями, требующими по-

кончить с собой, воссоединиться с умершими, а также признаки социальной изоляции, потери связей с родителями, друзьями, отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения, мысли о смерти, наличие чёткого плана самоубийства, попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход, и основная задача психолога — убедить родителей суицидента и его самого в целесообразности обращения к психиатру для диагностики расстройства и последующего лечения [14].

Подростки, в особенности при наличии расстройств личности, как правило, негативно относятся к лечению. После совершения суицидальной попытки они, в подавляющем большинстве случаев, остаются неспособными к разрешению своих проблем. Поэтому им крайне важна помощь специалистов и, прежде всего, неотложная терапия с последующей долговременной психотерапевтической коррекцией (особенно семейной), а также (в ряде случаев) назначением психотропных средств [14, с. 36–40].

Программа медико-психолого-педагогического сопровождения детей и подростков после совершения суицидальной попытки включает следующие аспекты:

- 1) работа психолога с суицидентом и его семьей;
- 2) работа социального педагога с суицидентом и его семьей;
- 3) работа классного руководителя с суицидентом и его семьей;
- 4) оказание своевременной медицинской помощи суициденту.

Психолог должен:

- быть понимающим, заботливым, не осуждать;
  - дать возможность ещё и ещё раз рассказать о печальных событиях;
  - быть внимательным слушателем, не фиксироваться на ошибках;
  - не оценивать (подчеркивать, что испытываемые ребенком (подростком) чувства — нормальное явление);
  - информировать о группах самопомощи, о литературе;
  - сформировать уверенность, что психолог может быть полезен.
- Психолог не должен:

- допускать, что суицид является психическим заболеванием;
- давать обещания, которые не сможет выполнить, т. к. это приведёт к обманутым надеждам, разочарованию, которые разрушат лучшие намерения;

– принимать на себя чувства и просьбы.

При работе с ребёнком (подростком) в постсуицидальный период могут быть использованы также следующие техники:

№	техника	итог
1.	Техника «Жизненная прямая». Подростку предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по его мнению, события, которые произошли с ним, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить все эти события	Подводится итог, что в жизни кроме праздников и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач
2.	Обсуждение темы «Жизненный успех». Составление портрета успешного человека	Вопросы для обсуждения: – откуда берутся успешные люди? – что помогает им стать успешными (природа, судьба или усилия самого человека)?
3.	«Алгоритм решения проблемной ситуации»	Обсуждение и детальное рассмотрение (на реальных примерах) алгоритма: – критическая оценка ситуации; – конструктивные выводы; – действия по преодолению проблем
4.	Графическая методика «Мечта» (основана на идеях позитивной психологии) Необходимо нарисовать прямую линию, в конце которой обозначена мечта	Какая она? Как мечта выглядит? Как ты будешь выглядеть в тот момент, когда мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к ней хоть на шаг? Что ты можешь сделать сегодня, завтра, через неделю, через месяц, через год?

Социальный педагог должен предоставить родителям ребёнка (подростка), находящегося в постсуицидальном состоянии, необходимую контактную информацию о службах и учреждениях, которые могут быть полезны в данном случае. В образовательном учреждении социальный педагог должен регулярно посещать занятия подростка, поддерживать контакты с семьёй и классным руководителем.

Медицинский работник должен своевременно оказать необходимую медицинскую помощь ребёнку (подростку) с суицидоопасными реакциями, а также следить за динамикой состояния его здоровья.

## ***1.6. Психодиагностика в работе с суицидентами***

**1. Примерная шкала оценки суицидального риска** (рекомендации ВОЗ).

1) Риск отсутствует. По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.

2) Незначительный. Суицидальные идеи ограничены, нет твёрдых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определённых планов и не было попыток самоубийства в прошлом.

3) Умеренный. Имеются твёрдые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие чёткого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, своё текущее эмоциональное состояние и психологический статус.

4) Высокий. Чёткие и твёрдые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум

проявляет когнитивную жёсткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

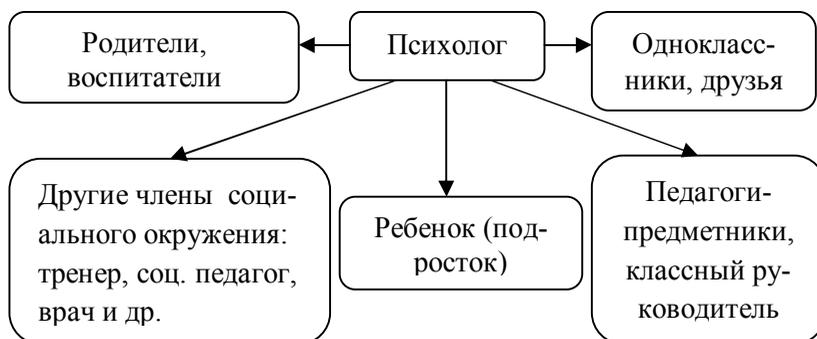
## **2. Определение степени выраженности суицидальных намерений**

### **2.1. Беседа**

Цель — установление контакта и достижение доверия через:

- демонстрацию эмоционального принятия («Что бы я мог сделать для вас или тебя?»);
- поощрение открытого выражения мыслей и чувств;
- эмпатийное слушание;
- снятие психоэмоционального напряжения путём вербализации, проговаривания проблемы.

### **2.2. Оценка обстоятельств и, по возможности, степени угрозы суицида**



## **3. Опросные методы**

### **3.1. Диагностическое интервью с семейным анамнезом**

1. Ф. И. О. учащегося. Год рождения, возраст.
2. С кем проживает.
3. Класс.
4. Анамнестические данные.
5. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого).
6. Наличие алкоголизма у родственников.
7. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст).

8. Наследственная отягощённость (конкретно у кого, характер отягощённости, по какой линии).
9. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты).
10. Социальное положение родителей.
11. Личностные качества родителей: — мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная — отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный
12. Лидерство в семье.
13. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
14. Положение подростка в семье (наличие братьев, сестёр, их возраст, отношения с ними).
15. Неправильные формы семейного воспитания — отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипопротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм).
16. Виды наказаний в семье.
17. Мотивация при обучении в школе.
18. Успеваемость.
19. Положение в классе.
20. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких).
21. Правонарушения: были или нет, какие конкретно.
22. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики — частота употребления, мотив употребления.
23. Сексуальная жизнь.
24. Характерологические особенности личности: а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбудимые или эпелептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные; б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные.
25. Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.
26. Проявление суицидальных тенденций.

27. Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.
28. Непроизвольные самоповреждения.
29. Сновидения:
- с символикой смерти: да нет, возраст;
  - с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие;
  - со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.
  - повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.
30. Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.
31. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.
32. Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.
33. Отсутствие интереса к жизни: возраст.
34. Желание собственной смерти: возраст.
35. Борьба мотивов.
36. Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.
37. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
38. Характеристики постсуицидального периода.
39. Отношение к суицидальной попытке.

### **3.2. Анкета для педагога «Критерии агрессивности ребёнка»**

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Если кто-то причиняет ему боль, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чём-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.

10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.

11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать всё наоборот.

12. Часто не по возрасту ворчлив.

13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми.

18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен (а), что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ: положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

– 15–20 баллов — высокая агрессивность;

– 7–14 баллов — средняя агрессивность;

– 1–6 баллов — низкая агрессивность.

### **3.3. Тест «Самое хорошее и самое плохое»**

Инструкция: На нашу жизнь влияют разные события и разные люди. Давайте разберёмся, каково это влияние. Выпишите пять самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Благодаря чему или кому это событие произошло  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Благодаря чему или кому это событие произошло

---

3. \_\_\_\_\_

Благодаря чему или кому это событие произошло

---

4. \_\_\_\_\_

Благодаря чему или кому это событие произошло

---

5. \_\_\_\_\_

Благодаря чему или кому это событие произошло

---

Выпишите пять самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни.

1. \_\_\_\_\_

Кем или чем были вызваны эти неприятности

---

2. \_\_\_\_\_

Кем или чем были вызваны эти неприятности

---

3. \_\_\_\_\_

Кем или чем были вызваны эти неприятности

---

---

4. \_\_\_\_\_

---

---

Кем или чем были вызваны эти неприятности

---

---

5. \_\_\_\_\_

---

---

Кем или чем были вызваны эти неприятности

---

---

### 3.4. Методика «Планы на будущее»

Проводится индивидуально в посткризисный период.

Инструкция: Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни.

Каковы ваши три самые главные цели в предстоящем году?

1.....

2.....

3.....

Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

1.....

2.....

3.....

Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Какой, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Подумайте, как вам, исходя из вашего нынешнего положения, достичь того что запланировано. Насколько соответствуют целям избранные средства? Каким образом можно повысить их эффективность?

### 3.5. Тест «Характеризуем себя»

Инструкция: Выпишите по порядку 10 слов, фраз или определений, которые наиболее полно вас характеризуют.

- Я.....

Оцените эти характеристики и присвойте им определённые значения: от наиболее важной (1 балл) до наименее важной (10 баллов).

Посчитайте, сколько характеристик можно отнести:

- к положительным оценкам (например, умный, удачливый, жизнерадостный) \_\_\_\_\_;
- к отрицательным оценкам (например, зануда, толстяк, неудачник, лентяй) \_\_\_\_\_;
- сколько нейтральных (например, парень, ученик, 16 лет) \_\_\_\_\_.

### 3.6. Опросник «Шкала семейной адаптации и сплочённости» (Д. Х. Оулсен, Дж. Портнер)

Ф. И. О \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата исследования \_\_\_\_\_

Инструкция:

1. Опишите вашу семью (супруги, дети, др. члены). Прочитайте следующие высказывания и оцените их с помощью представленной шкалы (знаком плюс — ручкой одного цвета).

2. Теперь оцените эти высказывания с точки зрения идеальной семьи, то есть такой, о которой вы мечтаете (знаком плюс — ручкой другого цвета).

Бланк опросника

Утверждение	1 почти никогда	2 редко	3 время от времени	4 часто	5 почти всегда
1. Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью					
2. При решении проблем учитываются предложения детей					
3. Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи					
4. Дети самостоятельно выбирают форму поведения					
5. Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу					
6. Каждый член нашей семьи может быть лидером					

Продолжение бланка опросника

7. Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом					
8. В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел					
9. Мы любим проводить свободное время все вместе.					
10. Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе					
11. Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу					
12. В нашей семье большинство решений принимаются родителями					
13. На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи					
14. Правила в нашей семье изменяются					
15. Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей					
16. Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому					
17. Мы советуемся друг с другом при принятии решений					
18. Трудно сказать кто у нас в семье лидер					
19. Единство очень важно для нашей семьи					

## Окончание бланка опросника

20. Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи					
--	--	--	--	--	--

### 4. Наблюдение за поведением школьника

(А также выявление направленности интересов: наиболее часто посещаемые сайты, читательские интересы и пр.).

### 5. Анализ продуктов деятельности

(Дневниковые записи, письма, рисунки, стихи, рассказы).

### 6. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л. Б. Шнейдер)

Предназначена для выявления степени выраженности факторов риска суицида у подростков.

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведённой ниже шкалой:

- менее 9 баллов — риск суицида незначителен;
- 9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;
- более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении.

Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>I. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	– 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытка у родственников	– 0,5	+1	+2

3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье.	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+1
II. Актуальная конфликтная ситуация			
А — вид конфликта:			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями.	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+ 0,5	+1
Б — поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывание с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
В — характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Конфликтотягощён неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+ 0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+ 0,5	+1
Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+ 0,5	+2
III. Характеристика личности			

А — волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+ 0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+ 0,5	+1
Б – эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+ 0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+ 1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+ 2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+ 0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+ 0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+ 0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+ 0,5	+1,5

### 7. Экспресс-диагностика суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой).

Направлена на выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8–11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

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

1. Вы всё 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 везёт 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 обречённым 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 всё 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 беспроектным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путём.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные 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, повинаясь первому порыву.

### **Обработка результатов**

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учётом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

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

### Содержание субшкальных диагностических концептов

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

**Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмо-

ционально. В крайнем варианте — аффективная блокада интеллекта.

**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.

**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».

**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».

**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 — доведённая до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

**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.

**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.

**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.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

## **8. Тест выявления суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич)**

Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5–11 классов.

### **9. Методика «Сигнал»**

Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростков с 16 лет [27].

### **10. Психодиагностические методики**

#### **10.1. Патохарактерологический диагностический опросник А. Е. Личко**

Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14–16 лет. Высокий риск социальной дезадаптации и, вследствие углубления конфликта, риск развития саморазрушающего поведения характерен для неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным.

Риск социальной дезадаптации и развития саморазрушающего поведения зависит от уровня дисфункции личности:

- Акцентуация характера и крайние варианты нормы.
- Непсихотические расстройства личности.
- Психотические расстройства личности.

Типы саморазрушающего поведения:

- Угроза для жизни.
- Ущерб для физического здоровья.
- Ущерб для духовного и нравственного развития.
- Ущерб для будущего социального статуса.

#### **10.2. Факторный личностный опросник Кеттелла**

Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7–12 лет) и подростков (12–16 лет).

#### **10.3. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга (детский вариант методики предназначен для детей 7–14 лет)**

Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность,

изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.

**10.4. Тест Х. Шмишека** (предназначен для выявления акцентуаций характера)

**10.5. Тест «Определение направленности личности»**

**Басса**

**10.6. Тест тревожности Тэммл — Дорки — Амен**

**10.7. Опросник суицидального риска (ОСР)**

**10.8. Опросник социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда**

**10.9. Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина**

**10.10. Опросник агрессивности Басса — Дарки**

**10.11. Шкала депрессии для детей и подростков М. Kovacs** (адаптация и валидизация осуществлена в лаборатории клинической психологии и психотерапии (рук. А. Б. Холмогорова) Московского НИИ психиатрии Минздравсоцразвития)

**10.12. Опросник Г. Айзенка** (предназначен для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности)

Инструкция: Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит — цифру 1; если не подходит — 0.

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.

12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

## **Ключ**

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» — 1 балл. Затем ответы по каждой школе суммируются. Средний балл по каждой шкале — 10. Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

### **10.13. Цветовой тест М. Люшера**

Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выражённости переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет.

Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы +7+4 – «Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

## **11. Проективные методы**

**11.1. Методика «Незаконченные предложения»**, вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В. М. Бехтерева. Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям. Ответы испытуемого фиксируются дословно.

Инструкция: «На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами».

1. Думаю, что людей больше...
2. Ребёнок в семье...
3. Мы любим маму...
4. Бываем среди детей, но...
5. Мой брат / сестра...

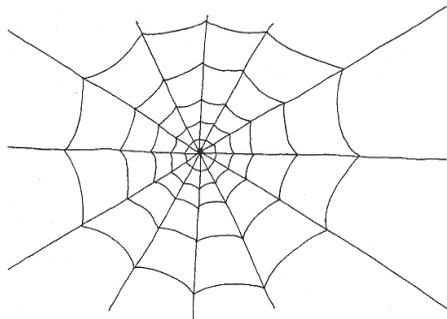
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Завтра я...
8. Отцы иногда...
9. Дети, с которыми я играю...
10. Чтобы наш папа...
11. Мои близкие думают обо мне, что я...
12. Если бы мой брат / сестра...
13. Мои друзья меня часто...
14. Я хочу, чтобы у меня не было...
15. Больной ребёнок...
16. Я думал, что мама чаще всего...
17. Наступит день, когда...
18. Если бы не было школы...
19. Я весь трясусь, когда...
20. Когда думаю о школе...
21. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
22. Был бы очень счастлив, если бы я...
23. Я хочу жить, потому что...
24. Я самый слабый...
25. В будущем я хотел бы...
26. Мой учитель / учительница / учителя...
27. Когда я закончу школу (учебное заведение)...
28. Всегда мечтаю...

Интерпретация:

1. Отношение к маме 3, 16.
2. Отношение к отцу 7, 10.
3. Отношение к братьям, сёстрам 5, 12.
4. Отношение к семье 2, 11.
5. Отношение к ровесникам 4, 9, 13.
6. Отношение к учителям и школе 23, 18, 26.
7. Отношение к людям в целом 1.
8. Отношение к собственным способностям 6, 24.
9. Негативное переживание, страхи 14, 19, 21.
10. Отношение к болезни 15.
11. Мечты и планы на будущее 22, 25, 28.
12. Суицидальные установки 7, 17, 23, 27.

## 11.2. Экспресс-диагностика актуального конфликта

Задание: Нужно нарисовать паука и двух мух. Одна из мух должна остаться вне паутины, а другая — увязнуть в ней.



Эта арт-методика отражает способность к действиям при возникновении жизненных трудностей. Важна последовательность, в которой автор рисовал насекомых.

Если первым нарисован паук, то это говорит о том, что человек деятельный и решительный и что трудно представить себе такую ситуацию, из которой бы он не мог выпутаться. Он владеет своими эмоциями и всегда прислушивается к доводам своего разума.

Если первой нарисована муха, попавшая в паутину, то можно предположить, что человек пассивный, безынициативный, склонный к рефлексии и не умеющий действовать самостоятельно. Но возможно, просто в данный момент жизни находится в затруднении, и депрессивное состояние отразилось в рисунке.

Если первой нарисована муха, оставшаяся в стороне, то это говорит о жизненной позиции наблюдателя. Человек прекрасно разбирается в людях, потому что всегда с интересом наблюдает за ними. Он предпочитает не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положительным и не случилось никаких неприятных сюрпризов.

Расположение насекомых на рисунке:

– если все фигуры равно удалены друг от друга, то это говорит о том, что человек адекватно воспринимает жизнь и понимает, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, автору рисунка доводилось и полностью контролировать происходя-

щее, и бывать безвольной жертвой обстоятельств, и он с честью проходил через все жизненные испытания.

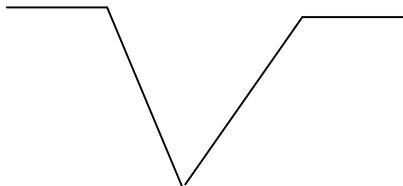
Если нарисованы рядом паук и муха, то это значит, что автор воспринимает жизнь как вечную борьбу. Если при этом в виде мухи представлен сам человек, то это говорит о том, что он не обладает жизнестойкостью, его может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идёт о мухе — жертве).

Если же автор изобразил себя пауком, то это означает, что он силён духом и может стойко выдержать все удары судьбы. Мало того, он всё время ждёт от жизни подвоха, потому что не верит в милости фортуны. Он полагает, что просто так в жизни ничего не даётся, всего нужно достигать своими силами.

Если рядом оказались мухи, то это говорит о желании автора рисунка во что бы то ни стало выпутаться из жизненной паутины. Его нельзя назвать стойком, но он, как гибкая ива, которая гнется от ветра, но не ломается.

**11.3. Арт-тест «Ущелье»** (позволяет определить наличие депрессивных тенденций)

Задание: это ущелье. Надо дорисовать человека и создать ему фон. Рисуйте всё, что покажется вам необходимым дополнением к картине.



Если стены ущелья выделены чёрным цветом, обведены несколько раз, покрыты штрихами или полностью закрашены, то это говорит о плохом настроении в данный момент. Это не означает автоматически склонности к депрессиям, но сейчас человеку плохо, и его настроение изливается на бумагу.

Если стены ущелья покрыты трещинами, то человек замыкается в своих бедах, ни с кем не делится своими проблемами, время от времени впадает в депрессию. Если трещин на скалах очень много, то следует насторожиться: склонность к затяжным и глубоким депрессиям, нужна помощь специалиста.

Если человек нарисован на дне ущелья, то это говорит о том, что автор рисунка в отчаянии и нуждается в помощи, которую ни от кого не может получить. Но, если при этом нарисованы люди или животные наверху, на скале, то это означает, что, возможно, подсознательно человек знает, что кто-то из его окружения может ему помочь.

Если нарисован человек, который стоит на скале и смотрит вниз, в ущелье, то это говорит о том, что в данный жизненный момент человек находится в сложной ситуации. Ему нужно принять какое-то важное решение, но он колеблется, сомневается, ему страшно взять на себя ответственность.

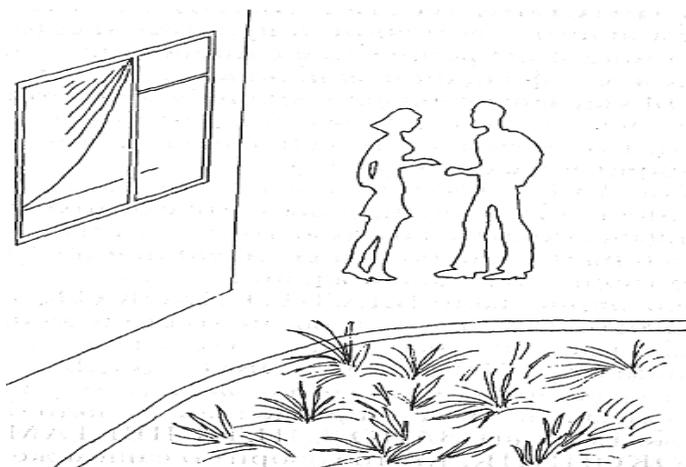
Если нарисованный человек спускается вниз по отвесной скале, то это означает, что автор изводит себя, занимается самодедством, критикует себя по любому поводу, не любит себя, относится к себе бесчеловечно, даже если на его лице сияет улыбка. Это говорит о том, что человек привык скрывать от окружающих своё мрачное настроение.

Если ущелье сплошь покрыто растениями (деревьями, травой, цветами), то это значит, что нет склонности к депрессиям. Об этом же говорит и солнышко высоко в небе.

Если ущелье залито водой, то это говорит о том, что склонность к депрессиям не проявилась в полной мере, хотя она есть, просто дремлет до поры до времени.

#### **11.4. Арт-тест «Жизненный настрой»**

Задание: закончите рисунок, используя цветные карандаши.



Тест показывает важные сферы отношений личности. Если старательно прорисованы фигуры людей, но всё не обрисовано, то это говорит о том, что главное для обследуемого — общение, контакт с окружающим миром, взаимопонимание, дружеские и любовные связи.

Если выделен дом, то это значит, что на первом месте семейные ценности, уют и тепло, душевный комфорт. Если особое внимание уделено газону или нарисован луг вдали, то это говорит о явном стремлении к простоте и естественности, поиске искренности в отношениях с людьми и неприемлемости фальши и манерности.

Цветы указывают на жизненный настрой, показывают, чего больше всего хочет человек (возможно, это желание относится не ко всей вашей жизни, а к данному конкретному её моменту).

Цветы на газоне говорят об усталости от повседневности и рутины, желании отдохнуть от всего привычного. Человеку кажется, что его затягивает в омут, что он теряет контроль над ситуацией и не понимает, что творится в его жизни.

Если нарисован вдали лужок с цветами, то это говорит о мечте изменить свою жизнь, но незнании, как это сделать.

Цветы на окне дома — все мысли крутятся вокруг семьи, вероятны какие-то проблемы на этом поприще и желание их разрешить. Если заполнен цветами весь подоконник, то это говорит о желании защитить свою семью от внешнего мира, уберечь свой семейный очаг от чужих глаз.

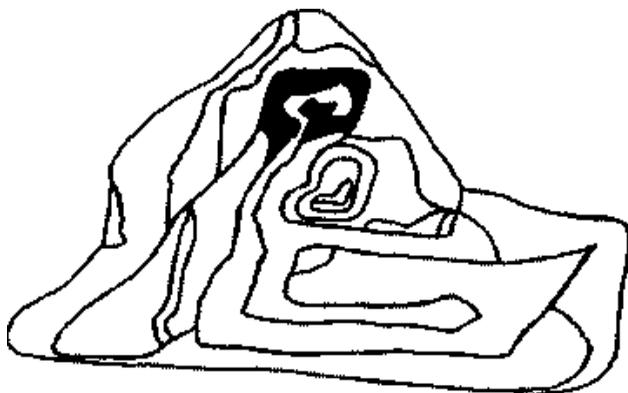
Цветы в руках женщины — признак практичности, размышлении о своих отношениях с противоположным полом, анализе их, построении планов, решении важных проблем. Никакой романтики, деловой подход к жизни!

Цветы в руках мужчины — скорее всего, влюблённость, сердце пылает страстью, настрой романтический и полный радужных иллюзий. Весь мир кажется доброжелательным. Если просто, без всякой системы и смысла нарисованы цветы, заполнившие пустые места на листке, то это говорит о том, что обследуемый находится в депрессии и самостоятельно из неё не выберется.

### 11.5. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)

Направлен на выявление суицидальных наклонностей субъекта.

Инструкция: Перед вами некая фигура замысловатой формы. Её сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



#### **Интерпретация результатов:**

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетёт, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь, о чём-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЁ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете

жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЁХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ**, то это значит, что при определённых обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы всё обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы — оптимист по натуре, и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого.

Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

**11.6. Проективный тест Сильвера «Нарисуй историю».**

**11.7. Методика диагностики суицидального поведения. Горской М. В.** (предназначена для подростков 16–17 лет).

**11.8. Проективная методика «Человек под дождём».**

Направлена на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Инструкция: на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нари-

совать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождём. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с ребёнком.

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком.
- Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удручённом и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.
- Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Анализ экспозиции в рисунке «Человек под дождём» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживает существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображён уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождём в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещённое внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищённости.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещённое влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещённое вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

### **Трансформация фигуры**

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Подростки, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определённый тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождём» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций. Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определённых стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

### **Атрибуты дождя.**

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная си-

туация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжёлые, закрашенные капли или линии — тяжёлая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжёлые грозовые тучи, занимающие всё небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон, или он сам стоит в луже).

**Дополнительные детали.** Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путём переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном, стремление к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт — гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по

отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

### **Искажение и пропуск деталей**

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

### **Цвет в рисунках**

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее, многие предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей.

Цвета могут символизировать определённые чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

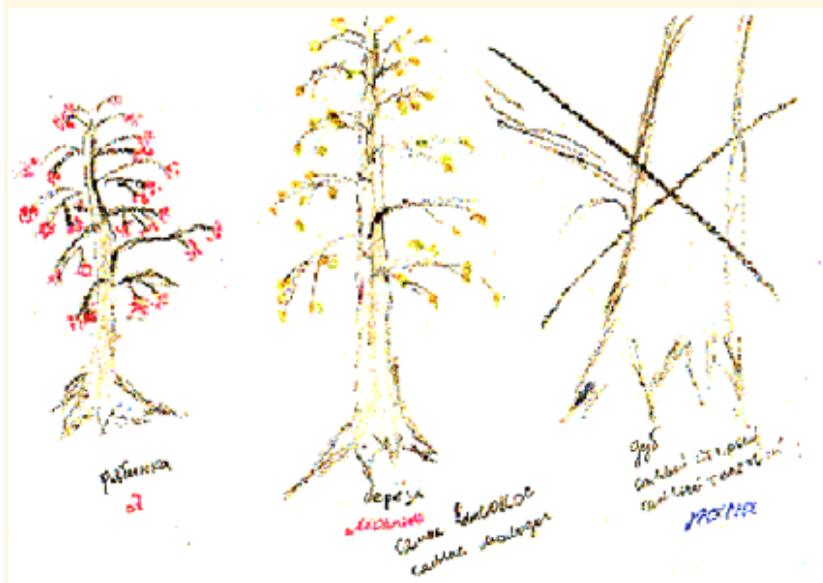
Хорошо адаптированный и эмоционально не обделённый ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

## **11.9. Проективная методика «Три дерева»**

В рисуночной форме была предложена швейцарским психотерапевтом R. J. Corboz. Позволяет выявить особенности внутрисемейных взаимоотношений.

Важно, что в тесте «три дерева» изначально не ставится задача сравнивать деревья с членами семьи, как это практикуется в других аналогичных тестах, где ребёнку, например, даётся задание сравнить каждого члена семьи с каким-то животным. Э. Клессманн рекомендует сначала предложить ребёнку нарисовать на одном горизонтально расположенном листе бумаги три каких-либо дерева, и лишь затем сравнить их членами семьи ребёнка. Тем самым отчасти удаётся обойти «цензуру», препятствующую проникновению бессознательного материала в сознание. По наблюдениям Э. Клессманн, при непосредственной просьбе представить родителей в виде какого-нибудь животного или дерева дети

часто «приукрашивают» выбираемый образ из-за определённой «лояльности». Иногда они даже блокируют появление соответствующей ассоциации.



Инструкция предполагает, что в ходе предварительной беседы ребёнка спрашивают о составе его семьи, как кого зовут, сколько кому лет, кем работают или где учатся члены семьи, какая квартира и кто в какой комнате живёт. После этого психолог просит ребёнка нарисовать на стандартном листе бумаги формата А4, который располагается горизонтально, «любые три дерева». Пока ребёнок рисует, психолог, если это необходимо, может побеседовать в соседнем помещении с родителями наедине. Когда рисунок готов, психолог хвалит ребёнка и его рисунок. Затем ребёнок называет каждое дерево и подписывает его название цветным карандашом, который больше всего подходит данному дереву.

Анализ рисунка включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения, цвета отдельных его элементов, цвета надписи.

После того, как ребёнок назвал и подписал деревья, его просят выбрать дерево, которое ему «больше всего нравится». Психолог просит у ребёнка разрешение подписать на его рисунке, что выбранное им дерево ему больше всего нравится. Тем самым подчёркивается, что рисунок — это интимное пространство самого ребёнка, и психолог относится к нему с уважением.

Затем ребёнок отвечает на следующие вопросы психолога:

- 1) Какое дерево самое большое?
- 2) Какое дерево самое маленькое?
- 3) Какое дерево самое молодое?
- 4) Какое дерево самое старое?
- 5) Какое дерево самое красивое?

Последовательность задаваемых вопросов подобрана таким образом, чтобы вначале предлагались наиболее лёгкие и приятные вопросы. Например, обращение вначале внимания на «высокое дерево» отражает более высокую оценку в плане уровня притязаний. При такой последовательности обращение затем к «более маленькому дереву» воспринимается уже не как более низкая оценка в плане уровня притязаний, а как продолжение ряда сравнений. По этой же причине лучше сначала спросить о «более молодом дереве», а лишь затем о «более старом». Вопросы «Какое дерево тебе больше всего нравится?» и «Какое дерево самое красивое?» специально разделены интер-

ферирующими вопросами, чтобы у ребёнка не возникло недоумения, что он только что отвечал на аналогичный вопрос. В то же время, «больше всего нравится» не обязательно «самое красивое» дерево. Все характеристики деревьев психолог с разрешения ребёнка подписывает под соответствующим деревом на рисунке.

В качестве следующего задания психолог предлагает ребёнку представить себя садовником или садовницей. Дети должны ответить на вопрос: «Что можно было бы сделать для каждого дерева?» В случае необходимости предлагаются альтернативные ответы: полить, внести удобрения, дать больше тепла, больше света, пересадить, огородить. Обязательно проговаривается и такой вариант ответа: «А некоторым деревьям вообще ничего не нужно. Им и так хорошо.» Психолог с разрешения ребёнка записывает под каждым деревом всё, что ему нужно.

Прежде чем попросить ребёнка сравнить нарисованные и описанные деревья с членами его семьи психолог предлагает какое-нибудь интерферирующее задание, чтобы избежать прямых сравнений и ассоциаций обсужденных свойств деревьев с особенностями членов семьи. Например, ребёнка можно попросить проранжировать предметы в школе по ступенькам своеобразной лестницы — от самого приятного до самого неприятного. Или психолог может провести какой-либо тест. Лишь после этого ребёнка просят сравнить каждое дерево с членами его семьи. Когда ребёнок это сделает, его просят подписать на рисунке около каждого дерева, с кем он его мог бы сравнить. При этом для каждого члена семьи ребёнок подбирает подходящий этому человеку цвет.

### ***1.7. Профилактика суицидальной активности детей и подростков***

Любое суицидальное действие или угроза совершения суицида не должны остаться без внимания и требуют серьёзного отношения, так как около 10 % всех попыток самоубийства заканчиваются смертельным исходом. Квалифицированная психологическая, психиатрическая и социальная помощь после попытки самоубийства — самые лучшие средства для предотвращения дальнейших суицидальных действий. Иногда самоубий-

ство или попытка самоубийства является полной неожиданностью или шоком даже для близких родственников и друзей, но в большинстве случаев бывают предупредительные сигналы. Поскольку люди, которые совершают самоубийство, могут находиться в состоянии депрессии, её правильная диагностика и лечение — самый важный практический шаг в предотвращении суицида.

Социальная профилактика — это «сознательная, целенаправленная, организованная деятельность по предотвращению возможных социальных, психолого-педагогических, правовых и других проблем и достижению желаемого результата» [16].

Основные цели социально-психологической профилактики:

- выявление причин и условий, способствующих возникновению какой-либо проблемы или комплекса проблем;
- уменьшение вероятности или предупреждение возникновения недопустимых отклонений от системы социальных стандартов и норм в деятельности и поведении человека или группы;
- предотвращение возможных психологических, социокультурных и других коллизий у человека или группы;
- сохранение, поддержание и защита оптимального уровня и образа жизни людей;
- содействие человеку или группе в достижении поставленных целей, раскрытие их внутренних потенциалов и творческих способностей.

Социально-психологическая профилактика суицидального поведения выполняет многообразные функции, к числу наиболее значимых из которых относятся: регулятивно-предупредительная функция, обеспечивающая, охранительная (защитная), воспитательная функции, функция контроля, функция коррекции [16].

Профилактика суицидального поведения может решать различные задачи: контроль факторов и групп риска, оказание медико-психологической помощи конкретной личности. Психологическая превенция суицида (предотвращение суицидального поведения) осуществляется преимущественно в форме обучения распознаванию.

Особенно актуальна психологическая помощь подросткам с острыми суицидальными реакциями.

Исходя из функций профилактики суицидального поведения, выделяются основные задачи, которые должны решаться в ходе этой деятельности, а именно [16]:

- мониторинг, анализ и прогноз явлений (процессов, факторов, причин, условий), способствующих суицидальному поведению;

- изучение специфических особенностей жизнедеятельности школьников, склонных к суицидальному поведению, которые приводят к их личностной деформации и формируют мотивацию суицидального поведения;

- устранение или ограничение влияния негативных социальных факторов, способствующих нравственно-психической деформации личности;

- постоянное выявление школьников, склонных к суицидальному поведению;

- активное профилактико-реабилитационное воздействие на данную категорию школьников, включая профилактическое воздействие на негативные факторы непосредственного социального окружения (микросреду) личности.

Среди специальных предупредительных мер выделяется индивидуальная профилактика, которая реализуется с помощью корректирующего, регулирующего, сдерживающего воздействия, направленного на конкретные проявления суицидального поведения и факторы, их вызывающие.

Условиями успешности профилактической работы считают её комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с подростком.

### **Формы профилактики попыток суицида**

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков группы риска относится к одной из важных задач родителей, воспитателей и школьных психологов. Формы профилактики подростковой суицидальности:

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;
- освоение хотя бы минимума знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приёмов индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием приёмов семейного консультирования, оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- усиление внимания родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышение стрессоустойчивости путём психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей;
- психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов, обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервно-психических расстройств [22].

К ребёнку или подростку, который обсуждает идею самоубийства или пытается его совершить, следует относиться серьёзно. Оценка риска суицида включает выявление психиче-

ского или соматического заболевания, наличия или отсутствия социальной поддержки, недавней утраты близких, предшествующих суицидальных попыток или актов насилия, плана самоубийства и доступности средств выполнения этого плана, возможного влияния психоактивных средств.

В работе с детьми и подростками ВОЗ предлагает выделить следующие уровни профилактической работы: первичную, вторичную и третичную профилактику [19].

**Первичная профилактика** направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определённое явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика должна широко проводиться среди детей и подростков «группы риска». Она включает в себя три основных направления: совершенствование социальной жизни людей; устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению девиантного поведения; воспитание социально позитивно-ориентированной личности.

Для решения этих задач необходимо организовать работу по повышению психологической компетентности родителей и педагогов.

#### **Основные формы работы:**

- медико-психологический лекторий для педагогов и родителей;
- индивидуальное психологическое консультирование.

Наиболее значимыми вопросами для информирования и последующего обсуждения являются:

- специфические особенности развития в подростковый период;
- кризисные периоды в развитии;
- признаки депрессивных и острых кризисных состояний у детей и подростков;
- проявление суицидоопасных тенденций в поведении ребёнка (подростка);
- формы девиантного поведения и пограничных психических расстройств у подростков;

– особенности внутрисемейных взаимоотношений как фактор нормализации эмоционально-психической сферы ребёнка (подростка).

Помимо этого для подростков «группы риска» необходимо проведение психодиагностического исследования с целью выявления суицидоопасных тенденций.

**Вторичная профилактика** направлена на раннее выявление и реабилитацию нервно-психических нарушений и работу с «группой риска», например, подростками, находящимися в кризисной ситуации и имеющими ярко выраженную склонность к формированию суицидального поведения без проявления такового в настоящее время, либо прямо или косвенно демонстрирующих суицидальные намерения.

В связи с этим основная цель — предотвращение возможного суицида. Для этого, в первую очередь, необходимо оценить степень суицидального риска:

– незначительный (наличие суицидальных мыслей без определённых планов);

– средней степени выраженности (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без сроков реализации);

– высокий (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

**Третичная профилактика** решает такие специальные задачи, как уменьшение вероятности парасуицида, социально-психологическая реабилитация суицидента и его социального окружения, лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у детей и подростков с уже сформированным суицидальным поведением, совершивших суицидальную попытку.

Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трёх уровней, она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие суицидальное поведение, на ранних этапах проявления проблем.

Выделяют также раннюю и позднюю социальную профилактику. Ранняя профилактика рассматривается как деятельность по созданию условий для успешной социализации, общению к социальным нормам, ценностям, культуре, созна-

тельной активной деятельности, а также нейтрализации или устранению причин девиаций у подростков, а поздняя профилактика — как меры по коррекции и исправлению подростков, поведение которых уже не вписывается в общепринятые стандарты.

Эффективность применения той или иной технологии социально-психологической работы по профилактике суицидального поведения может быть обеспечена только при условии обязательного включения следующих составляющих:

- направленности на искоренение источников дискомфорта как в самом подростке, так и в окружающей его социальной среде, и одновременно на создание условий для приобретения им необходимого опыта по решению возникающих перед ним проблем;

- обучение новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье;

- решение ещё не возникших проблем, предупреждение их возникновения.

Таким образом, технологии социально-психологической работы с подростками по предотвращению суицидоопасного поведения направлены на то, чтобы поставить суицидальное поведение под социальный контроль, включающий в себя: во-первых, замещение, вытеснение такого поведения общественно-полезным или нейтральным; во-вторых, направление активности подростка в общественно одобряемое либо нейтральное русло; в-третьих, отказ от преследования подростков с суицидальным поведением.

Направления работы психолога по предотвращению суицидальных попыток.

- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

- Формирование компенсаторных механизмов поведения.

- Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

#### Задачи психолога на этапе общей профилактики суицида

1. Изучение особенностей социально-психологического статуса и адаптации учащихся с целью своевременной профилактики и эффективного решения возникших трудностей.

2. Участие в создании системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп (педагогическая поддержка, психологическое консультирование и др.).

3. Участие в разработке и проведении общешкольных и классных мероприятий, целью которых будет содействие формированию позитивного образа Я, уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни и др. [4].

#### Задачи психолога на этапе первичной профилактики суицида

1. На основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб учителей, запросов родителей выделить подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов.

2. Провести дополнительную диагностику, позволяющую оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень суицидального риска.

3. Провести анализ диагностических данных и подготовить рекомендации.

4. Участвовать в работе консилиума.

5. Участвовать в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения. Включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет: отреагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентности, реабилитация образа Я, развитие фрустрационной толерантности, ранняя профилизация и др., то есть осуществить то, что обычно делает педагог-психолог в рамках коррекционного направления психолого-педагогического сопровождения.

6. Реализовать свою часть ответственности при работе с семьей подростка.

7. Разработать памятки для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребёнка и что с этим делать).

8. Организовать встречи педагогов и родителей с другими специалистами [4].

Почти каждый, кто всерьёз думает о самоубийстве, так или иначе даёт понять окружающим о своём намерении [2].

#### Задачи психолога на этапе вторичной профилактики суицида

##### **1) при незначительном суицидальном риске:**

1. Предложить ребёнку (подростку) эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах личности ребёнка (подростка).
4. Направить к психотерапевту (психиатру).
5. Постараться встретиться через определённое время и наладить постоянный контакт.

##### **2) при средней степени выраженности суицидального риска:**

1. Предложить ребёнку (подростку) эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (через амбивалентные чувства).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Направить к психотерапевту (психиатру) как можно скорее.
7. Связаться с семьёй, друзьями.

##### **3) при высоком суицидальном риске:**

1. Постоянно оставаться с подростком, не оставляя его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.

Также необходимо организовать консультации для родителей и педагогов для более эффективного психолого-педагогического сопровождения ребёнка (подростка), находящегося в кризисной ситуации.

**Если замечена склонность школьника к самоубийству, необходимо:**

1. Проявить искреннее участие и интерес к собеседнику. Внимательно выслушать решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому человеку, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать, а не осуждать. Говорить спокойно и доходчиво. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?», «Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?») для него будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

2. Оценить серьёзность намерений и чувств ребёнка. (Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не думать о самоубийстве).

3. Оценить глубину эмоционального кризиса.

4. Снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации.

5. Внимательно относиться ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребёнка. Приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Не пренебрегать ничем из сказанного.

6. Уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение.

7. Иметь дело с человеком, а не с его проблемой. Важно говорить с подростком на равных, а не как старший с младшим. В противном случае это может оттолкнуть ребёнка.

8. Не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

9. Не бояться прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы. Способствовать формированию компенсаторных механизмов поведения.

10. Способствовать формированию адекватного отношения к жизни и смерти [29].

Главная цель неотложной помощи — предотвратить дальнейшее развитие суицидоопасных реакций и покушение на самоубийство. Для этого человеку требуется помощь в овладении ситуацией, а также коррекция неадаптивных личностных уста-

новок, обуславливающих развитие кризисных состояний и суицидальных тенденций.

### Шаги неотложной помощи в кризисной ситуации

Решающее значение имеет первый шаг — беседа (1,5–2 ч). Первая важная задача — установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнёрства» и доверия. Для этого необходимо убеждать подростка в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для вас или тебя?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сочувствующей эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание». Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т. е. нужно дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

На данной стадии также необходимо провести оценку обстоятельств и степени угрозы суицида [10].

Оценка обстоятельств и степени угрозы суицида.

**Угроза суицида «1»** — у обратившегося были суицидальные мысли, но он не знает, как и когда он их осуществит («Я больше так не могу...»; «Лучше бы я умер...»).

**Угроза суицида «2»** — у обратившегося есть суицидальные мысли план, но он говорит, что не собирается покончить жизнь немедленно («У меня уже есть таблетки снотворного, и если ничего не изменится к лучшему...»).

**Угроза суицида «3»** — обратившийся либо собирается тут же покончить с собой (нож или таблетки лежат рядом, если он звонит по телефону), либо в процессе разговора, либо сразу после него.

В последнем случае (если угроза реальна и решение принято) беседа может быть направлена на достижение решения об отсрочке его выполнения.

В первых двух случаях целесообразно и возможно реализовать второй шаг — интеллектуальное овладение ситуацией через установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приёмы:

1) «преодоление исключительности ситуации»;

2) «поддержка успехами» и др.

1) С помощью специальных вопросов и утверждений необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко». Также с помощью включения актуальной ситуации в контекст жизненного пути следует снять ощущение её внезапности и непреодолимости.

2) Уменьшить остроту переживания можно с помощью подчёркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах. На данном этапе беседы также используются такие приёмы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций («Что именно тебя или вас так беспокоит?»).

Третий шаг — заключение контракта — совместная деятельность и планирование наиболее приемлемых для подростка действий по преодолению кризисной ситуации. Например, при необратимых утратах возможен поиск лиц из ближайшего окружения, с которыми подросток смог бы сформировать новые значимые отношения. На этом этапе важно препятствовать уходу подростка от сути кризиса и от поиска позитивных альтернатив (приём «фокусирования на ситуации»).

Основные приёмы: 1) интерпретация (гипотезы о возможных способах разрешения ситуации);

2) «планирование», т. е. побуждение суицидента к словесному оформлению ясных, конкретных планов предстоящих поступков;

3) «держание паузы» («одобряющее молчание») целенаправленное молчание с целью стимулирования инициативы суицидента и предоставления необходимого времени для проработки.

Четвёртый (завершающий) шаг — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента, повышение уверенности в своих силах. Целесообразно использовать следующие приёмы:

1) «логическая аргументация»;

2) «рациональное внушение уверенности»;

3) убеждение;

4) актуализация личностных ресурсов.

На завершающем этапе кризисной работы следует также обсудить то, каким образом преодоление данной психотравмирующей ситуации будет полезным для преодоления жизненных трудностей в будущем.

Таблица 5

Шаги неотложной помощи (этапы беседы)

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приёмы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства»	«Сопереживание». «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно и с сопровождающим направить к психиатру в ближайшее лечебное учреждение. Если такой возможности нет, суицидента целесообразно во что бы то ни стало убедить в следующем:

- тяжёлое эмоциональное состояние — явление временное;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям, и уход его из жизни станет для них тяжёлым ударом;
- он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т. д. Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причём наибольшая её вероятность — в первые два месяца [19].

В целом эффективность работы с суицидальным поведением зависит от точности выявления суицидального риска и мотивации суицидальных намерений.

#### ***Рекомендации по проведению беседы***

- разговаривать в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванным в беседе;
- уделять всё внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно, без напряжения расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»).

Таблица 6

## Рекомендации психологу по проведению беседы

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учёбу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Всё кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнёшь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:

1. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни продолжался).

2. Желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом.

3. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет [17].

#### Задачи психолога на этапе третичной профилактики

1. Определение типа постсуицидального состояния у подростка.

2. На основании результата разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам).

3. Участие в работе консилиума по суицидальному случаю (в организации и работе антикризисного штаба).

4. Индивидуальная коррекционная работа с подростком.

5. Организация групповой работы в классе и включение в неё подростка с целью восстановления навыков адаптации (это может быть коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности).

6. Организация консультаций для включённых в случай педагогов, родителей и детей.

7. Мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).

Основная задача профилактики суицида и его рецидива у детей и подростков — это раннее выявление суицидальных факторов и их устранение.

#### Принципы работы с суицидальными подростками

Никто из людей не является абсолютно суицидальным. Даже самое страстное желание умереть по своей психологической сущности является противоречивым. Часть личности хочет жить, другая стремится уйти в небытие. Суицидальная настро-

енность является преходящей — эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят. Эта закономерность является основой оказания помощи при потенциальном суициде.

1. Выявление признаков возможного риска суицида:

– наличие суицидальных угроз и предшествующих суицидальных попыток;

– признаки депрессии, проявления беспомощности и безнадёжности;

– значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к уходу из жизни;

– изолированность и одиночество.

2. Установление контакта и заботливых взаимоотношений:

– позиция уверенного принятия отчаявшегося человека;

– проявление участия, заботы и поддержки, а не морализирование;

– конгруэнтность в проявлении участия (выражение участия вербальными и невербальными средствами).

3. Не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска:

– оставаться с ним как можно дольше;

– попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придёт помощь.

4. Быть внимательным слушателем:

– суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения, поэтому они не настроены принять советы, а нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чём говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

– человек в состоянии депрессии, испытывает потребность больше говорить сам, чем беседовать.

5. Не спорить:

– типичная реакция близких на суицидальную угрозу: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу», — вызывает у суицидента ещё большую подавленность, блокирует дальнейшее обсуждение и приводит к обратному эффекту.

– реакция типа: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?», — также может привести к об-

ратному эффекту, т. к. возможно, именно к этому результату и стремится суицидент.

– проявления агрессии, демонстрация потрясения также может привести к потере человека.

#### 6. Задавать вопросы:

– заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у человека её 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 даётся возможность понять свои чувства и отреагировать их;

– спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадёжной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?»

– чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите ... » 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 предлагать неоправданных утешений:

– человека можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

– проявление заинтересованности и отзывчивости значительно снизит угрозу самоубийства; при их отсутствии человек, находящийся в депрессии может посчитать суждение типа «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия;

– 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. Такие высказывания миними-

зируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя ещё более ненужными и бесполезными.

8. Предлагать конструктивные подходы:

– вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесёт твоя смерть близким», — попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, ещё не приходили ему в голову;

– важно помочь определить источник психического дискомфорта, идентифицировать проблему и, как можно точнее определить, что её усугубляет.

Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?»

– создать у суицидента уверенность в том, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек всё же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы всё-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас»;

– выяснить, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом, выслушать описание предыдущего опыта в аналогичной ситуации, совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом ранее, т. е. «оценить средства, имеющиеся для решения проблемы». Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?»

– выяснить, что остаётся позитивно значимым для человека, что представляет для него ценность. Отметить признаки эмоционального оживления, когда речь зайдёт о «самом лучшем» времени в жизни, особенно показательна реакция глаз. 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. Вселять надежду:

– надежда помогает человеку выйти из поглощённости мыслями о самоубийстве. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд;

– при этом надежда должна исходить из реальности, она не может строиться на пустых утешениях, надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, всё будет хорошо», когда всё хорошо быть не может;

– в случае утраты надежды необходим поддерживающий совет, предложение какой-то альтернативы: «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?»;

– важно показать, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций, т. к. суициденту свойственен внутренний эмоциональный дискомфорт, всё окружающее кажется им мрачным.

#### 10. Заключить антисуицидальный договор:

– показать человеку, что окружающие заботятся о нём, создать чувство жизненной перспективы через заключение с ним так называемого антисуицидального контракта — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы ещё раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Если клиенты идут на заключение антисуицидального договора, то вероятно у них сохраняется в какой-то степени самоконтроль, а их суицидальные намерения скорее всего слабые или умеренные.

#### 11. Обратиться за помощью к специалистам:

– 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 окружению.

Таким образом, психологическая помощь человеку, думающему о суициде, состоит из:

1) своевременной диагностики и (при необходимости) соответствующего лечения суицидента;

2) активной эмоциональной поддержки человека, находящегося в кризисной ситуации (работа по снятию и нейтрализации негативных переживаний);

3) поощрения его положительных устремлений с перспективой на будущее;

4) обучения подростка социальным навыкам (помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими, развитие коммуникативной компетенции через участие в социально-психологическом тренинге);

5) формирования у подростка навыков преодоления стресса (провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Общие правила работы при оказании психологической помощи суицидентам:

- демонстрировать уверенное поведение;
- проявлять терпение;
- избегать провоцирующих высказываний («Пойди и сделай это»);
- не анализировать его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;
- не спорить и не стараться образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...».

### **Формы психопрофилактической деятельности**

1) Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

2) Информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

3) Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов:

- тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);

- тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);

- тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4) Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: путешествие, испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность, в том числе профессиональная или благотворительная.

5) Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6) Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия — всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечива-

ющие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

7) Минимизация негативных последствий суицидального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребёнка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что ребёнок (подросток) находится в кризисной ситуации, задача психолога — объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребёнка без помощи. Чтобы подросток не счёл психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твоё состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справиться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без разрешения родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка имеются трудности во взаимоотношениях с родителями, данный вопрос решается индивидуально с учётом данных конкретных обстоятельств.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у детей и подростков является важнейшей задачей не только специалистов-психологов, но и педагогов, родителей, воспитателей.

## Рекомендации родителям

Ни в коем случае не оставляйте без внимания следующие особенности в поведении и высказываниях вашего ребёнка:

- Разговоры ребёнка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

- Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете, особенности музыкальных предпочтений.

- Попытки ребёнка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения (это всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребёнка).

- Резкое изменение рисунка поведения.

- Разговоры и размышления ребёнка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не следует оставлять такие заявления без внимания, высмеивать их. Необходимо выяснить причину подобного настроения и убедить ребёнка в обратном.

- Неадекватная весёлость, повышенный фон настроения, эйфория в кризисе.

- Завуалированные попытки ребёнка попроситься — непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить все свои дела как можно быстрее, раздаривание вещей, пристраивание домашних животных.

Отмеченные особенности могут быть признаками готовящегося суицида!

Если хоть что-то в поведении ребёнка показалось необычным, странным, либо тревожным, необходимо практически всё время проводить рядом с ребёнком, не оставлять его одного до тех пор, суицидальное настроение ребёнка не уйдет полностью.

Если родитель считает, что он не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, необходимо обратиться за помощью к специалистам (детский психолог, психиатр) [30].

### **Также родителям можно рекомендовать:**

– ни в коем случае не оставлять нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка;

– анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

– учить ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;

– воспитывать в ребёнке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

– не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

– не иронизировать над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;

– обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

– записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Как реагировать, если речь идет о сознательном суицидальном шантаже со стороны ребёнка?

Это значит, что ребёнок не знает, как иначе наладить контакт, привлечь внимание к себе. Главное, нельзя игнорировать такие сигналы: они говорят о серьёзности проблемы отношений. Выход всегда один — задуматься о взаимоотношениях с ребёнком, задаться вопросом: «Что не так?» Часто родители не дают подростку быть независимым, продолжают относиться к нему как к ребёнку, хотя он взрослеет. Безусловно, не нужно идти на поводу у подростка, но и говорить категорическое «нет» тоже нельзя. Следует наладить диалог и попытаться в каждом, даже самом незначительном вопросе, найти возможность компромисса, принять решение, которое устроит и его и родителей. При этом важно уважать его мнение и общаться на равных.

Нужно быть готовым к тому, что наладить отношения будет трудно. Это потребует много времени и терпения со стороны взрослых [21].

### **Рекомендации педагогам по профилактике суицидального риска**

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого педагога;
- строгое соблюдение конфиденциальности, неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- освоение хотя бы минимума знаний психологии развития и возрастной психопатологии, а также соответствующих приёмов индивидуально-психологического подхода;
- раннее выявление школьников группы риска на основе знания их индивидуально-личностных особенностей, социально-экономического статуса семьи подростка с целью оказания ему своевременной психолого-педагогической поддержки;
- постоянное психолого-педагогическое сопровождение и активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, в целях оказания своевременной консультативной помощи родителям и психолого-педагогической поддержки школьникам;
- внимательное отношение ко всем проявлениям суицидальной активности школьников;
- информирование родителей о порядке хранения лекарственных средств, проявлениях суицидоопасных реакций детей и подростков, психологических факторах риска формирования суицидоопасных тенденций у школьников;
- проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- формирование у школьников готовности к преодолению возможных трудностей повышение стрессоустойчивости;
- помощь семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов риска, обуславливающих

возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющих у школьника нервно-психических расстройств.

### **Как вести себя с суицидальным ребёнком**

Если имеются предположения, что ребёнок (подросток) находится в кризисной ситуации или отмечаются признаки суицидоопасного поведения школьника, необходимо принять меры по предупреждению суицидального кризиса. Можно выделить два основных направления действий:

- 1) повышение самооценки, самоуважения учащегося;
- 2) улучшение межличностных взаимоотношений в классе.

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда подчеркивать всё хорошее и успешное, что присуще ребёнку. Ощущение успешности, достижения в чём-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или предъявлять чрезмерные требования в отношении всё лучших и лучших результатов (в учёбе и в жизни).

- Детей важно принимать такими, какие они есть.
- Поддерживать самостоятельные устремления ребёнка.
- Не предъявлять слишком высоких требований, стремиться не оценивать. Самостоятельность и собственные умения — это строительный материал для повышения самооценки.

- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощрять любые достижения и инициативы ребёнка: занятия спортом, успехи среди друзей.

### **Особенности общения педагогов со школьниками, демонстрирующими признаки суицидального поведения**

В связи с описанными выше особенностями поведения несовершеннолетних, демонстрирующими признаки суицидального поведения, желательно использовать определённые правила общения с данной категорией подростков.

1. Взрослые люди обязаны иметь в виду, что суицид у подростков является в большинстве случаев следствием невнимания к ним, отсутствия элементарных знаний психологии данного возраста. Необходимо помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений он всегда нуждается в участии. Только в этом случае возможно предотвратить как импульсивные действия с трагическими последствиями, так и неблагоприятное развитие длительной конфликтной ситуации.

2. Следует учитывать характер социальных факторов, прежде всего на уровне окружающей подростка микросреды, наличие душевного заболевания (если оно не диагностировано, могут обращать на себя внимание странности настроения, поведения), возвышенная романтичность натуры подростка (что может послужить основой для возникновения психотравмирующей ситуации при соприкосновении с реалиями жизни).

3. Необходимо реагировать на рассуждения на тему самоубийства, его способах, резкие перепады настроения от угрюмо-мрачного, озлобленного до необычайно радостного, благостного, особенно на фоне бессонницы, анорексии, утомляемости, вегетативных нарушений.

4. При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, наличии действий в этом направлении, взрослые обязаны:

- обеспечить постоянное наблюдение за ребёнком, сделать недоступными для него предметы и вещества (например, лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидальный замысел до тех пор, пока врач-психиатр не даст свои рекомендации;

- успокоить подростка беседой и (по согласованию с медиком) с помощью лекарств дать возможность ему выговориться (катарсис);

- организовать обследование у психиатра в психиатрическом диспансере по месту жительства.

Для выбора оптимального подхода к подросткам с выраженными акцентуациями характера следует учитывать их особенности. К примеру, несовершеннолетние, для которых характерно формирование шизоидной акцентуации, отличаются склонностью к видам деятельности, где существует чёткий ре-

гламент (устав), типовые, формализованные подходы. Именно в деловой, формальной сфере отношений они получают максимум удовлетворения от выполняемой работы. В то же время они отличаются склонностью к фантазиям, могут реализовать их, будучи предоставленными самим себе, действуя в одиночку, уходя в себя.

Подростки с возбудимым (эпилептоидным) типом акцентуации требуют активных, твёрдых, а нередко и жёстких воспитательных мер. Здесь должен быть максимальным образом реализован метод «кнута и пряника», основанный на чётком понимании воспитуемым того, что за хорошим поведением следует поощрение, а за плохим — неотвратимое и нежелательное наказание. Оптимальную воспитательную роль играет дисциплина, чёткий распорядок, активно внедрённые в повседневную жизнь подростка; жёстко установленная внутри коллектива субординация. Этому требованию в значительной степени отвечают детско-юношеские военизированные учреждения. Однако следует иметь в виду, что любое отступление от заведённого стереотипа может вызвать у эпилептоидной личности вспышку неконтролируемой ярости, агрессии. При этом, чем раньше началась систематическая работа по коррекции эмоционально-поведенческих реакций у ребёнка с возбудимым типом личности, тем больше надежды на положительный результат во взрослом состоянии.

Педагогическая коррекция особенностей психастенического (педантичного, по классификации К. Леонгарда) типа связана с демонстрацией и реализацией своего доброжелательного отношения к ним. До тех пор, пока астеники не привыкли к обстановке и требованиям учебного заведения, не освоились в микросреде, желательнее ограничивать объём предлагаемых им заданий; не связывать их жёстким лимитом времени; опрашивать, не вызывая прилюдно к доске; категорически следует избегать ситуаций, травмирующих самолюбие этих детей. При наличии комфортного для них климата в окружающей среде проявления акцентуации значительно уменьшаются. Большое значение при этом имеет приобретённый опыт, навыки. Хорошим подспорьем на этом пути может быть аутотренинг или другие виды психотерапии.

Подростки с демонстративным типом акцентуации характера могут успешно реализовывать свои внутренние тенденции в творчестве (школьный театр, танцевальный класс и пр.), где им предоставляется легальная возможность быть в центре внимания окружающих, быть на виду.

Возможен альтернативный тип коррекции акцентуированных подростков — выработка дополнительных черт характера в процессе воспитания. Для такой личности необходимо придумать очень мощный стимул, обеспечивающий мобилизацию внутренних ресурсов на изменение своего характера. Кроме того, такого рода воспитательный процесс предполагает участие в нём весьма квалифицированного специалиста по педагогике и психологии и, безусловно, содействие микросреды, окружающей подростка. Опасностью этого пути является возникновение гиперкомпенсации или псевдокомпенсации, когда новые черты личности препятствуют полноценной приспособляемости к окружающим условиям.

Взрослому, работающему с подростком, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьёз принимать его проблемы. При этом в беседе будет ошибочно:

- стыдить и ругать ребёнка за его намерения. Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах;
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребёнок внешне легко обсуждает свои намерения;
- относиться к ребёнку формально. Он должен почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
- оставлять ребёнка одного в ситуации риска. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т. п.;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребёнка.

## *1.8. Психокоррекция в работе с суицидентами*

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СУИЦИДЕ

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужны следующие действия:

- 1) Необходимо вызвать медицинскую помощь по телефону.
- 2) Попытаться самим оказать первую доврачебную помощь:
  - остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) — жгут выше раны);
  - при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
  - если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
  - при отравлении — вызвать рвоту, если человек в сознании!
  - при бессознательном состоянии — следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
  - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
  - если пострадавший в сознании — необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Социально-психологическая работа с людьми с суицидальным поведением включает в себя также и их социальную реабилитацию. Реабилитация — система мер, направленных на решение задач достаточно широкого диапазона — от привития элементарных навыков до полной интеграции человека в обществе.

Социальная реабилитация — это процесс восстановления способности человека к жизнедеятельности в социальной среде, а также самой социальной среды и условий жизнедеятельности личности, которые были ограничены или нарушены по каким-либо причинам [16].

Выделяют различные виды социальной реабилитации: медико-социальную, психологическую, социально-педагогическую, профессиональную, бытовую.

**Медико-социальная реабилитация** направлена на полное или частичное восстановление или компенсацию той или иной утраченной функции организма человека или на возможное замедление прогрессирующего заболевания.

**Психологическая реабилитация** направлена на психическую сферу и имеет своей целью преодоление в сознании человека с суицидальным поведением представления о его ненужности и никчемности как личности.

**Профессиональная реабилитация** предусматривает обучение или переобучение человека доступным для него формам труда, поиск для него рабочего места с облегченными условиями труда и сокращенным рабочим днём.

**Бытовая реабилитация** имеет в виду предоставление человеку нормальных условий жизни.

**Социально-педагогическая реабилитация** — это система мер воспитательного характера, направленная на формирование личностных качеств, значимых для жизнедеятельности личности, способствующих интеграции человека в общество, на овладение необходимыми умениями и навыками по самообслуживанию, положительными социальными ролями, правилами поведения в обществе; на получение необходимого образования.

Реабилитация может рассматриваться и как результат воздействия на личность, её отдельные психические и физические функции [19].

Реабилитация — это система мер, имеющих своей целью возвращение человека к активной жизни в обществе и общественно полезному труду. Этот процесс является непрерывным, хотя и ограничен временными рамками.

С целью оказания помощи людям, склонным к суициду, может быть использован социально-психологический тренинг. Кроме того, необходимо развивать навыки практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствования поиска социальной поддержки. В таких случаях уместна психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, совершенствование самоконтроля. Замена и анализ позиции «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха могут быть основаны на тренинге поведенческих навыков. Профилактика самоубийств заключается не в избегании конфликт-

ных ситуаций, по мнению И. С. Кона, это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы человек не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным. В девяти случаях из десяти покушения на самоубийство — не желание покончить счёты с жизнью, а крик о помощи (Г. Отто). О подобных желаниях суициденты говорят и предупреждают заранее; 80 % суицидных попыток совершается дома, в дневное или вечернее время, когда кто-то может вмешаться. Многие из них откровенно демонстративны, адресованы кому-то конкретному, иногда можно даже говорить о суицидальном шантаже. Тем не менее всё это чрезвычайно серьезно и требует чуткости и внимания учителей, родителей и психологов-консультантов.

Психокоррекционной работе с суицидентом должна предшествовать индивидуальная работа, направленная на снижение риска повторной суицидальной попытки (наиболее опасными в плане возможного рецидива суицидальной попытки считаются первые три недели после совершения первой).

### **Правила индивидуального консультирования**

1. "Выслушивание. Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Ему следует дать возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов, чем говорить.

2. «Банализация» — снятие представления об исключительности страдания. Суициденту его проблема представляется зачастую глобальной и уникальной, он подавлен ею и не способен критически посмотреть на неё. Подростки склонны к этому из-за недостаточности их жизненного опыта и отсутствия понимания того, что в конечном итоге всё проходит.

3. Эстетический подход. Подросткам крайне небезразлична их внешность, даже после смерти. Поэтому очень результативным способом профилактики суицида является описание, как будет выглядеть их труп.

4. Напоминание об обязанностях и связях с близкими. Следует искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком.

5. Взвешивание плохого и хорошего. Подростку следует помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах ак-

туальной ситуации, но и «оживить воспоминание» о том хорошем, что есть у него в жизни.

6. «Контрастирование». Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает ещё больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.

7. Использование имеющегося опыта решения проблем. Подростку следует напомнить об имеющихся у него навыках решения проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.

8. Пробуждение потенциала (силы). Следует помочь подростку найти в себе энергетическое начало, на которое он будет опираться: сила воли, физическая сила, терпение.

9. Позитивное будущее. Следует помочь построить позитивные планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперёд.

10. Структурирование действий. Совместно с подростком продумать план действий на ближайшее время, при этом ребёнку рекомендовать придерживаться этого плана.

11. Переключение на заботу о других. Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищённым. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сёстры.

12. Расширение круга интересов. Подростку следует помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость. Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участие в коллективных мероприятиях.

### **Виды и формы оказания психологической помощи в кризисной ситуации**

Наиболее эффективные виды и формы работы с детьми и подростками от 3 до 18 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных программ:

#### **Игротерапия**

Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образах, игры, основанные на

литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребёнка, изменяется отношение к своему «Я», повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребёнка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряжённость, купируется острота переживаний.

Использование игры как терапевтического средства идёт по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребёнка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желаний, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации — «навязчивое поведение».

Игра служит для раскрытия и коррекции искажений в развитии ребёнка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребёнка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребёнок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берёт соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребёнок, а не от потребностей и желаний ребёнка. Например, ребёнок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление и театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра — это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребёнок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме. Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью; машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т. д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то. Оружие — способствует выражению агрессии. Телефон, поезд, машинки — использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребёнок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребёнка играть с определённой игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми могут быть использованы игры-развлечения, игры-упражнения (борьба, лазание, бег). А также сюжетные игры, основанные на подражании взрослым, процессуально-подражательные игры: подражание оркестру, машинам, традиционные народные игры, сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т. д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных воз-

растов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы в виде игры, можно помочь детям ощутить единение с другими детьми, укрепить веру в себя. Можно научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им. Применение разных видов игр и специально разработанных программ реабилитации и психокоррекции с использованием игры является весьма эффективным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Это получается тогда, когда удалась интеграция осознания и переживания, через неё происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, утверждению собственного «Я», повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребёнка. Применение игр в психокоррекционной работе с данным контингентом детей — этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребёнка.

### **Арттерапия**

Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет её арттерапевтическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драмтерапия и музыкальная терапия. В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно использовать задания на определённую тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д. Психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоя-

тельным выбором материала. Как вариант, возможно использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации. Можно также использовать сочетание некоторых видов работ, например, предложить ребёнку репродукцию картины и попросить его скопировать её, не ограничивая его творчество. Можно порекомендовать совместное творчество психолога и ребёнка (лепку, рисование, вязание, вышивание и т. п.), предоставив ребёнку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребёнку реализовать все преимущества искусства и творчества. Примитивные же формы изображения, как, например, каракули, нерасчленённые предметы, низкий потенциал возможностей символизации, не позволяют ребёнку в полной мере реализовать задачу и осознать свои чувства и продвинуться в разрешении своей проблемы. Применение рисуночных методов определяется уровнем сформированности символической функции, которая позволяет ребёнку преобразовывать изобразительную деятельность в деятельность символического типа. Дети до 5 лет ещё только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми до 5 лет должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а рисунки — включаться в контекст игровых заданий. Для старших возрастов — с 6 до 10 лет — детям доступны формы символического выражения, позволяющие утвердить собственное «Я» и коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.

В подростковом возрасте потребность в самовыражении и утверждении своей идентичности приобретает особую значимость. Однако существенно возрастает уровень требований подростков к качеству результатов рисуночной деятельности, что затрудняет использование данного метода. Подросткам лучше давать готовые рисунки, чем предлагать им просто нарисовать

что-то. Спонтанное рисование быстро уйдет из деятельности подростков и не будет давать эффект в работе.

В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии — директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребёнку задаётся тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы её выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1) Предметно-тематический тип — рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки «Моя семья», «Я в школе», «Мой новый дом», «Моё любимое занятие», «Я сейчас», «Я в будущем» и т. д.

2) Образно-символический тип — изображение ребёнком в виде образов таких категорий: «Добро», «Зло», «Счастье», «Радость», «Гнев», «Страх» и т. д.

3) Упражнения на развитие образного восприятия: «Рисование по точкам», «Волшебные пятна», «Дорисуй рисунок». В их основе лежит принцип проекции.

4) Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста — экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. «Рисование пальцами рук и ног», «Разрушение-строительство», «Наложение цветowych пятен друг на друга» и т. д.

5) Задания на совместную деятельность — сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приёмы последовательного поочередного рисования типа «Волшебные картинки» — один начинает, другой ребёнок продолжает и т. д.

### **Музыкотерапия**

Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно использовать музыкальные произведения классической музыки (произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки). Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки от 3–5 минут до

1–1,5 часов требует специально разработанного приёма организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать, закрыв глаза, зажмурившись, главное — её слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребёнку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных. Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребёнком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись. Перед слушанием музыки, можно спросить, что ребёнок хочет почувствовать, слушая музыку. Это могут быть радость, приятные ощущения, хорошее настроение, приятные воспоминания.

Слушание классической и духовной музыки поможет ребёнку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку. Использование музыкотерапии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния. Применяемый музыкальный цикл в работе с группой или отдельными детьми может найти своё продолжение в изобразительной деятельности. Детям предлагается нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку. Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребёнком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом — сочинители музыки, затем — играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребёнок и психолог. Можно со-

четать игру на музыкальных инструментах с движениями детей (ходьба по узкой, поднятой над полом дощечке — для преодоления чувства страха, неуверенности в себе и т. д.).

### **Библиотерапия**

Метод воздействия на ребёнка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей. Они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

### **Логотерапия**

Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребёнком. Логотерапия предполагает разговор с ребёнком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребёнком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека. Ребёнок не всегда проявляет меру включённости в беседу. Её можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребёнку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку. Использование данного метода предполагает появление совпадения внешней словесной аргу-

ментации и внутреннего состояния ребёнка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить ребёнку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми. Выяснить, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребёнку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать тёмные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребёнком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребёнок ощущает себя хозяином.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное — чтобы истории не повторялись. Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где всё из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где всё наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые. Дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект даёт использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы.

### **Психодрама, или драмтерапия**

Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и значимые для ребёнка

ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект даёт применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нём — звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Как разновидность использования данного метода можно рекомендовать обмен ролями со взрослыми или другими детьми; ребёнок рассказывает за воспитателя, психолога, учителя, сверстника и т. д. Хороший приём — использование зеркала: ребёнок рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

### **Моритатерапия**

Метод, с помощью которого психолог ставит ребёнка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребёнку высказать своё мнение о чём-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и т. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребёнок в настоящее время. Психолог может порекомендовать воспитателям и социальным педагогам, как научить ребёнка вести себя в конкретной ситуации, в которую он попадёт. Например, как вести себя в гостях, как рассказать о себе, как рассказать о том, что ты делаешь в свободное время, и т. д.

### **Гештальттерапия**

Этот метод может быть применён психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребёнка в действие. Примером может служить такой вид работы, как «Незаконченные дела», «У меня есть тайна», «Мои сновидения». Ребёнок рассказывает психологу, что ему приснилось. А психолог просит это показать

с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д.

Проявления суицидоопасных тенденций в поведении детей и подростков требует серьезного и пристального внимания как родителей, так и специалистов образовательных учреждений. Игнорирование суицидальных проявлений в высказываниях и поведении детей и подростков может привести к необратимым трагическим последствиям. В связи с этим, разработка и реализация программы комплексного медико-психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации, будет способствовать снижению риска суицидов у детей и подростков.

### **Литература**

1. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. М., 1980.
2. Амбрумова А. Г., Вроно Е. М. О ситуационных реакциях подростков в суицидологической практике / А. Г. Амбрумова, Е. М. Вроно: журнал института невропатологии им. Корсакова, 1985.
3. Амбрумова А. Г., Жезлова Л. Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
4. Актуальные проблемы суицидологии: Сборник трудов московского НИИ психиатрии. М., 1978.
5. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1986.
6. Власовских Р. В., Хальфин Р. А. Опыт применения многопрофильного подхода при работе с подростками, совершившими суицидальные действия. Журн. мед. критических состояний. 2005.
7. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
8. Змановская Е. В. Суицидальное поведение / Е. В. Змановская // Девиантология. М., 2004. 2-е изд., испр.
9. Кондращенко В. Т. Девиантное поведение у подростков. М., 1988.

10. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
11. Мельниченко С. А. Предотвращение жестокости по отношению к женщинам и детям // *Семья в России*. № 2, 1995.
12. Москаленко В. Д. Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1992.
13. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. СПб.: Речь, 2004.
14. Нечипоренко В. В., Шамрей В. К. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики. СПб.: ВМедА, 2007.
15. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н /-Дону: Феникс, 2005.
16. Пурич-Пейякович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. М.: Медицина, 2000.
17. Хачатурян С. Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия». Владимир, 2000.
18. Хомич А. В. Психология девиантного поведения. Ростов-н /Дону, 2006.
19. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: 2005.
20. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния. Днепропетровск: «Арт-Пресс», 1998.
21. URL <http://psyera.ru/suicid-i-suicidalnaya-popytka-presuicidalnyy-sindrom-1225.htm>
22. URL <http://kolibri73.ru>
23. URL <http://www.e-reading.org.ua/>
24. URL <http://www.zentr-radost.ru>
25. URL <http://www.womenhealthnet.ru/psychotherapy/963.html>
26. URL <http://znamya-truda.ru/index.php/zdorovie/789-2011-08-09-15-17-55>
27. URL <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/09.html>
28. URL <http://psyfactor.org/lib/suicide4.htm>
29. URL <http://vashpsixolog.ru/working-with-parents>
30. URL <http://www.jlady.ru/psihologiya-detey/detskij-suicid.html>
31. URL <http://www.udm-info.ru/comments/12-05-2009/adety.html>
32. URL <http://www.syntone.ru/library/parables/content/3330.html>

## Глава 2. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

### 2.1. Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков

(Александрова Н. Н., педагог-психолог)

Цель — содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья подростков.

Задачи:

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

Время (длительность каждого занятия): 45–60 минут.

Программа тренинга.

#### **Занятие № 1. Тема: Здравствуй, Я!**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Создать благоприятные условия для работы в группе. 2. Первичное освоение приёмов самораскрытия.

Упражнения: 1) Баранья голова; 2) Картина.

Сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет что бы он сделал для начала, например: первый участник берёт полотно и натягивает его, второй участник повторяет то, что сказал предыдущий и добавляет своё «беру полотно, натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу». Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет своё и т. д.

3) Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## **Занятие № 2. Тема: Судно, на котором я плыву**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционального напряжения.

2. Создание благоприятных условий для работы в группе.

Упражнения: 1) Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором я плыву». Обсуждение эффектов упражнения.

Перед обсуждением эффектов упражнения ответьте на несколько вопросов.

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

- В какой цвет оно оказалось окрашенным?

- Как оно называется?

- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

- Что сказал вам встречающий?

- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

- Увидели ли вы название конечного пункта?

- Что произошло с вами во время плавания?

А теперь сами поразмышляйте о символике образов, подаренные вашим подсознанием.

## **Занятие № 3. Тема: Волшебная страна чувств**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Исследование психоэмоционального состояния.

Упражнения: 1) Медитация «Страна чувств». Обсуждение результатов.

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове живёт страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

#### **Занятие № 4. Тема: Мы вместе**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать сплочению группы. 2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

Упражнения: 1) Путаница (Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей — не выпуская ткань из рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру. Дети несколько раз запутываются и распутываются). 2) Баржа (Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч. «Сейчас мы все займёмся тяжёлым физическим трудом — будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое-нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я».

3) Скульптура (Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают»

ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы).

### **Занятие № 5. Тема: Доверие**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Улучшить взаимоотношения в коллективе. 2. Помочь детям доверять друг другу.

Упражнения: 1) Узел (Участникам предлагается завязать узел из тел, двигаясь медленно в центр круга и держась за руки, при этом руки опускать нельзя. Когда будет уже невозможно выполнять действия, участники останавливаются и начинают распутывать узел. В дальнейшем участникам интерактивного спектакля предлагается выполнить это же упражнение, но с закрытыми глазами).

2) Робот (Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре — «робот», второй — «оператор». «Робот» может делать только то, что говорит ему «оператор», глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой-то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями).

3) Зеркало (Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре — «человек», второй — «зеркало». «Человек» начинает медленно и плавно двигать руками, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. «Зеркало» может почувствовать ритм дыхания «человека» и синхронизировать с ним своё дыхание. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями. В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче — «зеркала» или «человека»? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом?»).

4) Восковая палочка. (Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперёд, вбок «в любую сторону». Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляю-

щие круг встали надёжно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми — надёжными и нежными — руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями — одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

### **Занятие № 6. Тема: Моя индивидуальность**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Научить находить в себе индивидуальные особенности. 2. Способствовать сплочению группы.

Упражнения: 1) Игра «Я — хозяин?» 2) Пирог (Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведёт себя по-разному в разных ситуациях — в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведёт себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой — к художественному творчеству, третий — к научному познанию. Всё это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает ребёнку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придаёт работе определённую интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что ещё следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остаётся что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей лично-

сти, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определённой ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем — то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их).

### **Занятие № 7. Тема: Я, личность**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Углубление процессов самораскрытия. 2. Познание себя при помощи группы.

Упражнения: 1) Лес (Представьте себе лес. Кто что видит на своём внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

– Вы — березка, Вы — рябинка, Вы — огромная сосна, Вы — ромашка, Вы — одуванчик, Вы — трава, Вы — шишка на ветке, Вы — раскидистый старый дуб;

– Вы — белый гриб... . Раз вы — дерево, значит, ваши руки — самые большие из ваших веток. Раскните их пошире! А ноги — корни... . Видите, как муравей ползёт по вашей руке — ветке? Слышите ли шум своих листьев? А если вы — трава, как вам живётся? Тянете руки — стебельки ввысь, чтобы быть поближе к тёплому солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, лёгкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... . Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки — трагедия: все лепестки обвисли... . Дождь прошёл, снова солнце выглянуло. Берёзка, суши свои листочки! А если: Я — ветер! Я — дождь! Я — град! Я — солнце!).

2) Гиациндия (Давным-давно, когда нас с вами ещё не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по-своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии — мальчики. Давайте попробуем отгадать, какими ещё качествами обладали

жители Гиациндии, а какими — жители Розалиндии. Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики. После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать: Какие здания в этой стране? Чем занимаются её жители? Как они выглядят? Что любят есть? Что делают в свободное время? Каждый ребёнок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают.

Один ребёнок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

### **Занятие № 8. Тема: Письмо себе**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Укрепление самооценки.

Упражнения: 1) Медитация «Здравствуй, Я, мой любимый». 2) Письмо себе любимому (Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!)

### **Занятие № 9. Тема: Огонёк моей души**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать формированию ответственности за свои решения. 2. Развитие рефлексии.

Упражнения: 1) Огонёк моей души (Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Ведущий ведёт их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве. Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по-прежнему закрыты. «Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждёт. Ты просто идёшь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих... Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неуютно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне — маленький мир. В каждом окне — свет души другого человека (пауза). Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место.

Быть может, он привезёт тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут». Ведущий рассказывает о детях.

«Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть ещё люди. Пойщи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь «зорко одно лишь сердце» — самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нём человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку». Включается разнохарактерная музыка — первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвёртая.

«А вот и конечная остановка». Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты. Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами. А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке. Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия? Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают? Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару? Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова.

Дети рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено.

Все ли согласны с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли? Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться? Мы можем построить мостики друг к другу. Посовещайтесь и решите, сколько мостов вам нужно.

Раздаются «мостики» (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Что это за мостики? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему?

Между группами выкладываются мостики. Подводятся итоги.

Вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе.

Огонёк клуба (зажигает свечу) объединил нас. Огоньки групп сплотили одиноких людей на остановке. Я теперь подойду к любому и подарю огонёк своей души. Ведь каждому есть чем поделиться с близкими людьми!

Меня зовут... Я дарю тебе свою доброту! (подходит к любому и зажигает своей свечёй его свечу). Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них — кусочек чьей-то души. Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее...

### **Занятие № 10. Тема: Эмоции и чувства**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Умение выражать своё эмоциональное состояние.

Упражнения: 1) Луч света (Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 с. до 60 с. Во время упражнения смотреть на чёрный лист бумаги). 2) Молния (Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстёгивая и застёгивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (застегивая и расстегивая молнию сзади). Движение проводить вверх — вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх). 3) Зеркало (Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — сымитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре: 1. Пришиваем пуговицу; 2. Собираемся в дорогу; 3. Печём пирог; 4. Выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т. е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Но сначала давайте разобьёмся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям.

Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное

отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнёру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнёры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все её участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актёров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе.

Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

Подводятся итоги. Каждый подросток вычисляет суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала).

4) «Имена» чувств (Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня. Можно по 5–10 балльной системе оценить интенсивность чувства. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

«Имена» чувств — Места, где я обычно испытываю эти чувства: Дома, На улице, В школе, В новой компании, Среди друзей, В других местах (где?).

## **Занятие № 11. Тема: Мои удачи и неудачи**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

Упражнения: 1) События моей жизни (Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требовать закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день — три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие — было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи.

Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

2) Создание рисунка «Мой жизненный путь». 3) Радость неудачи. (Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четвёрки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по подгруппе).

4) Общая метафора (Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чём-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптурой» или как-нибудь ещё. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры. Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи» может быть рассмотрено как позитивное. Участники обсуждают поставленную задачу в груп-

пах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

5) «Стул хвастовства» (Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа. Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...». Итак, кто первый? После первого «хвастовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвастовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на стул хвастовства» неоднократно.

6) Благодарность за опыт (Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чём даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внёс в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам проносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке).

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

### **Занятие № 12. Тема: Преодоление плохого настроения.**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения. 2. Способствовать преодолению чувства тревоги.

Упражнения: 1) Твоё настроение (Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это — ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть весёлым, оживлённым. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своём настроении, но... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка — и всё становится ясно.

Есть ли у тебя «своё» настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что своё настроение мы чаще всего невольно передаём другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет своё состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не со-

ответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своём обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявлении в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой). 2) Лимон (Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны ещё сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряжённой и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны). 3) Кошечка. (Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряжёнными плечами и руками расслабленными). 4) Черепашка. (Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под тёплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь). 5) Что нам делать с этим чувством?

Если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например, можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить «гневный омлет» из «злых» яиц, нарисовать портрет собственной злости.

А теперь сделай то, что представил — надуй мяч из страха и закинь его подальше.

б) Покой. Дыхание. Отдых. (Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли уходят прочь».

3–6 раз вдохните носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1–2–3 и т. д. Выдохни всё напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим).

7) Воздушный шарик. (Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния).

8) Куб

### **Занятие № 13. Тема: Общение**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Сформировать путём создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы.

Упражнения: 1) Общение (беседа по теме общение).

2) Репортёр («Я начинаю разговор». Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста — умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор.

Детям предлагается разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: «Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:

- здороваемся, как старые друзья, которые давно не виделись;
- как люди, которые находятся в ссоре;
- как начальник и подчинённый;
- как дипломаты;
- как будто вам предстоит большое путешествие;
- как ребёнок с отцом, приехавшим из длительной командировки;
- как ученик с учителем».

По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Дети должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой.

3) «Нестандартная ситуация» (Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приёмы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку — одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии. На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообща и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой. По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал — когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения.

4) «Спасибо за ...». (Сидя в кругу, дети заканчивают предложение «Спасибо за ...»).

5) Пишущая машинка. (Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (тренер распределяет буквы). Если машинка делает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала).

6) Сиамские близнецы.

#### **Занятие № 14. Тема: Мы понимаем друг друга**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Показать, как строятся законы человеческого общества. 2. Актуализация личностных ресурсов.

Упражнения: 1) Гипноз. (Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотизёра, другой — гипнотизируемого. Гипнотизёр медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Ещё

более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей).

2) Необитаемый остров. (Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплочённой группой продержаться можно, а в одиночку — почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача — создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьёзность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия — вам нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти? Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация «стрекозы и муравья», то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные — стрекозы?

Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто-либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или воевать вместе со всеми, — как вы поступите? Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить?

Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин? Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по-своему? А если он злой и вредит другим?

Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова? Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи ( треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа. Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра — один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни).

### **Занятие № 15. Тема: Будем собой**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности. 2. Способствовать пониманию своего состояния.

Упражнения: 1) Восковая палочка. 2) Марионетка. (Дети должны разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: два подростка должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы — марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 метров. Цель «кукловодов» — перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый подросток).

Обсуждение: Что чувствовали дети во время игры, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

3) Художественный фильм (Станьте режиссёром своей жизни, вместо того чтобы быть актёром. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь (текст ...).

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, всё ещё можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте всё, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть фильм про по-

бедителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя всё только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

### **Занятие № 16. Тема: Дом моей души**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения. 2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

Упражнения: 1) Дом моей души. Медитация... (А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...).

### **Занятие № 17. Тема: Завершение путешествия**

Задачи, решаемые на занятии: 1. Закрепление представлений о своей уникальности. 2. Закрепление дружеских отношений между членами группы.

Упражнения: 1) Я доверяю тебе. (Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица. Участникам даётся 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. Каждый подросток описывает состояние партнёра, который не знает, что всё это относится к нему. Дети должны определить, чьё состояние было описано). 2) Щепки на реке. (Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры — «берега» — помогают руками, ласко-

выми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывёт весь путь, она становится краешком противоположного берега и встаёт рядом с другими.

Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

3) Моя жизнь. (Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен. Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы — о вас. На этот стул может сесть каждый — каждый из тех, кто возьмёт на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения. Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные.

### **Литература**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. СПб.: 2004.
2. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. Екатеринбург, 1998.
3. Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сартан. М.: 1999.
4. Школьный психолог, журнал. 2004. № 14, 15, 19, 41, 47.

## **2.2. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков**

*(Голубева Т. А., психолог ГБОУ ВУ «Специальная общеобразовательная школа открытого типа» Псковской области)*

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты, оборудование
1.	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
2.	Мои цели как ценности	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений	1. Приветствие «Здравствуй, уважаемый!» 2. Обсуждение домашнего задания 3. Упражнение «Цели» 4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир» 5. Упражнение «Что было главным в жизни?»	4 листка бумаги и ручку или карандаш, блокнот (на каждого участника), бумага для записей, тетрадь

			6. Упражнение «Золотая рыбка» 7. Упражнение «Скульптор» 8. Упражнение «Ноутбук» 9. Рефлексия	
3.	Время — ценность	Развитие представлений о времени, развитие способности структурировать своё время	1. Приветствие. Упражнение «Коленвал» 2. Упражнение «Чувство времени» 3. Упражнение «Ваше представление 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
4.	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	Заполненные таблицы, тетрадь, дневники, металлический таз, огнетушитель

			<p>«Зажим»</p> <p>6. Упражнение «Прощание со страхами»</p> <p>7. Рефлексия, заполнение дневников (цели сохранения здоровья)</p>	
5.	Успех как ценность	<p>Выработка алгоритма создания ситуации успеха. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями</p>	<p>1. Приветствие, организационный момент.</p> <p>2. Ролевая игра «Хочу» и «Надо»</p> <p>3. Упражнение «Ресурсы для достижения»</p> <p>4. Упражнение «Гибкость»</p> <p>5. Игра «Предлагаю — выбираю»</p> <p>6. Упражнение «Что нас объединяет?»</p> <p>7. Рефлексия</p>	<p>Карточки для игры № 2, бумага для рисования, ручки, карточки для игры № 5, мяч</p>
6.	Жизнь как ценность	<p>Осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных ценностей</p> <p>Развитие адаптивных способностей</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Советы в кругу»</p> <p>3. Упражнение «Галактика моей жизни»</p> <p>4. Упражнение «Линия жизни»</p> <p>5. Работа с притчей «Мудрец и молодой человек»</p> <p>6. Рефлексия, заполнение дневника</p>	<p>Бумага для записей, рисования, фломастеры, дневники, ручки</p>

7.	Семья как ценность	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)
8.	Общение как ценность	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 игра «Преувеличение или полное изменение поведения» 6. Рефлексия, заполнение дневника	Небольшая подушка, тест для упражнения № 4 (по количеству участников), дневники
9.	Дружба как ценность	Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной	1. Приветствие 2. Упражнение «Прорвись в круг» 3. Игра «Наблюдатель» 4. Самотестирование «Приятно ли со мной об-	Опросник для самотестирования (для всех участников), катушка ниток, бумага для записей, ручки

		симпатии, единства взглядов, интересов и целей	щаться?» 5. Игра «Связующая нить» 6. Упражнение «Эмиграция». 7. Рефлексия	
10.	Любовь как ценность	Формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни	1. Приветствие, организационный момент 2. Упражнение «Требования среды» 3. Игра «На плоту» 4. Упражнение «Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)» 5. Игра «Да — нет — может быть» 6. Рефлексия, работа с ноутбуком	Музыкальное сопровождение (Гендель «Музыка на воде» или по усмотрению ведущего), стулья, листы бумаги в рост человека, листы, ручки, таблички для игры № 5, блокноты — ноутбуки
11.	Мир в мире как ценность	Осмысление своего места в мире, расширенное толкование понятия «дом» как весь мир	1. Приветствие. 2. Упражнение «Кто я?» 3. Упражнение «Веер» 4. Упражнение «Послание миру» 5. Упражнение «Надежды на мир» 6. Написание сочинения «Мир — мир» 7. Рефлексия	Дневники, ручки, бумага для записей ватман для создания плакатов, фломастеры, веер

12.	Итоговое занятие «Жизненное кредо достойного человека»	Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы	1. Приветствие. 2. Упражнение «Кино» 3. Групповая работа «Составление жизненного кредо достойного человека» 4. Групповая работа «У зеркала» 5. Упражнение «А напоследок я скажу...» 6. Рефлексия, работа с ноутбуком	Бумага для рисования (на каждого участника), бумага для записей, ручки, фломастеры, зеркало (одно большое или маленькое на каждого), карточки с незаконченными предложениями (на каждого участника), блокноты-ноутбуки
-----	--	--	---	--

### **Занятие № 1. «Визитка»**

Цель: учить подростков подчёркивать 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 подчёркивают 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 разобратся 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 открыто 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; в 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 с элементами тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опросными вопросами:

1. Что я чувствовал (а)?
2. Что было открытием для меня?
3. Я понял (а), что я ...
4. Я был(а) удивлен(а), обнаружив ...
5. Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда ...
6. 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 тренинга 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.

### **Занятие № 2. «Здравствуй, уважаемый!»**

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 проводите это каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвящённый 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 всё, 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 ещё 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 определённо, 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 чём даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите ещё 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвёртом 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 трёх 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.

### **«Мои потребности и окружающий мир»**

Цель: способность изучения 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 тетрадь. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. 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 в 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. 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 тренинга 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. Репортёр хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортёры» 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 даётся 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 ещё 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 разделить 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, причём в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Голуб», 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 поделён на 2 части (табл.).

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.

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.

### **Занятие № 3. «Коленвал»**

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

Инструкция: Ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладёт 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 чёткий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряжённость ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлечённость дают ощущение того, что время «пролетает» быстрее».

### **«Ваше представление о времени»**

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

Инструкции: «Нарисуйте своё 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 своё 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 тренинга вместе с родителями; таблица заполняется дома.

### **Занятие № 4. «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 отри-

цательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

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

2. Эти привычки стоят немалых денег.

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

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

5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака лёгких, 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**

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.

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

3. Табак в сигаретах не является наркотиком.

4. Однажды употребивший наркотики — навсегда наркоман!

5. Кофе — наркотик!

6. Наркотики не влияют на течение беременности.

7. Алкоголь является нарковеществом.

8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.

9. Большинство алкоголиков — пропащие люди и лентяи.

10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.

11. Чёрный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.

12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.

13. Алкоголики пьют ежедневно.

14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.

15. Алкоголь не повышает температуру тела.

16. Алкоголь — это стимулирующее, возбуждающее средство.

17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.

18. Пока человек не «колется», он не наркоман.

19. Наркотики разрешают личные проблемы.

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

1 — 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.

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

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

4 — неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или контролируют употребление алкоголя, могут изменить своё поведение при условии специального лечения и воспитания.

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

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

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

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

9 — неверно. Около 95–98 % алкоголиков — обычные люди, которые работают, имеют семьи.

10 — 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.

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

12 — неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приёма 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.

13 — 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.

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

15 — 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.

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

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

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

19 — 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 ещё 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 чём говорили на занятии ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

«Зажим»

Цели: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приёмов 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 недопустимым 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. Соберёмся все в большой круг и устроим костёр

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).

### **Занятие № 5. «Хочу» и «Надо»**

Цели: учить умению отдавать себе отчёт 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 закалённым 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 отно-

шений. 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: Партнёры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнёром. 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 партнёром, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнёра легко столкнуть. Так и в жизни: напряжённые 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 её 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 судебские 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 определённый темпо-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 подчёркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет её оказывать, что, разуме-

ется, 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 отношений, 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].

### **Занятие № 6. «Советы в кругу»**

Цели: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; педагогу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой 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 её 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, разделённом 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 труд-

ности 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 крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони — и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошёл 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!»

### **Занятие № 7. «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 тренинга 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 своё «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 приобретённую 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 ещё год придётся ходить в старой куртке»; «Маме придётся считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть большого 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.

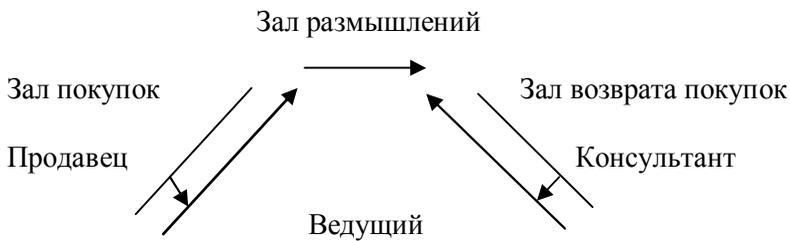
Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может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

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему всё-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведённому 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 не- сложно. Алгоритм её организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каж- дый играющий по следующей схеме:



Модификация этой игры — «Магазин трёх покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; даётся 3 минуты на размышление; в «магазине» 3 «за- ла»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 пред- мета (число модификаций не ограничено).

#### **Занятие № 8. «Всеобщее внимание»**

Цели: развитие умения соединять вербальные и невер- бальные средства общения; формирование навыков акцен- тирования внимания окружающих путём различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам игры предлагается вы- полнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружа- ющих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновремен- но её выполняют все участники.

Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путём каких средств. На упражнение отво- дится 15 минут.

#### **«Конфликтная ли Вы личность?»**

Цель: способствовать определению качеств, необходи- мых для продуктивного общения.

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

### **Тест**

1. 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».

2. 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.

3. Часто ли спорите с друзьями:

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

4. 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 вперёд и начинаю наблюдать за порядком.

5. 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.

6. 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.

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

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

в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как Вы к этому отнесётесь: 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 слывите человеком конфликтным. Но самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете своё мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельских 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 даётся 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 осознаётся).

Комментарий. Если член группы не осознаёт 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.

### **Занятие № 9. «Прорвись в круг»**

Цели: стимулирование групповой сплочённости; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включённым в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него.

Комментарий. То же самое может проделать каждый участник.

### **«Наблюдатель»**

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

Инструкция: Участники тренинга 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.

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

### **«Приятно ли со мной общаться?»**

Цели: самопознание; осознание своего потенциала в области общения.

Инструкция: Ведущий: «Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться?». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним — выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с вами общаться, необходимо выразить своё отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет — то «-». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются.

Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

### **Тест**

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое — это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.

5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

### Ключ

№ суждения	Ответ	Балл
1	–	5
2	–	5
3	–	5
4	–	5
5	–	5
6	+	5
7	–	5
8	–	5
9	–	5
10	–	5
11	–	5
12	–	5
13	+	5
14	+	5
15	–	5
16	–	5
17	–	5
18	–	5
19	–	5
20	+	5

Комментарий. Для того, чтобы подсчитать число баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «→», то вы получаете за него 5 баллов, если «+» — 0 баллов и т. д. 85–100 баллов: это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться. 75–80 баллов: хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает. 60–70 баллов: результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты ещё продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, — в этом твои успехи значительно скромнее. 0–55 баллов: откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя всё впереди. Будь внимательнее к людям!

#### **«Связующая нить»**

Цели: формирование убеждения: «Другой — ценность»; развитие эмпатии. Инструкция: «Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...» и т. п.».

Комментарий. Когда катушка вернётся к тому, кто начал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

#### **«Эмиграция»**

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция: «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) Сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чём причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имён».

Комментарий. После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

### **Занятие № 10. «Требования среды»**

Цели: осознание половых различий; развитие эмпатии.

Инструкция: «Положите на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один лист ложится юноша, на другой — девушка. Кто-то из участников обведёт их контуры на листе».

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура («контурная карта девочек»), а группа мальчиков — вокруг своего контура («контурная карта мальчиков»), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны «контурных карт» требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и девочкам.

Затем группы меняются «картами» и пишут внутри контура основные, востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

Комментарий. После упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного подростка?»: «Реальны они или не реальны?»; «Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью?»; «Есть ли резервы совершенствования?»; «Когда не совпадают требования и реальность, что должны делать молодые люди?»... и т. д.

### **«На плоту»**

Цель: формирование поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры; развитие нравственное сознание всех её участников и наблюдателей.

Инструкция: На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы или маршрутную карту; загрузила маленькая дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошёл сильный холодный дождь и т. д.

Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции наблюдают зрители. По завершении ролевой ситуации

зрители сообщают о своём мнении: было ли поведение мужчин достойным в этих ситуациях (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении). Момент движения плота обозначается музыкой (например, Гендель «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать их действия. В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре.

Количество ситуаций определяется успешностью произведённых ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить тремя; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлинится — тогда почти всем зрителям удаётся побывать в роли путешественников.

Предполагается непрременная рефлексия по окончании игры: «Что я извлёк для себя во время путешествия на плоту?»

Комментарий. Данная игра — одна из немногих, которые успешно проходят при разновозрастном составе играющих. Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

Идея игры «На плоту» настолько широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые может создать творчески работающий педагог.

### **«Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)»**

Цель: уточнение идеального образа представителя противоположного пола.

Инструкция: «Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей(щего) женщины (мужчины). Составьте для себя перечень черт, составляющих женское достоинство (своеобразный «Кодекс мужской чести»).

«Да — нет — может быть». Цель: активное осмысление жизненных ситуаций, развитие способности быть субъектом, продумывать, анализировать свои мнения и отдавать отчёт в своих поступках.

Инструкция: Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идёт в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы, а затем ещё раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили своё мнение.

Верс суждений — самый разнообразный и составляется педагогом в соответствии с его педагогическим замыслом.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле — человек.
2. Главное в этой жизни — иметь деньги. Главное в этой жизни — быть верным себе.
3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.
4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые — самые добрые к окружающим.

Здесь предложены варианты альтернативных суждений. Но набор может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся.

Комментарий. Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

... (на усмотрение ведущего и участников).

### **Занятие № 11. «Кто я?»**

Цель: способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества.

Инструкция: Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей-полосок. Ведущий просит школьников за 30–40 секунд написать на первой полоске десять своих основных качеств.

Затем каждый участник должен закрыть первую полоску и написать за 30–40 секунд на второй полоске десять качеств, которые видит в нём друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видит их недоброжелатели. (Время выполнения каждого задания неизменно).

Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа.

Пятую полоску участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чьё мнение ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности ...

Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над её содержимым можно только после заполнения всех пяти её полосок.

#### **«Всея»**

Цель: помочь участникам тренинга найти возможные способы благотворных контактов с другими людьми.

Инструкция: Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная для повседневной жизни участников. Ведущий помогает старшеклассникам выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи педагог подводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трём существенным аспектам:

- желание вызвать чей-то интерес к себе;
- стремление изменить чьё-либо отношение к себе;
- попытка включиться в среду общения интересующих тебя людей.

Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по выбранному аспекту.

Комментарий. Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные подростками, закладываются в «веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нём способ поведения с «соседом по кругу».

### **«Послание миру»**

Цель: способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей и целей.

Инструкция: «Разбейтесь на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем, например: «Как можно сберечь воду?»; «Как можно защитить животных?»; «Как можно сделать нашу страну богатой?»; «Как уменьшить число одиноких людей на Земле?» и др. Затем каждая команда составляет речь, готовит плакаты, лозунги, и команды по очереди выступают со своими предложениями».

Комментарий. В конце упражнения можно организовать обсуждение по вопросам: «Как протекала работа в вашей группе?»; «Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами?»; «Довольны ли Вы лично результатами работы группы?».

### **«Надежды на мир»**

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей; формулирование общечеловеческих ценностей.

Инструкция: «Разбейтесь на группы по 4 человека. Обсудите в малых группах вопрос: «Каким вы хотели бы видеть мир?». Каждый человек делится в группе своими представлениями о желаемых отношениях между людьми, странами, народами».

Комментарий. В конце упражнения по каждой группе выступает перед всеми «спикер».

### **Занятие № 12. «Кино»**

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

Инструкция: «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом вам уда-

лось его посмотреть. Расскажите, как вы, главный герой фильма, выглядите, чем занимаетесь и т. п. Нарисуйте кадры из фильма».

Комментарий. Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли вы этим фильмом?»; «Что вам там понравилось больше всего?»; «Есть там что-то, что вам не понравилось?»; «Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своём образе будущего?»; «Что вам нужно для этого сделать?» и т. д.

«Составление жизненного кредо достойного человека»

Цель: формулировка жизненного кредо каждым участником.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому из участников определить своё жизненное кредо.

Желающие могут прочитать свои сочинения. В конце упражнения ведущий зачитывает «Жизненное кредо достойного человека» (автор — доктор психологических наук Щуркова Н. Е.).

#### **«Жизненное кредо достойного человека»**

***Я — дитя природы и господин природы, поэтому я...***

- люблю небо, звезды, землю и море;
- радуюсь солнцу, дождю, снегу и ветру;
- не топчу травы, не рву цветов, не пугаю птиц, не обижаю животных;
- умею слышать голос природы, люблю общаться с природой, переживаю за состояние природы на нашей земле;
- по мере своих сил содействую её преумножению;
- несу ответственность за состояние природы вместе с человечеством.

***Я — носитель разума, в отличие от всех животных на Земле, поэтому я...***

- не принимаю на веру ничего без осмысления;
- развиваю свою речь как единственный способ мышления;
- предвижу последствия своих поступков, не совершаю необдуманных действий;
- умею анализировать события жизни, собственное поведение, мои отношения;

- ставлю цели и отбираю достойные способы их достижения;

- умею противостоять неразумным, низким, преступным влияниям;

- несу ответственность за всё, что со мною происходит.

***Я принимаю жизнь во всех её проявлениях, поэтому я ...***

- приветствую любое проявление жизни, печалюсь при угасании жизни;

- не произвожу действий, наносящих ущерб любому живому существу;

- учитываю самочувствие людей, их здоровье, настроение;

- сопереживаю тем, кому плохо, радуюсь с тем, кому хорошо, защищаю того, кто обижен;

- несу ответственность за своё здоровье, забочусь о силе и красоте моего тела;

- бросаюсь на помощь, когда жизни угрожает опасность;

- изучаю объективные закономерности жизни, чтобы быть свободным на этой земле.

***Я живу среди людей, без которых нет моей жизни, поэтому я ...***

- в каждом из окружающих я вижу, прежде всего, Человека, вне его возраста, места, профессии, положения, должности, внешности;

- вижу, слышу, понимаю, принимаю Другого человека как данность;

- оказываю помощь и знаки внимания Другому человеку с его позволения;

- всегда доброжелателен и открыт для Другого человека;

- уважая окружающих людей, признаю за собою право не быть похожим на них, а за ними — право не быть похожими на меня;

- проявляю интерес к личности Другого человека и его поведению в мире;

- желаю счастья людям на земле, содействую благу людей.

• ***Я — созидатель, это единственный способ утвердить своё «Я» на Земле, поэтому я ...***

• уважаю всё созданное природой и человеком на земле; ценю любой труд и способность человека добросовестно делать своё дело;

• люблю учиться и старательно учусь, чтобы развить свои способности;

• не бездельничаю и не чужаюсь никакой работы;

• развиваю умение быстро и качественно выполнять порученное дело;

• стараюсь усовершенствовать окружающие меня условия и обстоятельства;

• приобретаю множество разных умений, чтобы быть готовым к взаимодействию с миром во всех его проявлениях;

• настоятельно ищущу своё профессиональное дело, которое доставит мне счастье и поможет что-то создать на земле.

***Я должен уметь зарабатывать средства для существования, чтобы не быть паразитом, поэтому я ...***

• сознательно вырабатываю в себе работоспособность;

• любое начатое дело довожу до конца;

• планирую своё время, в программе деятельности выделяю главное, отбрасываю второстепенное;

• не попрошайничаю, не требую с родителей денег, не занимаю и не беру ничего чужого;

• разумно трачу деньги, когда они у меня есть, отношусь к ним как к необходимому средству существования;

• набираюсь опыта трудовой деятельности, если появляется возможность заработать;

• чётко разделяю «средства жизни» и «содержание жизни», понимаю, что материальные блага есть лишь средства моей жизни — не более того.

***Я — представитель той части человечества, которая носит название Мужчины, поэтому я ...***

• сильный, выдержанный, великодушный;

• тот человек, на кого всегда можно положиться;

• защитник и помощник детей, женщин, стариков и всех слабых;

- несу ответственность за всё, что происходит в моей семье, школе, в моём городе, стране, — беру эту ношу добровольно и несу с гордостью;
- склоняю голову перед той частью человечества, которая именует себя Дамой, понимая, что женщина — прародительница человеческого рода;
- готовлюсь к будущей роли любящего и любимого, мужа и отца, а также к роли экономического центра семьи;
- презираю пьянство, сквернословие, курение и драки как ложные формы проявления мужественности, умею противостоять дурным привычкам низкой среды.

***Я — представитель той части человечества, которая носит звание Дамы, поэтому я...***

- всегда красива, нежна и добра;
- не позволяю по отношению к себе грубости, унижения, низкой формы обращения;
- достаточно разборчива в знакомстве, приятелях и друзьях; избирательна в мужском внимании;
- учусь старательно и добросовестно, так как красоте необходим развитый ум;
- умею быть внимательной и заботливой, оказывать необходимую добрую поддержку любому живому существу, проявлять ласку по отношению к людям;
- готовлюсь к будущей роли любимой и любящей, жены и матери, а также к роли эмоционального центра семьи;
- всегда помню, что женщины определяют духовный климат общества, и что женщины вдохновляют мужчин на высокие дела.

***Я обладаю внутренним автономным миром, моим индивидуальном «Я», поэтому я ...***

- расширяю свой внутренний мир, сознательно обогащаю его знаниями, отношениями, опытом;
- умею хранить тайны души моей и не позволяю никому посягать на мой внутренний мир;
- признаю и уважаю автономность и неприкосновенность каждого Другого человека;
- мне интересно оставаться наедине с собою, я не боюсь минут одиночества, когда происходит свидание с моим «Я»;

- имею совесть, которая болит, когда я совершаю недостойный поступок;
- время от времени навожу порядок в своем внутреннем мире, произвожу самооценку и задаю новую работу моей душе;
- являюсь творцом собственной души, а значит, хозяином собственной жизни и кузнецом своего счастья.

**Я — сын своего Отечества, я — дочь своего Отечества, поэтому я ...**

- изучаю прошлое, интересуюсь настоящим моей родины, меня волнует будущее моего отечества;
- люблю богатый красивый язык моего народа;
- горячо откликаюсь на происходящее в отечестве и на судьбы моих соотечественников;
- горжусь своей родиной и страдаю от постыдных явлений отечественной жизни;
- желаю блага и процветания моему народу; желаю навсегда избавления моего отечества от холопства и идолопоклонства;
- честно делаю свое дело во имя блага своей страны и во имя улучшения жизни моего народа;
- если возникнет необходимость, я буду защищать своё отечество по мере своих сил.

### **Моя свобода**

• **Я свободный человек, но я живу в обществе, рядом со мной другие люди, поэтому ...**

1. Два жёстких запрета существуют для меня всегда и везде:

– *нельзя посягать на интересы и достоинство другого человека;*

– *нельзя не работать, не созидать окружающий мир и не развивать свои способности, которые лишь в деятельности формируются.*

2. Производя свободный выбор, я сначала осмысливаю последствия того, что собираюсь сделать:

– *Чего я хочу сейчас?*

– *Как я стану себя чувствовать после сделанного?*

– Как будут себя чувствовать другие рядом со мной?

3. Теперь я могу выражать свои желания, суждения, выстраивать действия согласно обстоятельствам:

– не боясь показаться глупым;

– не страшась оказаться непохожим на других;

– уважая желания, суждения и действия других.

Комментарий. Желательно дать определение понятия «жизненное кредо» (для этого можно использовать словарь, примеры жизненного кредо знаменитых людей).

#### **«У зеркала»**

Цель: обучение умению отдавать себе отчёт в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека.

Инструкция: У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы — перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершённые фразы. Поочерёдно перевёртывая карточки, участники группового занятия, глядя на своё изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно или вслух.

Если зеркало одно и большое, то участники подходят к нему и садятся перед ним, а остальные располагаются слева или справа, чтобы «собеседник» оставался условно наедине с собою. Если же зеркало имеется у каждого, то по просьбе педагога все одновременно берут одного цвета карточку и сообщают зеркальному отражению своё мнение.

Приведём примеры текста карточек: «Я вижу перед собою ...»; «Я обнаруживаю в себе ...»; «Мне интересен этот человек, потому что ...»; «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что ...»; «Я хотел бы задать ему прямой вопрос ...»; «В моём собеседнике мне непонятным кажется ...» и т. п.

Варианты содержательного наполнения общения с зеркальным отражением создаются при опоре на вычленение функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее, «костюм», в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего

внешнего облика с помощью зеркала мы как бы становились на место этого «другого» и его глазами смотрим на себя.

Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем перед ним мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие синоминутному состоянию.

В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека, без его содержательного наполнения, оно — своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить собственным идеологическим «соком». Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив её в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, педагог создаёт смену позиций для подростка и юноши, севших перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить автопортрет, где герой полотна представлен перед зеркалом (например, автопортреты Серова, Веласкеса).

Рассматривая миг общения человека с самим собой посредством зеркала, старшеклассники вместе с педагогом обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у них: «Как ведёт себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром?»; «Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?» и др.

Комментарий. Суть упражнения — поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив ему возможность взглянуть на себя как на некое неповторимое, отличное от всех «Я», как на носителя человеческих свойств и качеств, некий эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

Для расширения пространства для духовных усилий по осознанию себя как личности. Для этого существуют несколько методических форм: «Разговор при свечах»; «Расскажи мне обо мне»; «Рейтинг по кругу»; «Портрет в анкете» и др. Не рекомендуется эту форму занятий проводить всем педагогам. Дело тут не в «хорошем» или «плохом» специалисте. Здесь не-

допустима и толика фальши, и капля сомнения в значимости занятия. Только педагог с высоким духовным развитием может проводить такую работу с детьми, и только искренний и технически (голос, мимика, пластика разнообразны и богаты) подготовленный педагог способен «извлечь» из «Зеркала» максимум результативности.

*«А напоследок я скажу ...»*

Цели: развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

Инструкция: Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.

2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.

3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях, а также темы исследований и проектов, в которых подростки принимали участие.

4. Особые интересы и увлечения. Указывается все, что хочет о себе сказать автор дополнительно.

5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать: чем бы старшеклассник хотел заниматься дальше; в каких областях собирается продолжить образование; с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Участнику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе, когда он этого захочет.

## Литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006.
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: Учебно-методическое пособие / Под ред. М. И. Рожкова. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2006.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008. 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.
5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2008.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада фарм. 2002г.
7. Панков Д. Д., Румянцев А. Г., Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников — подростков: Разговор учителя с врачом. М.: АПК и ПРО, 2001.
8. Практикум по девиантологии / Автор-составитель Ю А. Клейберг. СПб.: Речь, 2007.
9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. Волгоград: Учитель, 2009.
10. Скрипюк И. И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб.: Питер, 2006.
11. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие. М.: АПК и ППРО, 2008.
12. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2007.

13. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Речь, 2007.

### ***2.3. Профилактика суицидального поведения в практической деятельности педагога-психолога***

*(Дворецкая Т. В.,  
зам. директора (по НМР) МБОУ  
«Центр психолого-педагогической реабилитации  
и коррекции» педагог-психолог)*

1) Профилактика суицида в деятельности педагога-психолога образовательного учреждения

Профилактика суицидального поведения детей и подростков занимает особое место в работе педагога-психолога образовательного учреждения. Однако обращения к школьному психологу по поводу готовящегося самоубийства обучающегося, либо по поводу незавершённой попытки суицида, к сожалению, перестают быть исключительными.

Работа с такими случаями требует от психолога профессионализма, личностной зрелости и ответственности.

Методические рекомендации разработаны на основе многолетнего опыта работы педагогов-психологов Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции и на основе анализа представленной литературы.

#### **Принципы работы педагога-психолога со случаями суицида:**

1. Разделение ответственности с другими специалистами.
2. Максимальная конфиденциальность в работе со случаем суицида.
3. Исключение фронтальной массовой просветительской работы среди детей и подростков по вопросам суицида.

#### **Задачи специалистов сопровождения:**

- Профилактика суицидального поведения (осуществление сопровождения дезадаптированных детей, информирование родителей, педагогов);

- Выявление детей, склонных к суициду;
- Организация поддерживающей среды (включение в социум, работа с семьей);
- Длительное сопровождение детей, совершивших попытку суицида;
- Информирование о системе медико-психологической помощи.

Во время общения с подростком и его социальным окружением психологу **важно**:

1. Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
2. Не осуждать, не конфронтировать.
3. Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
4. Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
5. Поощрять полную откровенность.
6. Больше слушать, чем говорить.
7. Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь».
8. Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.
9. Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
10. Определять, справляется ли ребёнок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
11. Получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
12. Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
13. Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
14. Доверительно побеседовать с преподавателями, родителями и другими специалистами (школьный учитель, социальный педагог), дать им понять, что ребёнку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.

15. Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребёнка, психолог должен донести до родителя необходимость консультации детского психиатра.

Организация работы педагога-психолога в соответствии с основными направлениями его деятельности

Направление работы	Обучающиеся	Педагоги	Родители
Профилактика	Реализация сопровождения (по годовому плану работы психолога) Групповое обсуждение, если случай известен другим обучающимся и может повлиять на их развитие	Информирование о распространённости, причинах, признаках, алгоритме действий, действиях педагогов, провоцирующих аутоагрессию	Информирование о причинах, признаках, ненасильственных методах воспитания, о необходимости обращения к специалистам
Диагностика	Тест Люшера, Методика выявления акцентуации характера. Тест «Ваши суицидальные наклонности». З. Королева и пр.	Интервью, «Карта суицидального риска»	Терапевтическая беседа. Сведения об анамнезе. «Карта суицидального риска»
Коррекция	Индивидуальная коррекция (консультирование). Групповые занятия, по профилактике рискованного поведения и укреплению личностных ресурсов подростков	Индивидуальное и групповое консультирование с целью коррекции стиля педагогического воздействия. Обучение конструктивным способам взаимодействия	Семейное консультирование, семейная системная психотерапия с целью создания безопасной поддерживающей семейной среды

### Индивидуальная психологическая помощь суициденту

Основными видами помощи суициденту являются:

- индивидуальные беседы;
- включение клиентов в тренинговые группы с целью коррекции негативных эмоционально значимых ситуаций, переориентация индивидуальных и групповых интересов;
- обучение социальным навыкам, способам эффективного общения, взаимодействия с окружающими, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях;
- рекомендации чтения специальной литературы;
- привлечение специалистов: социального педагога, психиатра, психотерапевта, юриста и т. д.

Консультирование должно быть сфокусировано на оценку наличия суицидальных намерений и их снижении (болезненных фантазий о смерти, неприятии, враждебности, потере и наказании), а также на стабилизацию ситуации.

Психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на:

- создание психологически безопасной атмосферы в группе;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами;
- психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций;
- психокоррекцию сна;
- выработку внутренней свободы;
- на понимание своих целей, потребностей;
- преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций;
- формирование позитивного образа будущего.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

## Основные направления коррекции суицидального поведения:

- Формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
- Повышение толерантности к негативным переживаниям;
- Снижение агрессивности и импульсивности;
- Повышение способности к произвольному контролю поведения;
- Изменение негативных установок;
- Развитие способности к решению проблем;
- Развитие способности к преодолению безнадёжности;
- Обучение способам разрешения межличностных конфликтов;
- Повышение коммуникативной культуры;
- Развитие личностной пластичности

### **Особенности работы с подростками**

У подростков часты не столько завершённые суициды, сколько замыслы и попытки. Присутствует демонстративно-шантажное поведение, которое предполагает не столько смерть, сколько воздействие на значимых лиц. При таком поведении подросток в действительности не хочет умирать и избирает суицид как способ влияния на жизненные условия и людей, от которых зависит исправление этих условий.

В практической работе психологов и других специалистов, эта особенность подростковой аутодеструктивности имеет важное значение, поскольку дети не ищут смерти как таковой и не стремятся к сознательному нанесению себе вреда.

С подростками необходимо проводить как коррекционную работу (исправление саморазрушительных установок и развитие конструктивности), так и профилактические мероприятия (выявление подростков группы суицидального риска, в том числе посредством психодиагностики).

Особое внимание следует обращать на подростков с акцентуациями характера, изолированных и отверженных в среде сверстников, имеющих опыт незавершённого суицида.

### Командный подход в работе со случаем суицида

В некоторых случаях работы с суицидом при недостаточных ресурсах семьи наиболее целесообразным на наш взгляд представляется командный подход, который предполагает участие различных специалистов на уровне образовательного учреждения. Главный принцип работы всех специалистов — строгая конфиденциальность!

Сложные случаи, особенно, если причиной или поводом суицидальной попытки, (суицидальных высказываний) послужили школьные взаимоотношения в системе ученик — ученик либо ученик — учитель вопрос может рассматриваться на внеочередном заседании школьного консилиума или школьного совета профилактики, состав участников которого определяется, исходя из конкретной ситуации с ребёнком, участники заранее предупреждаются о неразглашении обсуждаемой информации.

Представитель администрации	Педагог-психолог	Социальный педагог	Классный руководитель	Родители, лица их заменяющие
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Координирует действия участников</li> <li>2. Управляет ходом обсуждения</li> <li>3. Обеспечивает ведение документации и реализацию стратегии помощи конкрет-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечивает психодиагностику</li> <li>2. Выявляет причину суицидальной попытки</li> <li>3. Даёт рекомендации участникам по взаимодействию с суицидентом в кризисный и посткризисный период</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучает социальную ситуацию в семье и образовательном учреждении</li> <li>2. Взаимодействует с родственниками и социальным окружением ребёнка</li> <li>3. Осуществляет взаимодействие на межведомственном</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучает социальный статус ребёнка в классе</li> <li>2. Информирует об особенностях семейного воспитания и включённости родителей в проблемы ребёнка</li> <li>3. Взаимодействует с педагогами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечивают постоянный эмоциональный контакт с ребёнком в кризисный период</li> <li>2. Выполняют рекомендации специалистов</li> <li>3. Посещают консультации психолога,</li> </ol>

<p>ному ребёнку со стороны всех участников консилиума</p> <p>3. Назначает следующее заседание.</p>	<p>4. Консультирует, осуществляет индивидуальную коррекцию, включает в групповые занятия по мере необходимости</p>	<p>уровне</p> <p>4. Обеспечивает социализацию (включение ребёнка в досуговую деятельность, в новую группу детей)</p> <p>5. При необходимости обеспечивает безопасные условия проживания ребёнка</p>	<p>с целью обеспечения поддержки в кризисный период</p> <p>4. Способствует разрешению конфликтных ситуаций</p>	<p>семейного терапевта и пр.</p> <p>4. При необходимости производят значимые изменения в жизни семьи</p>
--	--	---	--	--

#### Алгоритм работы педагога-психолога со случаем подросткового суицида

##### 1. Изучение ситуации:

- получение запроса и первичной информации о случае (особенности произошедшего, особенности суицидента со слов заявителя);

- определение круга лиц, вовлечённых в ситуацию (кому о ней уже известно, кто предположительно повлиял на ситуацию и пр.).

##### 2. Взаимодействие с другими специалистами (совместно с социальным педагогом):

- информирование представителя администрации;
- определение конкретных специалистов, необходимых для участия в консилиуме;

- назначение школьного консилиума (рабочей встречи круга заинтересованных лиц);

- обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи (Центр ППРиК, психиатр, милиция, опека, приют и пр).

Предупреждение о неразглашении информации.

Локализация распространения слухов (грамотное взаимодействие с журналистами, в т. ч. совместно с администрацией ОУ подготовка информации по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ).

3. Построение рабочей гипотезы.

Пример 1. Суицидальная попытка предпринята как демонстративная реакция подростка на несправедливые на его взгляд требования родителей и педагогов. Предполагаемая цель подростка в силу особенностей характера и семейного воспитания — добиться освобождения от избыточных требований любой ценой.

Пример 2. Попытка предпринята с целью прекращения трудной жизненной ситуации (одиночество, буллинг, насилие в семье).

4. Сбор дополнительной информации с целью определения факторов риска и поддерживающих ресурсов:

а) Сведения о личностных особенностях (если имеются по результатам предшествующей диагностики психолога, сбор анамнеза, характеристика суицидента классным руководителем, референтными лицами с предупреждением о сохранении конфиденциальности);

б) Сведения об условиях семейного воспитания, характере взаимоотношений с близкими, социальной ситуации и пр. (от социального педагога);

в) Сведения о ситуации в классе и школе, определение социального статуса, характера взаимоотношений с обучающимися и педагогами, определение круга референтных лиц, увлечений, ценностей; о состоянии отдельных учащихся, информации о степени включённости детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений, и пр. (от социального педагога и педагогов);

г) Сведения о дополнительных факторах: внешкольной деятельности, предшествующих событиях, вовлеченности в группировки, употребление ПАВ, наличие эмоционально значимых отношений вне семьи, школы, посещение определённых сайтов и пр.

5. Разработка плана работы со случаем. Наилучший вариант — разработка совместного поэтапного плана помощи по конкретному случаю на школьном консилиуме. Преимущества — разделение ответственности между специалистами, вовлечение родителей в работу поддерживающей команды, исключение отпускане ситуации на самотёк и пр.

6. Реализация плана работы психолога со случаем.

1) Беседа с суицидентом в острый кризисный период.

2) Консультирование суицидента (периодичность встреч 1–3 в неделю).

3) Работа с семьей (в рамках консультирования, возможны при необходимости совместные встречи родители — подросток).

4) Работа с педагогами.

5) Работа с группой детей (при необходимости, если они вовлечены в ситуацию суицида, либо она эмоционально значима для них).

6) Включение суицидента в групповую / тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов (если кризис миновал).

7) Поддерживающее сопровождение (на протяжении 1 года).

7. Завершение работы со случаем. Обсуждение на консилиуме. Подведение итогов.

Условия эффективной помощи суициденту:

- высокая мотивация всех участников;
- социально-психологическая компетентность специалистов и руководителей учреждения;
- координация деятельности различных государственных служб: образования, здравоохранения, правоохранительных органов и др.

Учреждения и организации, оказывающие помощь детям г. Пскова:

- Городская комиссия по делам несовершеннолетних т. 72–01–05;
- Милиция т. 66–94–77;
- Отдел семьи, опеки и попечительства т. 72–12–29;
- Социально-реабилитационный центр т. 72–42–32;

- Психоневрологический диспансер т. 75–03–23; 75–03–40;
- Детская поликлиника № 1 т. 29–14–71; № 2 т. 56–24–74; № 3 т. 53–61–96;
- Образовательное учреждение (по справочной 09);
- Независимый женский центр т. 73–25–22
- Прокуратура т. 66–21–44
- Федеральный телефон доверия 8 800 2000 122

### Работа психолога с педагогами

Психолог образовательного учреждения:

- Информировать о признаках психологического неблагополучия, о влиянии травматического события на психику ребенка (как о закономерностях, так и возможных возрастных и индивидуальных реакциях, их динамике), о профессиональной помощи специалистов, работающих с травмой.

- Даёт рекомендации педагогам (или консультирует) по вопросам взаимоотношения с детьми, пережившими данные события.

- Повышает психологическую компетентность сотрудников ОУ по данным вопросам, помогает избежать состояния растерянности и беспомощности, помогает предотвратить профессиональное выгорание.

- Обращает внимание педагогов на их собственные чувства, возникшие в связи ситуацией, оказывает им (по их запросу) психологическую помощь (осознание, принятие, отреагирование чувств, актуализация ресурсов, формирование совладающего поведения). Педагог, который сумел совладать с ситуацией, может внести вклад в установление благоприятных условий для обучения ребёнка.

- Если педагог приглашает психолога на родительское собрание, то психолог имеет возможность дать родителям необходимую информацию о возможных реакциях ребёнка на травму, о взаимодействии с ним, о ситуациях, когда взрослые могут справиться самостоятельно, а когда, к кому и по каким адресам следует обратиться за профессиональной помощью.

В случае необходимости возможно проведение педагогического совета, направленного на профилактику суицидального поведения в школе.

## **Методы индивидуальной работы с суицидентом**

### ***Методика проведения превентивной беседы***

Слово «превенция» (профилактика) происходит от латинского «praevenire» — предшествовать, предвосхищать. С одной стороны воспитательный потенциал, с другой знание социальных, психологических предвестников суицида и организация профилактических мероприятий помогут на ранней стадии предотвратить суицид.

В беседе следует активно выслушивать суицидента. Это значит не осуждать, слушать его со всем вниманием, давать возможность выговориться без боязни быть прерванным. Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник и помогает ему сохранить веру в себя. Собеседник должен быть уверен, что активный слушатель услышал его высказывание о желании умереть и понять.

Разговаривать следует в спокойном месте, без посторонних лиц, чтобы избежать возможности быть прерванным сколько бы он ни продолжался. При возможности планируйте встречу в свободное время, с большой временной возможностью. Смотреть прямо на собеседника, без напряжения, расположившись напротив, но не через стол. Чтобы собеседник убедился, что понят вами, пересказывайте суть услышанного. Не перебивайте, говорите тогда, когда перестанет говорить он. Говорите без осуждения, без пристрастия, чтобы усилить у собеседника чувство собственного достоинства. Вы можете сказать: «Я ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от Вас требуется много мужества». Выслушивая боль, печаль, страх, гнев человека, даже если молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения. Кроме того, вы можете оказать влияние и невербальными средствами: настроением, мимикой, движениями, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. В процессе беседы не целесообразно вести записи, смотреть на часы, тем более выполнять попутные дела. Надо всем своим видом показать, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

Не стоит бояться задать в доверительной беседе вопросы, косвенно выясняющие намерения подростка: «Ты когда-

нибудь хотел умереть?», «Ты доволен жизнью?», и если будет настораживающий ответ, корректно поинтересоваться, есть ли у подростка какие-либо планы, приготовлены ли средства для осуществления суицида.

Не следует думать, что ваши вопросы подтолкнут подростка к суициду! Следует различать мысли о самоубийстве (в том числе навязчивые), ложные угрозы, симуляцию суицидальных попыток и собственно суицид.

Выяснение этих вопросов проводится по возможности в форме бесед с клиентом и его референтными лицами (родителями, друзьями, учителями). Однако если у вас возникли опасения, вы должны немедленно принять меры.

При отсутствии временной возможности обратиться за врачебной помощью целесообразно убедить его в следующем:

- тяжёлое эмоциональное состояние — явление временное;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям и его уход станет для них тяжёлым ударом;
- он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на время, спокойно все обдумать и т. п.

### ***Случай суицидальной попытки из практики школьного психолога***

Старшеклассницу Ирину (16 лет) к школьному психологу привёл школьный врач, получивший накануне информацию о том, что девушка была госпитализирована в отделение реанимации после самоотравления лекарственными препаратами. Причина суицидальной попытки не установлена. Ирина была знакома с психологом и согласилась обратиться на консультацию.

Психолог собирает дополнительную информацию о ситуации в классе и семье. В результате общения с классным руководителем установлено, что Ирина прибыла из другой школы во вновь сформированный профильный класс. Имеет ровные отношения со всеми одноклассниками, более близкие приятельские отношения имеет с двумя девушками в классе, в конфликтах не замечена, насмешкам со стороны одноклассников не подвергается. Учитя средне, старательная, ответственная по сравнению со сверстниками, занимается спортом, выступала на соревнованиях за класс. Мать приходила на собрание один раз.

Ирина говорит о занятости родителей на работе. У девушки нет дорогих вещей, одевается скромно, старается не выделяться в классе.

Взаимодействие с социальным педагогом школы и школы, в которой Ирина училась раньше, позволило получить информацию о семейном неблагополучии. Семья полная, живут в частном доме на окраине г. Пскова, оба родителя злоупотребляют алкоголем, особенно в последний год, часто меняют место работы. У Ирины есть сестра на 3 года младше, которая плохо учится, склонна к пропускам уроков, часто гуляет во дворе с компанией ребят. Соседи характеризуют Ирину как «белую ворону» в семье, отмечают её зрелость, воспитанность, заботу о близких. В последние полгода Ирина встречалась с молодым человеком (19 лет) тоже из неблагополучной семьи, со слов знакомых «не очень порядочным».

На первой консультации психолог устанавливает контакт с клиенткой.

Ирина выглядит бледной, обессиленной, первоначально безучастна, апатична, несколько заторможена. (Далее приводится фрагмент консультации).

Психолог: Как ты сейчас себя чувствуешь?

Ирина: Мне уже лучше, но хочется спать.

Психолог: Есть ли у тебя возможность разговаривать?

Ирина: Я никуда не спешу.

Психолог: Мне стало известно, что ты была в реанимации т. к. пыталась покончить с собой, но больше в школе кроме меня и доктора об этом никто не знает, и не должен знать. Готова ли ты обсудить случившееся и отпустить его в прошлое?

Ирина: Думаю, что готова.

Психолог: Расскажи о том, что произошло.

Ирина: Я не знаю с чего начать и о чём говорить?

Психолог: Говори о том, что ты считаешь важным, а я буду тебя слушать, иногда буду спрашивать, если мне что-то непонятно. Времени у нас достаточно, столько, сколько тебе сегодня будет нужно. Я закрою кабинет изнутри, чтобы нас не беспокоили. Я слушаю тебя.

Ирина: У меня был парень, я с ним встречалась почти 7 месяцев. Мы с ним много разговаривали, он уделял мне внимание,

иногда дарил цветы или какие-то мелочи, шоколадку, например. Он встречал меня с тренировок, помогал носить тяжёлые сумки. У нас была общая компания в районе и все считали меня его девушкой. Я не очень люблю компанию, и раньше мы там редко бывали, всё больше вдвоём, но все наши знакомые знали о наших отношениях, и мои подруги тоже.

Психолог: И что они говорили тебе о ваших отношениях?

Ирина: Они говорили, что он меня не стоит, что он до этого встречался со многими другими девушками, иногда с двумя сразу, а потом бросал их.

Психолог: Подруги говорили тебе об этом ещё до начала ваших отношений?

Ирина: Да. Но мне казалось, что ко мне он будет относиться серьёзно. Так и было. Говорят, что я у него «продержалась» дольше, чем другие девушки.

Психолог: Что это для тебя значит?

Ирина: Может быть то, что я на самом деле чего-то стою?

Психолог: А ты в этом сомневаешься?

Ирина: Да. Часто сомневаюсь.

Психолог: Что заставляет тебя сомневаться в том «что ты чего-то стоишь?».

Ирина: Я всегда сомневаюсь. Например, когда что-то не получается, или когда не могу выглядеть, как хочу, а не как серая мышь.

Психолог: Что тебе мешает в этом?

Ирина: У меня нет материальных возможностей как у других.

Психолог: Ты ещё не взрослый человек и пока не можешь говорить о собственных материальных возможностях, скорее это пока зависит от материального благополучия родителей.

Ирина: Да. И мне в этом не очень повезло. Мои родители мало зарабатывают и вообще...

Психолог: Что вообще? Пауза.

Психолог: Они знают о том, что с тобой произошло?

Ирина: Да. Но только их, похоже, это не очень волнует. Они даже не пришли ко мне в больницу. Пауза.(Навернувшиеся на глаза слёзы)

Психолог: Я понимаю, это трудная для тебя тема. Если для тебя важно мы можем об этом говорить.

Ирина: Не сейчас. Пауза.

Психолог: То, что ты рассказала для меня важно, потому, что делает понятным произошедшее.

Ирина: Родители — для меня это моя больная тема, но сейчас просто я не хочу о них говорить.

Психолог: Правильно ли я поняла, что для тебя сейчас важнее говорить о нём?

Ирина: Да. Я хочу его забыть, а ещё хочу себя понять, как я могла из-за этого урода...

Психолог: Я вижу, он уже перестал быть для тебя ценным. Ты хочешь избавиться от оставшихся чувств к нему?

Ирина: Наверное.

Психолог: Расскажи, что толкнуло тебя на то, чтобы взять таблетки?

Ирина: Мы стали реже видеться. Я звонила ему каждый день. Он говорил, что у него дела. А потом мне сказали подруги, что он стал «клеиться» к одной нашей общей знакомой, которую раньше сам терпеть не мог. Я звонила ему по несколько раз в день, он вообще перестал отвечать на звонки и ничего не объяснял... А позже я поняла, что у меня «задержка» и кажется, я беременна (плачет).

Психолог: Как ты считаешь, ты должна была сообщить ему об этом?

Ирина: Я так и сделала. Позвонила на телефон его друга, он оказался рядом и не смог отказаться от разговора. Я ему всё рассказала, попросила о встрече, а он ответил, чтобы я сама всё решала с абортom, а у него теперь есть другая девушка (плачет).

Психолог: И тогда ты...

Ирина: Взяла таблетки и съела целую горсть, а потом ещё и легла. Родители ничего не заметили. Сестра увидела, что меня трясёт, и позвала соседку, та вызвала скорую. Очнулась в больнице под капельницей.

Психолог: О чём думала, когда очнулась?

Ирина: О том, сколько времени здесь нахожусь? О том, что теперь будет, когда все узнают? А ещё о том, что школу пропущу, и сочинение ещё не дописано.

Психолог: Когда человек может думать о недописанном сочинении, мне кажется, что это значит, что он уже справился с ситуацией?

Ирина: (Улыбается) Да, просто у меня в больнице начались критические дни, и я поняла, что это просто была задержка на нервной почве, а не беременность.

Психолог: Я вижу, твоё настроение изменилось. Если бы ты снова вернулась в прошлое несколькими днями раньше, как бы ты поступила?

Ирина: Уж точно травиться бы не стала из-за этого урда. Пусть теперь эта дура с ним мучается. (Улыбается).

Психолог: Ты справилась с ситуацией, я вижу, что ты сожалеешь о своей минутной слабости.

Ирина: Ну да. Если честно, мне даже стыдно за свою дурь.

Психолог: Мы можем с тобой заключить договор о том, что ты больше не будешь предпринимать суицидальных попыток, на тот период, пока мы с тобой работаем?

Ирина: Конечно, можем и не только на какое-то время. Я не знаю, что должно произойти, чтобы я ещё раз когда-нибудь задумалась о самоубийстве.

Психолог: Что собираешься делать в ближайшее время?

Ирина: Ну, во-первых, надо сочинение дописывать, во-вторых, что-то приготовить на ужин, сестру заставить в комнате убрать и уроки сделать.

Психолог: Ты планируешь как взрослый человек.

Ирина: Да, приходится. А можно я к Вам ещё приду поговорить, о родителях, например. Вы же никому о моей семье не расскажите.

Психолог: Ну конечно. Мы можем запланировать нашу следующую встречу сразу.

Как ты себя чувствуешь?

Ирина: Мне стало легко. Как после бани, когда ложишься в чистую постель.

Дальнейшее сопровождение:

Психолог встречался с Ириной ещё 7 раз за полтора года.

Цель индивидуальных консультаций: отреагирование негативных эмоциональных переживаний, связанных с семей-

ной ситуацией, обучение приёмам снятия эмоционального напряжения, психологическая поддержка в трудной жизненной ситуации, поиск доступных методов её разрешения, укрепление личностных ресурсов.

Последняя встреча была посвящена выбору образовательного учреждения. Ирина закончила ВУЗ, строит успешную карьеру, имеет длительные отношения с коллегой по работе.

Установление доверительного контакта с суицидентом — ключевая задача психолога. Если по какой-либо причине контакт невозможен, психолог должен передать клиента другому специалисту.

### Основные правила в работе с суицидентом

1. Помним: ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться. Для этого следует как можно раньше определить, что происходит и по каким позициям собственные представления расходятся с реальностью.

2. Сосредоточить все усилия на преодолении негативных чувств в этих обстоятельствах весьма важно. Преодолеть — означает признать и принять эти чувства. Они есть, и это всего лишь эмоциональная защитная реакция. Установлено, что способность признавать у себя негативные чувства — это центральное звено в преодолении кризиса.

3. Важно дать возможность выговориться, — суицидальные мысли, которыми делятся с собеседником перестают быть мыслями суицидоопасными.

4. Необходимо позаботиться о теле. Организм первый считывает случившееся неблагополучие. Важна мышечная релаксация (расслабляющие упражнения, ванны, массаж, гимнастика, прогулки на свежем воздухе) и ежедневная практика глубокого дыхания.

5. Анализ убеждений — проработка списка качеств, нужных в трудной ситуации (например, мужество, стойкость, чувство юмора. Готовя свой перечень, подросток вспоминает когда проявлял эти качества обращается к сильным сторонам личности).

## Поддерживающее сопровождение и реабилитация несовершеннолетних с незавершёнными суицидами

Индивидуальную психотерапевтическую работу с суицидентом может осуществлять психотерапевт либо психолог со специальным образованием. Организация поддерживающего сопровождения и реабилитации начинается с чёткой ориентировки и информации о том, когда и каким образом можно связаться с психологом. Специалисту нет необходимости всегда быть начеку, но следует позаботиться о том, чтобы у клиента была возможность получить психологическую помощь и в его отсутствие. Для этого клиенту выдаются визитные карточки с указанием контактных адресов и телефонных номеров (например, поликлиник, больниц, консультационных пунктов, телефона доверия, надёжных друзей и членов семьи). Далее следует отказаться от принципа обязательности личных контактов на приёме. Например, между консультациями можно поддерживать контакты и по телефону. Рекомендуется также заранее договориться о том, как установить контакт в случае неявки на встречу с психологом. Телефонные контакты могут быть средством обратной связи и на последующих стадиях работы, чтобы часто и полно информировать клиента о прогрессе в решении его проблемы.

### **1. Заключение договора о несуициде**

С клиентом заключают договорённость о том, что в течение определённого времени он не будет предпринимать суицидальных попыток. Этот договор должен быть гибким и адаптированным к актуальным возможностям клиента. С некоторыми из них приходится заключать лишь краткосрочные договоры (например, до следующего утра или до наступления определённого события), с другими удаётся договориться (даже письменно) на более длительный период. В любом случае такая договорённость должна содержать больше, чем просто «обещание» подростка не покончить с собой. Данный договор следует скорее рассматривать как шанс для того, чтобы последовательно открывать перед клиентом всё новые временные горизонты и вырабатывать такие цели, которые способны удержать его в этой жизни.

## **2. Устранение средств для совершения суицида**

Имеющиеся в распоряжении клиента средства для совершения самоубийства следует изъять, для этого можно воспользоваться помощью семьи. Необходимо также установить контакт с лечащим (например, домашним) врачом, если он, не зная о намерениях клиента, пропишет ему медикаменты, пригодные для осуществления суицида.

## **3. Составление режима дня клиента**

Совместно с родителями (лицами их заменяющими) следует принять меры по выработке соблюдению чёткого распорядка дня клиента (например, контролировать время утреннего подъёма и вечернего отхода ко сну, время принятия пищи, учёбы, посещения внешкольных и мероприятий и т. д.). Кроме того, обязанности, вызывающие у клиента отвращение, например уборка своей комнаты, необходимо совмещать с приятным; для него занятиями, например, прослушиванием в это время любимого диска (текст песен не должен провоцировать суицид). Нужно договориться с клиентом о занятиях, несовместимых с суицидальными действиями или самоповреждением (это могут быть, например, пробежки, занятия на спортивных тренажерах, способные погасить агрессивность, упражнения на релаксацию, посещение друзей, просмотр любимых жизнеутверждающих фильмов и телепередач, занятия творчеством, кулинарией и пр.). Лучше, если подросток сам составит список любимых дел и способов снятия эмоционального напряжения.

Психолог помогает подростку составить примерный режим дня, в котором будет определено время получения удовольствий (занятие любимым делом). Например,

7.00 — подъём ежедневно в рабочие дни недели, по воскресеньям на час позже.

7.30 — завтрак.

7.45 — дорога в школу.

8.00–13.30 — учёба в школе.

14.00 — возвращение домой.

14.30 — обед.

До 15.30 — отдых (например, чтение, прослушивание музыки, телефонные переговоры с друзьями или спорт).

15.30–17.15 — выполнение домашних заданий (без отвлекающих моментов: музыки, телевидения и т. д. — с использованием заранее установленных самоподключающих стимулов).

17.30 — перерыв.

17.30–18.30 — повторение определённого материала, подготовка к классной работе.

18.30–19.00 — ужин.

19.00–22.00 — различные занятия в свободное время (компьютер, телевизор, прогулка и пр.).

22.00–23.30 — выполнение хозяйственных дел, общение с членами семьи или общение с друзьями по телефону, чтение, творческие занятия, гигиенические процедуры, и пр.).

23.30 — отход ко сну (по субботам на час позже).

Профилактические мероприятия для устранения условий, вызывающих мысли о самоубийстве, особенно необходимы, если в течение дня складываются ситуации, усиливающие суицидальные мысли подростка (например, скука в вечерние часы, не приходят друзья в гости и т. д.). В таких случаях вместе с клиентом планируются мероприятия, выполнение которых ставит под контроль (например, планирование выходных с выездом за город всей семьей, совместные прогулки с близкими людьми по новым местам в городе, возможны короткие телефонные контакты с психологом в определенное время дня). Это важно для того, чтобы клиент чувствовал внимание и участие к себе не только тогда, когда его посещают мысли о самоубийстве.

С целью стабилизации личности ребёнка / подростка проводятся следующие психокоррекционные мероприятия.

Выработка навыков коммуникации и разрешения проблем. Суицидальные действия подростков нередко обуславливаются межличностными конфликтами. Поэтому проводят тренинг на освоение определённых техник коммуникации и разрешение проблем. Сюда относятся адекватная идентификация и установление приоритетности проблем, выбор реальных и конкретных целей, их претворение в форме конкретных действий и стратегий, способных обеспечить личную успешность и поддающихся контролю. В случае возникновения новых конфликтных ситуаций в распоряжении клиента должны находиться адекватные стратегии преодоления проблем, исключаящие самопо-

жертвование и суицидальные действия. Для совершенствования социальных навыков можно прибегать к специальным тренинговым программам, которые в случае необходимости модифицируют под клиента (Hinsch, Pfingsten). Хорошо зарекомендовали себя техники самоконтроля (например, техника внутреннего проговаривания) или стратегии самоодобрения. Эти «проблемоцентрированные» техники преимущественно направлены на развитие способности к преодолению конфликтных ситуаций и тем самым снижению действия на него стрессовых факторов.

Когнитивное реструктурирование преследует цель изменения стилей мышления, мешающих применению адекватных стратегий решения проблем и вызывающих суицидальное поведение. Для этого применяются прежде всего методы когнитивной поведенческой терапии, рационально-эмотивной терапии.

С помощью этих методов следует изменить, к примеру, «ошибки» в мышлении подростков. Мысли, вызывающие безнадёжность, негативные самооценки и негативные представления о будущем, должны быть трансформированы в положительном направлении.

Необходимо следить за тем, чтобы дело не кончалось простым ободрением клиента, следует указать на его фактические сильные стороны и определить краткосрочные реально достижимые цели. Негативные мысли могут быть редуцированы с помощью стопорящих негатив техник. Навязчивые мысли можно изживать путём последовательного сокращения времени на негативные или мрачные мысли.

#### **4. Тренинг эмоциональной регуляции**

Речь идет главным образом о преодолении озлобленности и агрессивности и повышении толерантности к фрустрациям. Соответствующие терапевтические техники включают в себя когнитивный контроль (адекватное распознавание, обозначение и понимание чувств, подготовка формул при столкновении с эмоциональными раздражителями), эмоциональный контроль путём разрядки с применением юмора, контроль за поведением путём эффективной коммуникации, разрешения проблем и тренировкой чувства уверенности в себе.

Склонность к импульсивному поведению должна замещаться отрефлектированным поведением, т. е. осмыслением по-

следующих действий. Цель данной методики заключается в том, чтобы научить подростка принимать травмирующие события, выдерживать эмоциональный стресс вместо того, чтобы ограждать его от кризисов или пытаться решать их за него.

### **Привлечение семьи и друзей к реабилитации**

В целом эта мера положительно зарекомендовала себя, несмотря на то, что некоторым пациентам на первых порах она не нравится. Здоровые семейные отношения могут сыграть роль важного источника предотвращения рецидивов суицидальных действий. Разлады в семье сами по себе являются причиной возникновения суицидального поведения, поэтому необходимо попытаться изменить неблагоприятный семейный фон. В некоторых случаях может быть показана изоляция суицидального пациента из неблагополучной семьи.

### **5. Реабилитация несовершеннолетних с незавершенными суицидами**

Организация реабилитации начинается с чёткой ориентировки и информации о том, когда и каким образом можно связаться с психологом. Специалисту нет необходимости всегда быть начеку, но следует позаботиться о том, чтобы у клиента была возможность получить психологическую помощь и в его отсутствие. Для этого клиенту выдаются визитные карточки с указанием контактных адресов и телефонных номеров (например, поликлиник, больниц, консультационных пунктов, телефона доверия, надёжных друзей и членов семьи). Далее следует отказаться от принципа обязательности личных контактов на приеме. Например, между сеансами реабилитации можно поддерживать контакты и по телефону. Рекомендуется также заранее договориться о том, как установить контакт в случае неявки на встречу с психологом. Телефонные контакты могут быть средством обратной связи и на последующих стадиях работы, чтобы часто и полно информировать пациента о прогрессе в его статусе.

На этапе индивидуальной коррекционной работы с подростком или в групповой профилактической работе педагог-психолог может использовать антикризисные упражнения (см. Приложения).

### Заключительный этап работы психолога со случаем суицида

1. Психологу необходимо установить согласованный «срок завершения» данной работы: то есть, когда официально в школе прекращаются разговоры о суицидальном происшествии и начинается обычная школьная жизнь.

2. Если в СМИ, по телевидению, в интернете продолжаются выступления по этому поводу, информировать учащихся школы о имеющихся налицо манипулятивных действиях, о том, насколько данная информация может быть искажена, кому она на руку, как к ней относиться.

3. Провести с педагогическим составом занятия по минимизации стрессового воздействия: тренинги по саморегуляции.

4. Отслеживать психоэмоциональное состояние детей в целях профилактики расстройств эмоционального спектра.

5. С целью выявления отставленных реакций у детей и подростков необходимо проведение психодиагностических мероприятий с использованием полуструктурированного интервью. «Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей» Тарабриной Н. В., Шкалу депрессии для детей и подростков М. Kovacs.

### **Групповая работа с подростками**

Самым оптимальным методом психолого-социальной коррекции подростков-суицидентов является включение их в групповую коррекционную работу, где они имеют возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Предпосылкой для участия в групповой психокоррекции является потребность в социальной коммуникации и способность к сдерживанию собственных потребностей (например, желания в любых условиях говорить только о своих проблемах и только о себе). Групповая психокоррекция противопоказана при наличии крайней депрессивности, резкой импульсивности, агрессивности, деструктивности действий, а также при наркомании и психозах.

Групповая профилактическая работа с подростками осуществляется через реализацию программ

Цель: Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара:

- Формирования навыков противостояния негативному влиянию среды (Программы по профилактике ПАВ, ВИЧ и пр.).
- Развития коммуникативной компетентности и формирования навыков конструктивного общения.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развития саморегуляции и обучения способам снятия эмоционального напряжения.
- Формирования навыков разрешения трудных жизненных ситуаций.
- Развития личностной пластичности.
- Формирования самооценки и позитивной Я-концепции.
- Развития эмпатии и рефлексии.
- Полового воспитания (психология половых отношений).
- Формирования навыков планирования будущего.

В методической литературе содержится достаточное количество программ для групповой работы с подростками, которые могут быть использованы педагогом-психологом в практической работе.

Выявление группы риска и оказание экстренной психологической помощи.

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

#### **Возможные реакции на суицид:**

- Шоковые состояния с тревогой, растерянностью.
- Тревожно-фобические реакции (содержательно связанные и не связанные с событием).
- Подавленность, тоска, чувство вины.
- Агрессия, раздражение.
- Актуализация старых, непроработанных проблем.
- Усиление антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения.

- Психосоматические реакции (вегетативные реакции, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, проблемы с дыханием).

### **Встреча с классом, в котором произошёл суицид**

Групповая форма работы позволяет:

- Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни как для самого человека, находящегося в кризисном состоянии, так и его окружения.

- Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий (абсолютный хаос в порядок).

- Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

- Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов).

- После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию.

### **Психологическая экспертиза суицида.**

К рассмотрению каждого случая суицида следует подходить дифференцированно. Важно выяснить, что подтолкнуло ребёнка к самоубийству. В любом случае можно говорить о прямой или косвенной ответственности за случившееся либо конкретных людей, либо определённых групп, либо общества в целом. Основанием для проведения такой работы служит ст. 105–110 УК РФ «Доведение до

самоубийства» и распоряжения руководителя ОУ «О проведении психолого-педагогического расследования».

Основная задача психологического исследования — оказать помощь администрации школы при решении психологических задач, а функции его в том, чтобы на основе практического применения специальных психологических знаний и методов исследований получить факты, позволяющие точно оценивать многообразные индивидуальные особенности психической деятельности суицидента и его окружения.

Предметом исследования являются компоненты психической деятельности человека, оценка, которых важна для выяснения обстоятельства дела.

Исследование направлено на выяснение ответов на вопросы:

– Имелось ли у самоубийцы в период предшествующий его суицидальному действию, психологическое состояние, предрасполагавшее к самоубийству?

– Каковы причины развития этого состояния?

#### **Этапы исследования**

1. Определение и квалификация психического состояния пострадавшего в период предшествующий суициду.

2. Установление факта взаимосвязи этого состояния и суицидальной попытки.

3. Выявление взаимосвязи между определённым внешним воздействием и состоянием психической дезадаптации суицидента.

А. Г. Амбрумова и Л. И. Постовалова указывают на необходимость «в каждом конкретном случае ответить на два вопроса: «почему» человек совершает или намеревается совершить суицидальные действия и «зачем» он хочет это сделать. Ответ на первый вопрос требует анализа объективных условий существования суицидента, ответ на второй должен объяснить, как сам суицидент оценивает сложившуюся ситуацию, как по его мнению эта ситуация выглядит в глазах окружающих и чего он хочет добиться в результате суицидальных угроз или реализации суицидального действия. Другими словами отвечая на первый вопрос мы должны определить жизненную и непосредственную ситуацию суицидента в микросоциальном окружении,

в частности в семье, состояние его здоровья, психический статус; отвечая на второй вопрос, определить цели суицидента, его внутренние побуждения, достаточно или недостаточно хорошо осмысленные намерения, т. е. психологические основания для принятия суицидального решения».

### **Материалы для использования в работе:**

1. Показания свидетелей, участников событий, родственников, знакомых, друзей потерпевшего.
2. Медицинская документация. История развития. История болезни.
3. Учебные и медицинские характеристики.
4. Неофициальные личные документы, продукты творчества, в которых наиболее полно раскрывается внутренний мир исследуемого (письма, дневники, записные книжки, рисунки, сочинения и др.). Именно они являются источниками информации психического состояния человека накануне или в момент самоубийства, позволяют понять причины.
5. Результаты прежних исследований.
6. Протоколы документов, где фигурируют сведения о суициденте.

Только проанализировав эти материалы. Можно адекватно воссоздать картину событий. Психолог не имеет права сам собирать материалы для доказательства, кроме собственных исследований. Эту информацию ему должны предоставить уполномоченные специалисты.

### **Оформление результатов**

Текст включает три части: вводную, исследовательскую, заключение.

Вводной части указываются следующие данные: когда, кем и на основании чего проведена экспертиза, фамилия, имя, отчество, год рождения. Здесь же приводятся вопросы поставленные администрацией ОУ.

Исследовательская часть:

1. Фабула дела.
2. Клинико-биографическое исследование личности, включающее данные о динамике её психологического развития с указанием условий воспитания и обучения; индивидуально-психологические особенности. Особое место занимает изучение

продуктов деятельности: дневников, писем, записок, рисунков, которые содержат важную информацию о личностных особенностях и динамике психического состояния суицидента, непосредственно предшествующий происшествию.

3. Ретроспективный психологический анализ. В хронологической последовательности на основе проведенного психологического анализа ситуации, с учётом выявленных особенностей суицидента, воссоздать картину событий, выступающих предметом разбирательств. Анализ следует описывать с пояснением специальной терминологии.

4. Выводы по результатам исследования.

Важно соблюсти порядок ответов на поставленные вопросы. Выводы формулируются чётко и кратко, чтобы избежать неоднозначной интерпретации.

#### Работа с семьей суицидента

Главный стрессор для подростков — семейные конфликты, которые ложатся на гормональный фон, экологические стрессоры, проблемы самоидентификации у подростков.

В работе с родителями психолог образовательного учреждения:

- Информировать о признаках психологического неблагополучия, о влиянии травматического события на психику ребёнка (как о закономерностях, так и возможных возрастных и индивидуальных реакциях, их динамике), о профессиональной помощи специалистов, работающих с травмой.

- Консультирует родителей и даёт рекомендации по вопросам взаимоотношений с ребёнком.

- Повышает психологическую компетентность родителей по вопросам суицида помогает избежать состояния растерянности и беспомощности, помогает предотвратить неадекватные реакции родителей на суицидальную попытку ребёнка.

- Активизирует поддерживающие ресурсы семьи. Работает с чувствами родителей, возникшими в связи ситуацией (по их запросу).

Вся информация, представленная в методических рекомендациях может быть использована в работе с семьей.

Психолог включает родителей, как участников образовательного процесса на всех этапах профилактической работы (См. «Уровни профилактики»), информирует родителей о возможных реакциях ребёнка на травму, о взаимодействии с ним, о ситуациях, когда взрослые могут справиться самостоятельно, а когда, к кому и по каким адресам следует обратиться за профессиональной помощью.

Работа с семьей подростка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние, должна носить комплексный характер. Как правило, если в семье есть поддерживающие ресурсы, заинтересованность в помощи, отсутствует фактор алкоголизации, педагог-психолог может справиться сам. Если мы столкнулись с неблагополучной, алкоголизированной семьей или семьей, в которой один из родителей имеет психиатрический диагноз, педагог-психолог не справится самостоятельно. Необходимо разделить ответственность (на консилиуме) со специалистами службы сопровождения, медиками и др.

В работе со случаем суицида психолог привлекает родителей на начальном этапе, по желанию подростка они могут присутствовать на последующих консультациях. Если суицидальная попытка напрямую связана с семейными отношениями, психолог осуществляет коррекцию детско-родительских отношений, направляет семью к семейному психотерапевту. В случае необходимости направляет родителей к психиатру, наркологу и др. специалистам.

Для диагностики особенностей семейного воспитания и характера детско-родительских взаимоотношений используются различные методики: «Карта суицидального риска», Метод «Незаконченные предложения», «Семейная социограмма».

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями:

- имеют возможность обсуждать с родителями их отношения;
- имеют возможность периодически высказывать претензии;
- понимают, что взрослые их слышат;

- периодически выплескивают напряжение.

«Профилактика депрессий и суицидов не в избегании конфликтных ситуаций, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным, неполноценным» И. С. Кон.

Профилактическая работа с родителями (как и работа с педагогами) включает:

- Информирование об особенностях подросткового возраста.
- Развитие коммуникативной компетентности и формирование навыков конструктивного общения с подростком (и родителями для педагогов).
- Обучение приемам и способам ненасильственного воспитания.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развитие эмпатии, рефлексии и личностной пластичности (у педагогов).
- Развитие саморегуляции и обучение способам снятия эмоционального напряжения.

Цель работы с педагогами и родителями: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

### **Взаимодействие с семьей**

Депрессивное состояние, которое может предшествовать суициду, развивается в семье, где подросток чувствует себя изолированным. Следовательно, нужно восстанавливать эти связи. (Совместная работа специалистов службы сопровождения).

- Присоединяйтесь к родителям, признавая беспокойство за ребёнка.
- Стимулируйте родителей, чтобы они дали понять ребёнку «Самоубийство запрещается не из-за позора, а потому, что ты для нас главное», «Мы понимаем сложность твоей ситуации и твои чувства».
- Стимулируйте родителей искренне слушать ребёнка, не торопиться, дали ребёнку объяснить, почему он это сделал,

не боялись критики со стороны ребёнка, извинились перед ребёнком.

- Стимулируйте родителей, чтобы они не только на словах показали, что готовы заботиться о ребёнке, но не баловать его. Если родители слишком сосредоточены на ребёнке стимулировать их заботиться об их собственных потребностях, тогда ребёнок снижает свою ответственность за них.

- Если семья не может оказать поддержку необходим поиск лиц ближайшего окружения, с которыми ребёнок может сформировать новые значимые отношения.

**Главная задача** психолога с семьей суицидента — помощь в восстановлении утраченных семейных связей.

3 шага по восстановлению семейных связей:

1. Обеспечение безопасности подростка через выбор родителями мер предотвращающих суицид.

- Вовлечение и поддержка родителей суицидента;
- обеспечение контроля ребёнка родителями в кризисный период (24 часа в сутки);
- обеспечение взаимодействия между членами семьи и семьи с психологом;
- если на родителей нельзя полагаться — привлечение соседей, родственников;
- обеспечение госпитализации при необходимости.

2. Помощь в ведении открытого диалога между подростком и родителями.

2.1. Помощь в сплочении семьи вокруг ребёнка.

2.2. Стимулирование открытого обсуждения проблем, спровоцировавших суицид.

Система Дж. Сарджента:

- Психолог присоединяется к родителям («Я понимаю ваше беспокойство», подчеркивает их силы и положительные аспекты общения с ребёнком).

- Психолог помогает родителям занять авторитарную позицию («Убийство запрещено, потому что мы тебя любим»).

- Психолог помогает родителям быть спокойными, проявлять заботу, понять причину («Что ты чувствовал?», «Что

тебя привело к этому?», «У нас крепкая семья, и мы сможем тебе помочь»).

- Психолог помогает родителям терпеливо выслушать подростка.

- Психолог помогает родителям показать подростку, что они правильно его поняли, проясняет значение сказанного для каждого, побуждает родителей признать важность сказанного подростком для них и говорить об их готовности к изменениям.

3. Помощь родителям и подростку в приобретении личностной зрелости.

Психолог помогает родителям и подростку определить конкретные изменения в поведении:

- В чём теперь будет проявляться забота родителей о ребёнке (открытое общение, избегание гиперопеки, потакания, запрет рискованного поведения)?

- Родители будут поощрять подростка принимать на себя ответственность за свои поступки, неудачи не будут воспринимать как катастрофы.

- Родители будут заботиться о собственных потребностях (если суицид был связан с ответственностью за отношения с род.).

- Родители не будут изображать из себя «правильных», а открыто смогут говорить о своих проблемах.

### **Трудности и ошибки в работе с семьей**

- Опасность восприятия родителей как злодеев, а ребёнка как жертвы.

- Родители снижают серьёзность суицида — («Тема серьёзная и Вам больно об этом говорить» или «Представьте в деталях похороны вашего ребёнка»).

- Агрессивная реакция родителей — психолог интерпретирует как беспокойство за подростка.

- Ребёнок замыкается — если родители слишком равнодушно слушали его, родители не достаточно убедительно говорят о том, что они готовы к изменениям («Я им верю»).

- Ребёнок минимизирует проблему — психолог: «Мне кажется, что говоришь это, чтобы отстали, но не можешь сказать о реальной проблеме», «Хочешь узнать, что родители ду-

мают на самом деле?»), предлагает родителям представить самую страшную причину суицида, затем предлагает ребёнку раскрыть свою причину.

- Семья протестует против действий психолога — психолог слишком усилил эмоции.

### **Авторитетный стиль воспитания**

Наиболее эффективен в воспитании подростков.

Признаки авторитетного стиля воспитания:

- Родители задают стандарты, но соотносят их с возможностями подростка.

- Родители эмоционально тёплые и устойчивые.

- В семье значимо самоуправление и саморуководство (родитель — помощник в самоуправлении).

- Родители обсуждают, объясняют, но не критикуют и не дают советов, если подросток не просит.

- Родители устанавливают правила и границы с учётом мнения подростка после открытых переговоров.

- Родители избегают ненужной борьбы за власть.

- Родители не воспринимают реакции подростков как личное оскорбление.

- Родители не защищают подростка от последствий его действий.

Следует помнить, что авторитетное воспитание — это характер взаимоотношений родителя с ребенком, а не набор навыков.

Психолог может использовать суицидальную попытку, предпринятую подростком как возможность для положительных изменений в семье и развитии ребенка.

### **Литература**

1. <http://kloop.kz/tag/suitsid/>.

2. <http://palata6.net/page-id-39.html>.

3. Актуальные проблемы суицидологии: Сборник трудов московского НИИ психиатрии. М., 1978.

3. Амбрумова А. Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии. М., 1978.

4. Амбрумова А. Г. Жезлова Л. Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
5. Диагностика суицидального поведения подростков. В сборнике пособия для психологов. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 1999.
6. Joseph A. Micucci. The adolescent in family therapy. Harnessing the power of relationships.
7. Бойко И. Самоубийство и его предупреждение. Рязань, 1997.
8. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. АПРЕЛЬ ПРЕСС ЭКСПО-ПРЕСС. Москва.: 2000.
9. Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. СПб., Речь, 2006
10. Лукас К., Сейден Г. М. Молчаливое горе.
11. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А «Психология семейных кризисов», СПб.: Речь, 2008.
12. Реан А. А. Психология подростка. Полное руководство. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. (С.321–327).
13. О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков в сборнике «Нормативно-правовые документы для педагогов-психологов образования», П / р И. М. Каманова, Выпуск 1, М.: 2002.
14. Сиягин Ю. В. Сиягина Н. Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб.: КАРО, 2006.
15. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. М.: 1996.
16. Шнейдер Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Школьный психолог № 17–24, 2009.
17. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: 2005.
18. Штейдман Э. Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001.
19. Сакович Н. Диалоги на аидовом пороге. М.: 2012.
20. Сакович Н. «У последней черты». Школьный психолог № 11, 2011 г.

21. Семейная диагностика в суицидологической практике. Методические рекомендации. Сост.: А. Г. Амбрумова, Л. И. Постовалова. М.:1983.

22. Суицид. Хрестоматия по суицидологии. Издательство А. Л. Д. Киев. 1999.

### **Укрепление личностных ресурсов**

#### **Личностные ресурсы**

С какими словами и образами у вас ассоциируется это понятие?

Варианты ответов: потенциал, возможности, силы, энергия, источник и пр.

Личностные ресурсы включают: отношение к себе и окружающим, интеллектуальные ресурсы, эмоциональные, энергетические возможности, которые могут быть тесно связаны с состоянием здоровья, а также убеждения, ценности, которые помогают или мешают успешной самореализации педагога (человека).

Говоря о ресурсах, следует отметить важность эмоционального, интеллектуального и физического баланса в жизни человека, т. е. телесного, ментального и духовного начал. Сбалансированность 3-х начал всегда является основой здоровой сбалансированной личности.

Личностные ресурсы изменяются в течение жизни, они могут развиваться, укрепляться или безвозвратно растрачиваться. Для развития базы личностных ресурсов сенситивен возраст детства и юности, но решающего значения возраст не имеет. Примеры: спортсмен-марафонец, который стал заниматься спортом в 70 лет. Самобытная художница, которая стала рисовать в преклонном возрасте и приобрела известность после 70 лет. По результатам мировых исследований развитие интеллектуальной сферы способствует сохранению психологического и физического здоровья на долгие годы, отсюда популярность образования третьего возраста на западе.

Личностные ресурсы можно и нужно укреплять в течение всей жизни.

### **Упражнение в парах**

Обсудите, каким образом обычно вы укрепляете свои личностные ресурсы (интеллектуальные, психологические)? Назовите 1–2 распространённых и приемлемых для вас способа.

Кроме того, существуют другие эффективные способы развития и укрепления личностных ресурсов:

#### **Станьте себе опорой**

##### **Советы психотерапевта.**

Предлагаем вашему вниманию базовые психотерапевтические рекомендации, которые помогут сохранить и укрепить ваши внутренние ресурсы и сохранить психологическое и психическое здоровье на долгие годы.

Следует пояснить, что психотерапия в отличие от психологии предполагает более глубокую работу с личностью, следовательно, более глобальное изменение отношения человека к себе и к окружающей жизни.

Рекомендации могут использоваться в работе с подростками и педагогами.

**Рекомендация первая:** развивайте личностную пластичность.

Пластичность необходима в жизни здоровому жизнеспособному человеку так же, как гибкость необходима дереву, растущему на ветреной поляне. Если дерево имеет гибкий ствол, оно способно выдержать даже сильные порывы ветра. Дерево сгибается до земли, а затем снова распрямляется и устремляется к солнцу. Так и человек, переживший жизненные невзгоды, меняет отношение к жизни и становится способным противостоять более сильным ветрам судьбы.

Вы спросите, как развивать пластичность? Для этого вы можете воспользоваться некоторыми советами. Предупреждаем заранее, некоторые из них вызовут внутреннее сопротивление, но не спешите с выводами. Побудьте некоторое время с этими мыслями.

- Учитесь позитивно интерпретировать любые внешние и внутренние коллизии.

Примеры: «Как хорошо, что у меня болит голова это позволяет мне больше узнать себя и оценить моменты жизни, когда голова не болит»; «Как хорошо, что мне наступили на но-

гу в автобусе — это показатель того, что я личность значительная»; «Как хорошо, что близкие высказали мне свои претензии, значит, они нуждаются во мне»; «Хорошо, что коллега косо посмотрела на меня — теперь я знаю, что действительно хорошо выгляжу». На первый взгляд позитивная интерпретация может показаться нелепой, однако она помогает человеку во всём увидеть позитив. Как известно позитивные жизненные установки всегда помогают человеку пережить трудности и приводят к успеху.

- Развивайте в себе готовность к любым утратам

Утраты неизбежны в жизни каждого человека. Рано или поздно они происходят. Вопрос в том, как мы к этому готовы и как это воспринимаем. Доказано, что психика верующего человека более адаптивна. Адаптивность проявляется, в том числе в отношении к потерям как к божьей воле: «Бог дал, Бог и взял». В этом случае формируется базовая готовность к потере и возможность не принимать ответственность за случившееся только на себя. Соответственно человек принимает потерю как данность и не истязает себя невротическими муками о том, что сделано неправильно и не проигрывает многократно в своём сознании психотравмирующую ситуацию.

Потери закаляют человека, дают ему возможность проявлять себя по-другому, более активно. Помните мудрость «Что нас не убьёт, то сделает сильными». Наши радости и наши потери это и есть сама жизнь.

- Формируйте позитивное прогнозирование и самопрограммирование.

Речь идёт о способности настраивать себя на лучшее в предстоящих событиях. Представляя себе, исход важного события, мы можем непроизвольно думать, как бы чего не случилось плохого. В этом случае наш организм настраивается на неудачу. На самом деле организму необходимо дать позитивную установку. Постарайтесь представить себе в деталях наилучший вариант развития событий. Например, вам предстоит дать открытое занятие. Представьте себя в деталях во время урока: вы хорошо выглядите, уверенно держитесь, ваш голос звучит чётко и убедительно, дети понимают вас с полуслова, присутствующие коллеги

увлечены ходом урока и слушают вас с большим интересом, завуч одобрительно кивает. А вы виртуозно, как выдающийся дирижер руководит оркестром, управляете работой класса...

Постарайтесь, как можно более ярко представить себе позитивное развитие событий. В этом случае наш мозг программируется на благоприятный сценарий будущего, и весь организм начинает действовать в соответствии с этим сценарием.

- Развивайте позитивную отстранённость.

Имеется в виду невовлечённость в суету и скандалы окружающих. Например, на свободном уроке вы заходите в учительскую с чётким планом, что будете делать предстоящие сорок минут. Рядом с вами коллеги эмоционально обсуждают новые требования администрации или другие яркие события жизни коллектива. Через некоторое время вы начинаете сочувствовать коллегам, высказывать свои суждения, т. е. эмоционально вовлекаетесь в ситуацию. Время летит, вы тратите свою жизненную энергию, порой совсем непродуктивно, потому, что разговор превращается в банальный треп и ни к каким изменениям не приводит. Куда же подевался ваш собственный план? Результатом такого времяпровождения, как правило, является чувство досады, раздражения, ощущение потери энергии и не сделанные дела. В следующий раз, заходя в шумную учительскую, переключите внимание внутрь себя, сосредоточьтесь на своих ощущениях или посмотрите в окно отстранённым взглядом. Когда почувствуете внутреннее переключение и будете готовы к активности, чётко проговорите себе действия, которые предстоит выполнить, как это делают ученики в классе коррекции. Например, «Сейчас я открываю журнал и занимаюсь своим делом. Меня ничто не волнует и не отвлекает».

Похожая ситуация может быть и дома. Сформируйте у себя привычку не включаться в суету окружающих, особенно если они выясняют между собой отношения. Поверьте, в большинстве случаев они лучше справятся без вашего участия, заодно научатся договариваться между собой, не привлекая третьей силы в вашем лице. Помните, чем больше участников, тем крупнее конфликт.

- Формируйте готовность довольствоваться малым.

Есть в нашей жизни то, чего всегда мало. Например, деньги или внимание значимых для нас людей, которых, как известно много не бывает. На самом деле, если разобраться много ли нужно человеку для счастливой жизни? Крыша над головой, уютная постель, сбалансированное питание, комфортная обувь и одежда, безопасность, возможность общаться с близкими людьми, заниматься любимым делом, а также полноценный отдых. Согласитесь, что удовлетворение этих потребностей скорее зависит не от размеров кошелька, а от наших привычек и желания реально изменить отношение к жизни. Все остальные наши устремления продиктованы, в большинстве случаев не нашими собственными потребностями, а влиянием социума, нашими страхами или желанием превзойти себе подобных. Попросту говоря, можно устроиться на три работы, чтобы наконец-то позволить себе дорогую дубленку, а через некоторое время увидеть такую же «красоту» на одной из старшекласниц — вот разочарование. Когда мы претендуем на большее, целесообразно остановиться в своих устремлениях и задать себе вопросы: Для чего я буду это делать? Что мне это даст в конечном итоге? Будет ли результат стоить затраченных усилий? (По данным мировых исследований 2011 г., проведённых среди разных возрастных и социальных групп населения, живущих в разных странах мира были выявлены следующие закономерности: на состояние счастья человека не влияет количество денег и возраст. Среди бедных и богатых, среди студентов и пенсионеров одинаковое число счастливых людей. Людей делают счастливыми 3 главных составляющих: хорошая семья, наличие близких друзей, вера в Бога.)

- Развивайте юмор, особенно в психотравмирующих условиях.

Предлагаем вам примеры юмористических фраз, которые помогут по-другому взглянуть на некоторые трудные ситуации: «Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабораториях извивин!»; «Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться»; «Дурак совершенствуясь, становится круглым»; «Не всякая кучка могучая»; «Деньги тем большее зло, чем их мень-

ше»; «Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?»; «Дети — цветы жизни. Не давай им, однако, распускаться»... Далее можете самостоятельно продолжить коллекцию психотерапевтических фраз, свяжите их с собственным жизненным опытом.

- Формируйте готовность при возникновении опасности менять принципы.

В прежние времена нас учили обратному — «Сильный человек должен иметь твёрдые незыблемые принципы». Полное отсутствие жизненных принципов действительно обнаруживает слабость человеческой натуры. Однако когда человек готов сломать свою жизнь, причинить страдания себе и окружающим, сохраняя преданность своим принципам — это может быть признаком патологии личности. Меняется время, меняется мир вокруг нас, и мы не можем оставаться неизменными. Например, педагог, имеющий принцип: «Заботы много не бывает» работает с пятиклассниками. Они нуждаются в его заботе и опеке. Вполне уместно, если классный руководитель ежедневно контролирует записи в дневниках, проверяет наличие домашних заданий, водит по кабинетам, постоянно старается быть в курсе жизни своих учеников. А если это старшеклассники и учитель к ним подходит с прежним воспитательным принципом, догадываетесь, какие отношения возникнут у педагога с учениками?

Кроме перечисленных выше приёмов развития личностной пластичности существуют более простые и конкретные. Например, откажитесь от привычного. Попробуйте рисовать, чистить зубы, есть левой рукой. Попробуйте изменить походку, радикально изменить причёску или манеру поведения. Проанализируйте свои ощущения, мысли, которые при этом возникают. Новизна расширяет поле сознания человека, даёт дополнительную энергию, помогает избавиться от застревания в прошлых переживаниях.

Рекомендация вторая: осознавайте и используйте положительные и отрицательные стороны своих внутренних ресурсов.

Имеется в виду ресурсы собственной личности. Каждое качество характера может приносить пользу и вред для себя и окружающих.

Например, боязливость может предотвратить травмы, но привести к фобиям. Чувство собственного достоинства может помочь пережить одну группу проблем, но создать другую. Человек, с чувством собственного достоинства не мелочась, выйдет из конфликта, сохранив самоуважение и, соответственно, уважение окружающих. При этом он не готов поступиться своим достоинством, если дело касается интересов коллектива. Педантизм хорош в заполнении документации, но плох в общении с близкими. Снисходительность к людям, наоборот помогает выстраивать отношения взаимопонимания, но мешает проявлять требовательность, следовательно, препятствует достижениям.

Отыщите в себе сильные стороны личности — это ваш «банк ресурсов». Дополнительным ресурсом могут быть качества других людей или киногероев, которые вас привлекают.

Используйте приём визуализации: «Представь, как ведёт себя твой положительный двойник в подобной ситуации».

**Рекомендация третья:** обучитесь различным стратегиям поведения в конфликтной ситуации.

В литературе описаны пять стратегий поведения в конфликтной ситуации: соперничество (отстаивание своей позиции), сотрудничество (совместное разрешение спорной ситуации), компромисс (договор с частичным учётом интересов конфликтующих сторон), избегание (уход от конфликта), приспособление (принятие точки зрения оппонента). Определите, какую стратегию поведения вы чаще всего используете в конфликтных ситуациях. По мнению исследователей, большинство людей чаще используют соперничество, способ распространённый, но мало эффективный. Успешная адаптация предполагает использование всех пяти стратегий в зависимости от ситуации, особенностей статуса и характера вашего оппонента. Например, если ваш собеседник, независимо от того, кто перед вами директор или ученик, очевидно прав, будет разумно признать его правоту и не упорствовать, отстаивая свою точку зрения. Если ваш коллега, манипулируя вами, явно переваливает на вас свою работу, разумно будет отстаивать себя или договориться о сотрудничестве, если дело важное. Ну а если вы встретили разъяренного человека в подворотне, то сами понимаете, спасёт уход, да ещё в быстром темпе.

**Рекомендация четвертая:** откажитесь от сверх идей и сверх ценностей.

Если хотите почувствовать себя удовлетворенным жизнью и не испытывать сильных разочарований заранее откажитесь от того, что представляет собой «розовые очки»:

- Стремление изменить всё, что можно изменить;
- Максималистические установки;
- Настроенность на обязательную реализацию своих потребностей;
- Отношение к неудачам как к катастрофам;
- Отношение к прегрешениям других как к преступлениям;
- Вера в бесконечную дружбу;
- Вера в вечную любовь;
- Вера в неизменное расположение в коллективе.

Помните, что всё меняется, действительность не бывает идеальной, нужно меняться вместе с условиями жизни и тогда у нас есть хороший шанс выстоять под натисками жизни и наслаждаться тем, что она нам даёт.

**Рекомендация пятая:** углубляйте самопонимание.

Углубляя самопонимание, мы имеем возможность проанализировать собственные желания и потребности, соотнести их со своими реальными возможностями и необходимостью, продиктованную окружающей жизнью. Таким образом, мы делаем паузы в повседневности и стимулируем собственное развитие. Развитие — это движение, а движение — это жизнь. Самое главное не доходить до степени самобичевания это всегда приводит к потере уверенности в себе и снижению настроения. В этом случае стоит наоборот переключиться на внешнюю действительность и сделать что-то конкретное и практическое, например, навести порядок в письменном столе или на «рабочем столе» компьютера.

И обязательно помните, что рядом с нами живут люди, которые, так же как и мы носят «розовые очки», бывают непрклонными и имеют несгибаемые принципы, переживают радости, трудности и разочарования, и, также как мы нуждаются в

поддержке и понимании. Существует народная мудрость «Помоги тому, кому сейчас плохо и тебе самому станет лучше».

Надеемся, что наши рекомендации при реальном применении помогут вам укрепить собственные ресурсы, найти опору в самом себе и пережить все жизненные трудности. В случае сильного и длительного душевного дискомфорта не забудьте обратиться за помощью к специалистам. Душа, как и зубы, чтобы дольше служить человеку, нуждается в профилактике и лечении.

### ***Упражнение «Отпусти обиду»***

— Закройте глаза, сосредоточьтесь на своём дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажатая в кулак обида. Напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руки. Ваша обида исчезла.

### **Занятие «Дерево» (Журнал «Школьный психолог» № 1, 2010)**

Цель: гармонизация внутреннего состояния.

Задачи:

- Накопление положительного эмоционального опыта;
- Работа с бессознательными ресурсами;
- Развитие творческих способностей.

Необходимые материалы:

магнитофон, «Звуки природы», альбомные листы, цветные карандаши, цветные нитки, клей, краски, пластилин, крупы и др.

### ***Игра — разминка***

Участники по кругу продолжают фразу: «Если бы я был деревом, я был бы...» и объясняют свой выбор. Например, я был бы дубом, т. к. это могучее дерево, его листья и кора приносят пользу людям, из его желудей можно изготовить поделки.

Ведущий. Каждый раз, выходя из дома, выезжая за город, мы попадаем в мир живой природы. Нас окружают различные деревья. Жизнь дерева полна сложности и совершенства. И мы, люди, часто восхищаемся ими. Растения живут в согласии с миром природы, будучи её частью. Они самые светлые, самые

чистые создания, не питающиеся чужой жизнью, а отдающие себя другим. Деревья «помнят, любят, страдают» ... .

### **Медитация «Дерево» (По мотивам Майкла Люнинга)**

Ведущий. Человек обнимает дерево. Дерево посылает корни вглубь земли, черпая силу в пространстве земли. Эти корни подобны семье, ибо они являются началом жизни. И с этой поддержкой дерево растёт, открываясь свету, солнцу и воздуху и выражая себя: свои ветви, свои листья, свои плоды.

Жизнь движется вокруг него и в нём.

Птицы и насекомые — спутники дерева, они поют ему песню природы и стихий. Дерево растёт и меняется. Его разрывают ветра и молнии, обжигают мороз и огонь. Его не пугает серый асфальт, каменные глыбы, жара и холод.

Ветви умирают и ветви вырастают.

Дерево открыто жизни. Несмотря на все препятствия, оно всё равно растёт, всё равно его корни уходят глубоко в землю, всё равно его ветви наполняются соком и устремляются вверх — в будущее, такое неизвестное, но такое притягательное. Человек обнимает дерево и размышляет о горестях и радостях жизни. Он представляет утро и вечер в великом лесу под названием Судьба.

Человек учится жить.

### ***Упражнение «Образ моего дерева»***

Ведущий. Представьте и нарисуйте себя в образе дерева. Для этого на листе бумаги обведите контур своей ладони, пальцами обозначьте листья и создайте крону дерева (техника отпечатков). Дополните образ дерева имеющимися материалами (цветные нитки, крупа, пластилин, краски...).

Беседа по рисунку

1. Дайте название нашему дереву.
2. В какое время года растёт ваше дерево?
3. Где растёт дерево?
4. Что ему нужно для счастья?
5. Где найдет оно свои силы?
6. Что или кто окружает ваше дерево?
7. В какое время года растёт ваше дерево?

В завершении можно устроить выставку деревьев.

Ведущий. Желание добра всему живому — первый необходимый шаг к сокровенным знаниям, гармонии с собой. И когда человек делает шаги по пути милосердия, природа сама даёт ему силу. У вас есть возможность поблагодарить деревья за те открытия, которые вы сделали в себе.

Возвращаясь домой, бывая на природе, на даче, в городском сквере или парке, найдите дерево, которое вас чем-то привлекает, поблагодарите его за те силы и мудрость которое оно в себе несёт и делится с вами. Мир не чёрный и не белый, он такой, каким мы его видим.

### Успешная семья. Рекомендации

Назначение семьи:

- Быть для них защитной средой;
- Удовлетворять потребности каждого в заботе, внимании, близком общении;
  - Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;
  - Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

Семейные отношения влияют на жизнь и развитие ребёнка. Поведение одного человека в семье всегда тесно связано с поведением другого.

Сделайте свой дом обителью радости, и ребёнок сможет наполнить радостью свою и вашу жизнь.

- Научитесь радоваться мелочам это поможет вам быть успешными в важных делах, (ситуациях).
- Будьте благодарны своим близким просто за то, что они есть. Говорите близким добрые слова.
- Интересуйтесь делами своих близких от всей души. Замечайте их настроение. Получайте удовольствие от общения с ними.
- Замечайте хорошее, в любом человеке есть хорошее. Избегайте обвинений и не муссируйте недостатки другого.
- Если хотите, чтобы в близком человеке что-то изменилось, сначала измените собственные реакции. Относитесь к нему так, как будто положительное изменение уже произошло. Каждый раз хвалите его за маленькие достижения.

- Юмор улучшает здоровье и настроение. В хорошем доме звучит здоровый смех.
- Уважайте себя, говорите правду. Будьте примером честности для других.
- Помните, что деньги не делают человека более достойным.
- Тело нуждается в движении и в отдыхе. Сделайте рабочие места удобными.
- Больше времени проводите с семьей на природе, отдыхайте активно, делайте друг другу массаж.
- Готовьте здоровую пищу. Помните, что ни душа, ни тело не нуждаются в алкоголе.
- Радуйтесь своим друзьям и друзьям ваших близких. Принимайте их в своём доме.
- Умейте выслушивать, спрашивать и поддерживать близких. Сопереживайте им. Сопереживание означает способность понимать чувства другого.
- Если человек справедлив, то он относится к другим как к равным. Не позволяйте никому относиться к вашим близким несправедливо.
- Будьте деликатны в характеристиках внешнего вида и способностей своих близких. Чаще говорите им комплименты.
- Супружеские отношения — база для детско-родительских отношений. Гармония между мужем и женой позволяет детям чувствовать себя любимыми.
- Сексуальность — сильная сторона каждого человека. Проявляйте сексуальность целомудренно. Оказывайте супругу знаки внимания. Будьте нежными. Обнимайтесь.
- Во всём важна мера. Если мать не будет слишком увлечена только ребёнком, то отец не будет слишком увлечён работой, машиной, компьютером...
- Люди, даже близкие не похожи друг на друга, и это делает их жизнь интереснее. Они могут дополнять друг друга, и это делает семью сильной.
- Общение в семье — важная вещь. Бывает важнее не то, что мы сказали, а как мы это сказали. Будьте искренни, когда говорите с близкими о чём-то важном. Если содержание сказан-

ного, интонация и выражение лица соответствуют друг другу, это убедительно для окружающих и вас слушают.

- Спокойно и открыто обсуждайте спорные вопросы. Общайтесь напрямую без союзников и посредников. Не превращайте детей или родственников в буфер. Говорите о том, что для вас значит ЭТО (предмет разногласия). Что вы чувствуете, когда происходит ЭТО. Как вы хотели, чтобы было (ваши ожидания от другого человека.) Что вы готовы сделать со своей стороны.

- Люди могут усвоить безжалостную правду, если им говорить об этом с уважением.

- Семейный конфликт может быть полезным, если он помогает найти новые решения и заканчивается примирением сторон. Глядя на вас, ребёнок учится отстаивать свои интересы, договариваться, конструктивно решать спорные вопросы, мириться.

- Будьте терпимыми, умеете прощать друг друга. Умейте прощать себя. Понимание слабостей — это сила.

- Избегайте крайностей. Помните, что развод может быть нормальным и повторный брак полноценным.

- Правильно обращайтесь с жизненными трудностями. Используйте разные варианты решения проблем. Безвыходных ситуаций не бывает.

- Трудность превращается в проблему только в двух случаях: при чрезмерном внимании к ней и при недостаточной настойчивости в её решении. Преодоление трудностей расширяет возможности человека.

- Если семья действует как одна команда, забыв о разногласиях, то любая проблема решается.

- Если ребёнок не слушается одного из своих родителей, подумайте, чью поддержку он получает при этом? (От кого он при этом получает поддержку)

- Поддерживайте своего супруга, когда он предъявляет требования ребёнку, тогда он будет вашим союзником в воспитании. Если вы не согласны с его позицией, обсудите это наедине и найдите общий подход.

- Не обесценивайте других членов семьи в глазах ребёнка, может наступить время и вам понадобится их помощь.
- Единые требования всех взрослых к ребёнку обеспечат лёгкое воспитание. Ребёнок будет более послушным и не станет манипулировать, пользуясь противоречиями взрослых.
- Главные для ребёнка — его родители. Бабушки и дедушки имеют совещательный голос, даже если они помогают материально.
- Если у ваших родителей возникло желание «повоспитывать» вас в присутствии внуков. Обсудите это с ними отдельно.

Памятка для школьного персонала и представителей  
родительских советов (предотвращение суицида  
и жестокого обращения с детьми)

Когда сам ребёнок или другие дети рассказывает вам о суициде или насилии:

1. Отнеситесь к ребёнку серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойным.
3. Успокаивайте и поддерживайте ребёнка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал», «Не ты один попал в такую ситуацию», «Мне надо сказать психологу, социальному педагогу, школьному инспектору, о том, что случилось», «Они захотят задать тебе несколько вопросов», «Они могут сделать так, чтобы ты чувствовал себя в безопасности».

Помните, что вы можете дать понять ребёнку, что вы понимаете его чувства, но вы не должны оставлять ребёнка выбора. «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе плохо».

4. Не думайте, что ребёнок обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться членом семьи).

5. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребёнка.

6. Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить. «С тем, кто тебя обидел, ничего не сделают».

Если ребёнок говорит об этом в классе:

Покажите, что вы приняли это к сведению, например, «Это очень серьезно. Давай мы поговорим об этом позже», и смените тему.

Организируйте разговор с ребёнком наедине и чем скорее, тем лучше.

Процедура сообщения о суициде и насилии:

1. Сообщите директору (заместителю, если нет директора), а также специалисту сопровождения (психологу, социальному педагогу) что ребёнок рассказал вам о суициде и насилии.
2. Не оставляйте ребёнка с секретом одного.
3. Проинформируйте соответствующие службы (милиция, опека).
4. Если суицид или насилие в семье, не сообщайте родителям, пока службы совместно с директором не решат, что делать.
5. Планируйте дальнейшие совместные действия.
6. Сообщите службам всю необходимую информацию, касающуюся ребёнка и его семьи, которая может помочь при планировании дальнейших действий.
7. Оставайтесь с ребёнком до тех пор пока родители или милиция не приедут в школу.
8. Оставайтесь с ребёнком при допросе милиции, если нет родителей или учителя.
9. Проконсультируйтесь с милицией (отделом опеки), можете ли вы отпустить ребёнка домой, если они ещё не поговорили с ним.
10. Проконсультируйтесь с милицией (отделом опеки), какой информацией вы можете поделиться с ребёнком и его родителями, если они ещё не опросили ребёнка.

После раскрытия:

- Поговорите с коллегой или с кем-нибудь, кому вы доверяете, о своих чувствах.
- Узнайте, сможете ли вы получить информацию о состоянии расследования, о принятых мерах, если сможете, то как.
- Поддерживайте связь с ребёнком, которому нужна постоянная поддержка.
- Уважайте право ребёнка на уединение, не выдавая его другим школьным работникам и ученикам.

- Не откладывайте сообщение. Помните, если вы подозреваете, что ребёнок подвергался насилию, вы ответственны перед законом и должны сообщить об этом.

Вы можете помочь ребёнку, обеспечивая следующее:

1. Нормальность: поддерживайте нормальный статус ребёнка в классе.

2. Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за ребёнка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам проявить теплое отношение на уровне, комфортном для ребёнка.

3. Тёплое отношение: используйте нормальное выражение тёплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.

4. Одобрение: кивните, подмигните ребёнку, Поставьте какой-нибудь знак на его работе, чтобы подчеркнуть значительность ребёнка, чувство его ценности, принятия.

5. Постоянство и предсказуемость: жизнь ребёнка вне класса может стать хаотичной. Класс может быть единственным местом, где ребёнок чувствует себя нормально. Чётко обозначьте ваши требования и ожидания.

6. Чувство принадлежности и включённости: демонстрируйте работу ребёнка, вовлекайте в обсуждения и т. д.

7. Структура: вначале ребёнок может хотеть, чтобы ему говорили, что он должен делать и как реагировать, пока он не сможет мобилизовать собственные силы. Структура станет его безопасностью.

8. Безопасность и конфиденциальность: поддерживайте привычный образ жизни. Не обсуждайте детали случившегося с ребёнком ни с кем бы то ни было. Ищите подходящую поддержку для себя. Переживания ребёнка не предназначены для персонала.

9. Поведенческие ограничения: деструктивное и анти-социальное поведение должно твёрдо и постоянно пресекаться.

10. Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения художественного творчества — это возможность для ребёнка выразить свои чувства.

## **2.4. Педагогические советы родителям. Правила этики общения с ребёнком в семье**

*(Иванова А. В., педагог-психолог ГБОУ «Красногорская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Агрошкола» Псковской области)*

- Не подозревать дурного;
  - Не высмеивать;
  - Не выслеживать;
  - Не выспрашивать;
  - Не подшучивать;
  - Не принуждать к ответственности;
  - Не контролировать интимный опыт общения;
  - Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
  - Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
  - Давать право на собственный опыт.
- РЕКОМЕНДАЦИИ:**
- Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
  - Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
  - Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
  - Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
  - Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
  - Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
  - Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
- Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребёнка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
  - Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.
  - Эмоциональное развитие личности ребёнка часто недооценивают, что может привести к серьёзным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.
  - Главное, что должны сделать взрослые в этом случае — это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

## КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

### **В школе:**

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребёнку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчёркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребёнка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребёнка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

### **В семье:**

- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всём;
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;

- Проявлять постоянную заинтересованность в ребёнке, заботу о нём;
- Предпочитать требовательность — безразличию, свободу — запретам, тепло в отношениях — отчуждённости;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Избегать ортодоксальных суждений;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

### К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя»;
- К изолированности;
- К отчуждению во взаимоотношениях;
- К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- К стремлению представить окружающую обстановку в «чёрных тонах»;
- К ещё большему перевесу эмоционального над рациональным;
- К повышению нервно-психической напряжённости;
- К снижению активности;
- К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

### КОГДА РЕБЁНКУ ОБИДНО

- Обидно, когда все беды валят на тебя;
- Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
- Обидно, когда тебе не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;

- Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- Обидно, когда тебя в чём-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- Обидно и многое другое, о чём мы не вспомнили.

### ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребёнок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребёнок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребёнка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребёнка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребёнок живёт в честности, он учится быть справедливым.

Если ребёнок живёт в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребёнок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

### ***2.5. Памятка педагогам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних***

*(Иванова В. М.,  
заведующая центром практической психологии  
ПОИПКРО, кандидат психологических наук)*

#### Роль педагога в создании безопасной среды в учреждении образования

Потребность безопасности и защиты является одной из базисных, доминирующих (А. Маслоу). К потребностям безопасности и защиты относятся потребности в организации, ста-

бильности, законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих факторов, как болезнь, страх, хаос.

Отсутствие чувства безопасности делает человека тревожным и недоверчивым. Особенно важны безопасные и стабильные условия для ребёнка, который во многом зависит от взрослого, как в своих действиях, так и в возможностях справиться с той или иной ситуацией. Безопасная школа должна обеспечить решение не только образовательных задач, но и удовлетворение этой базисной потребности, являющейся основополагающей для функционирования, как отдельного ребёнка, так и всего школьного сообщества. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также помогает как можно быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

Педагог обязан создавать в учреждении образования атмосферу принятия, понимания, уважения ребёнка, а также осуществлять педагогическую поддержку в кризисных ситуациях.

При попытке выявить условия осуществления педагогической поддержки ребёнка в проблемной ситуации, Е. Н. Степанов с коллегами в результате изучения научно-методической литературы и проведения опытно-педагогической работы отчётливо осознали, (далее по тексту книги «Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2005. С. 199–213»), что учитель может оказать реальную поддержку ученику в решении лично значимой проблемы лишь тогда, когда между ними устанавливаются «помогающие отношения» (термин введен Карлом Роджерсом — одним из основоположников гуманистической психологии и педагогики). «Под этими словами, — писал К. Роджерс, — я подразумеваю такие отношения, в которых, по крайней мере, одна из сторон стремится к поощрению другой, к личностному росту, развитию, созреванию, улучшению жизнедеятельности и сотрудничества. Помогающие отношения — это такие отношения, в которых один из участников стремится к тому, чтобы у одной или у обеих сторон произошли изменения в сторону более тонкого понимания себя, в сторону усиления выражения и использования всех своих потенциальных внутренних ресурсов».

Особый интерес представляет точка зрения Карла Роджерса о возможностях и условиях формирования помогающих отношений. Он называет пять основных условий.

**Первое условие** — восприятие ребёнком себя как человека, столкнувшегося с проблемой. Это означает появление в жизнедеятельности ребёнка трудности, самостоятельное решение которой ему не под силу. Очень важно, чтобы ребёнок осознавал и воспринимал ту или иную трудность как собственную проблему. В противном случае он не станет мобилизовывать и направлять свои усилия на её преодоление. В школьной практике такое бывает очень часто, и неудачи в учёбе, недисциплинированное поведение, конфликты с одноклассниками и учителями становятся проблемами не самого ребёнка, а его родителей или педагогов. Понятно, что в данной ситуации субъектную роль в их решении также играют взрослые, а не ребенок.

**Второе условие** — конгруэнтность педагога. Карл Роджерс призывал педагогов и родителей оставаться самими собой во всех ситуациях взаимодействия и взаимоотношений с ребёнком. Даже в самых трудных из них нельзя быть, по его мнению, маской или актёром, исполняющим роль. Осуществив анализ многолетней собственной психотерапевтической и преподавательской практики, известный американский психолог констатирует: «В моих взаимоотношениях с другими людьми обычно ничего не получается, если я веду себя не по настоящему и стараюсь показаться не таким, какой я есть на самом деле». Ребёнок очень чутко к фальши в поведении взрослого и довольно быстро её распознаёт. В ответ он сам становится неискренним, не стремится к контактам с таким взрослым и устанавливает многочисленные барьеры психологической защиты во взаимодействии с ним. Эффективная педагогическая поддержка при таких обстоятельствах вряд ли представляется возможной. «Пока не будет должной степени конгруэнтности, — писал К. Роджерс, — возникновение значимого обучения будет маловероятным». Справедливость данного утверждения очевидна и по отношению к воспитательной деятельности.

**Третье условие** — безусловно положительное отношение педагога к ребёнку. На это обстоятельство обращается внимание практически во всех концепциях гуманистического вос-

питания и образования. Особый интерес вызывает тот смысл, который вкладывает К. Роджерс при характеристике данного условия. Для него безусловно положительное отношение взрослого к ребёнку — это «атмосфера, которая демонстрирует: «я забочусь о тебе», а не «я буду заботиться о тебе, если ты будешь вести себя так-то и так-то». Вот так кратко и точно раскрывает американский психолог смысл третьего условия. Положительное отношение педагога к каждому своему воспитаннику возможно лишь при наличии веры в ребёнка, в его силы и способности. Основой такого отношения является педагогический оптимизм. Оптимистом гораздо легче быть при взаимодействии с успевающим учеником или хорошо воспитанным школьником, сложнее им оставаться в общении с трудным ребёнком. Сложно, но необходимо. Кстати, оптимизма становится больше, если взрослый по совету К. Роджерса, будет рассматривать ребёнка не как застывшую сущность, а как развивающееся явление.

**Четвёртое условие** — эмпатийное понимание ребёнка. Помогающие отношения между педагогом и воспитанником складываются тогда, когда они пронизаны чувствами сопереживания, сочувствия, сопричастности. К сожалению, очень часто первой реакцией взрослого на слова и поступки ребёнка, по справедливому утверждению К. Роджерса, бывает немедленная оценка или суждение, а вовсе не понимание. Замена эмпатийного понимания оценочными суждениями, порой обидными и не всегда справедливыми, не способствует построению доверительных и конструктивных отношений между педагогом и воспитанником, что значительно сокращает возможности оказания педагогической помощи ребёнку в решении лично значимой для него проблемы.

**Пятое условие** — ощущение ребёнком конгруэнтности, принятия и эмпатии педагога. Для соблюдения этого условия можно не прилагать специальных усилий, если предшествующие три условия будут успешно созданы. Формирование последнего обстоятельства произойдет самопроизвольно, если воспитателем будут соблюдаться второе, третье и четвёртое условие.

Успешность формирования перечисленных обстоятельств во многом зависит от сложившегося педагогического кредо

воспитателя, фундаментом которого являются основополагающие идеи-принципы построения воспитательных отношений с детьми. Обеспечение педагогической поддержки учащегося, как полагает Т. В. Анохина, возможно тогда, когда в качестве принципов педагогического взаимодействия воспитатель избирает следующие:

- согласие ребёнка на помощь и поддержку;
- опора на наличные силы и потенциальные возможности личности учащегося;
- вера в эти возможности;
- ориентация на способность ребёнка самостоятельно преодолевать препятствия;
- совместность, сотрудничество, содействие;
- конфиденциальность;
- доброжелательность и безоценочность;
- безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства;
- реализация принципа «не навреди»;
- рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату.

Наличие теоретических представлений об условиях и принципах педагогической поддержки позволяет педагогу-воспитателю более обоснованно, точно и корректно осуществлять практические действия по оказанию помощи ребёнку в проблемной ситуации. Своего рода методической подсказкой для практических работников может служить разработанная нами технологическая цепочка действий педагога, поддерживающего своего воспитанника в решении значимой для него проблемы. Опираясь на публикации психологов и педагогов по вопросам фасилитации, педагогической поддержки и психологического консультирования, а также на свой опыт исследовательской и практической деятельности, нами определены этапы, содержание, приёмы и методы педагогического взаимодействия по разрешению проблемной ситуации.

Первый этап технологической цепочки мы назвали сигнальным. Такое название начальный этап получил не случайно, ведь действия поддерживающего характера со стороны воспитателя, как правило, начинаются с момента получения педагогом

одного или нескольких сигналов о возникновении у ребёнка значимой и трудно разрешимой для него проблемы.

Получаемые и фиксируемые педагогом сигналы могут быть различными. Например, в качестве него может выступать неадекватное поведение ребёнка (агрессивность, конфликтность, тревожность, реактивность или противоположное состояние — замкнутость), когда воспитуемый ведёт себя сегодня явно не так, как вчера или будет вести себя завтра. Сигналами являются и тревожные суждения об ученике его одноклассников или учителей-предметников, преподающих в этом классе, и обращение родителей к администрации, психологу, социальному педагогу и другим работникам школы. В качестве возможного сигнала следует рассматривать попытку ребёнка показать косвенно или прямо, что он нуждается в контакте. Все сигналы воспитатель должен заметить, зафиксировать и сформировать на основе обработки и анализа полученной информации предположение о содержании и причинах возникновения проблемы.

Важным звеном технологической цепочки действий на начальном этапе является обеспечение психологической готовности воспитателя к восприятию проблемы воспитанника и поиску путей и способов её решения. Если педагог «встречает» проблему ребёнка в раздражённом и неуравновешенном состоянии, то вряд ли его усилия окажутся продуктивными. «Воспитатель должен подавить в себе, — подчёркивал русский педагог Константин Николаевич Венцель, — всякое раздражение, которое может вызвать в нём, например, упрямый и своевольный ребёнок, потому что раздражение создаст между ним и ребёнком непроходимую стену, поведёт к взаимному отчуждению друг от друга, заставит ребёнка замкнуться в себе, и тогда воспитатель утратит всякий ключ к пониманию индивидуальности ребёнка, а, следовательно, и тех путей, которые могли бы вывести эту индивидуальность на хорошую и светлую дорогу». Подобную же мысль через полвека выскажут американские психологи-консультанты Роберт и Джина Байярд, которые в замечательной книге «Ваш беспокойный подросток» напишут: «Когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведёте себя импульсивно и делаете то, что на самом деле даёт прямо противоположное тому, чего вы дей-

ствительно хотите». Бывают случаи, когда проблемная ситуация застаёт педагога врасплох, но и тогда первым делом необходимо нейтрализовать своё раздражение. Даже частичное избавление от нахлынувших отрицательных эмоций поможет действовать более рассудительно, конструктивно и результативно.

В соответствии с задачами и содержанием деятельности на первом этапе воспитатель подбирает педагогические приемы и методы. Наиболее адекватными по отношению к целевому и содержательному аспектам являются такие приёмы и методы, как педагогическое наблюдение, беседа, размышления в парах и малых группах, упражнения аутогенной тренировки, консультации психолога, социального педагога, медицинского работника и других специалистов.

Второй этап можно условно назвать контактно-созидательным, ведь его предназначение заключается в попытке педагога после обработки и анализа информации, полученной при фиксации сигналов о возникшей проблеме у воспитанника, установить контакт с ребёнком. С этой целью воспитатель определяет психологическое состояние школьника, его готовность к общению и взаимодействию, обеспечивает эмоционально-положительный настрой к беседе, содействует устранению психологических барьеров.

На втором этапе целесообразно использовать следующие приёмы и методы:

- ситуативное тестирование;
- приёмы ритуального коммуникативного взаимодействия;
- приёмы «Ты — высказывание» (передача в беседе информации партнёру о том, как вы воспринимаете его нынешнее эмоциональное состояние) и «Я — высказывание» (сообщение собеседнику о том, что лично вы чувствуете в настоящее время).

С помощью метода ситуативного тестирования педагог получает информацию вербального и невербального характера о психологическом состоянии школьника. Для этого воспитатель направляет и концентрирует своё внимание на проявлениях признаков, свидетельствующих о психологическом состоянии ребёнка. Такими признаками являются избираемые учащимся позы, положения и движения его рук и ног, поддерживаемое им расстояние между собеседниками в ходе общения и др. Приёмы

ритуального коммуникативного взаимодействия помогают воспитателю установить контакт с ребёнком. Эти приёмы получили у нас название в виде вопроса: «А какая сегодня погода?» Тем самым мы хотели подчеркнуть, что на начальной стадии установления контакта не следует педагогу задавать вопросы, непосредственно касающиеся проблемной ситуации, а лучше спрашивать об увлечениях воспитанника, о его впечатлении о прошедшем накануне мероприятии в классе и т. п. Нужно подбирать вопросы, на которые ребёнок сможет ответить обязательно и без особого труда. Хорошо зарекомендовавшимися средствами в созидании первоначального контакта являются приёмы «Ты — высказывание» и «Я — высказывание».

Третий этап — диагностический. Главные усилия педагога направлены в ходе него на диагностику («раскодирование») проблемы и определение причин её возникновения. Это возможно в том случае, если установленные на предыдущем этапе контакты между воспитателем и воспитанником перерастут в доверительную беседу.

С этой целью педагог использует ряд приёмов активного эмпатийного слушания. Чаще всего им применяются приёмы невербальной эмоциональной поддержки. При их использовании воспитатель демонстрирует всем своим видом, что он внимательно слушает собеседника, подкрепляет высказывания ученика своими эмоциями: корректно удивляется, сочувствует, сопереживает, положительно или отрицательно реагирует на сказанное. К числу незаменимых способов организации доверительной беседы следует отнести приём «Перифраза», когда педагог делает очень близкое к оригиналу краткое повторение высказанного ребёнком в виде утверждения или вопроса. Известный российский психолог Р. С. Немов рекомендует начинать перифразу словами: итак...; ты сказал...; правильно ли я Вас понял, Вы сказали... Его коллеги А. Л. Крупенин и И. М. Крохина считают, что наиболее эффективными являются перифразы, которые начинаются следующим образом:

- Вы интересуетесь...;
- Вы говорите, что...;
- Вы спрашиваете о том, что...

Несколько похожим на предыдущий выглядит приём «Редакция», когда педагог на основе нескольких фраз ученика делает обобщение, в котором полностью сохраняется смысл сказанного школьником. Р. С. Немов предлагает психологам-консультантам при применении этого приёма в практике консультирования начинать обобщение следующими словами:

– итак, если обобщить и в краткой форме выразить то, что Вы сказали, то можно ли это сделать так...;

– если подвести краткий итог сказанному, то можно ли это передать так...;

– если я Вас правильно понял, то смысл сказанного Вами сводится к следующему...

При использовании перечисленных приёмов нельзя забывать и о такой рекомендации психологов, как запрет на внесение взрослым своего смысла при обобщении (редактировании) высказанного ребёнком. Не случайно эти приёмы получили название «Глазами ребёнка».

Выяснению причин и сути проблемы способствует применение приёма «проговаривания». Создавая благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу, воспитатель тем самым побуждает своего воспитанника рассказать о том, что его в данный момент волнует, кто или что могло стать причиной возникшей трудности. Постепенно проблема ребёнка распознаётся, и педагогу вместе с учащимся целесообразно перейти от диагностического к следующему этапу разрешения проблемной ситуации.

Четвёртый этап — проектный. Основное содержание деятельности на данном этапе составляют два момента: во-первых, ребёнок при поддержке педагога определяет пути и способы решения проблемы; и, во-вторых, воспитатель и воспитанник договариваются о формах и способах взаимодействия в деятельности по решению проблемы.

Технологический арсенал совместной работы взрослого и ребёнка составляют такие приёмы и методы, как:

– методы самопроектирования и педагогического проектирования;

– приём «Анализ способов решения чужой проблемы»;

– метод договора.

Метод самопроектирования позволяет ученику сформировать в своём сознании представления о возможных вариантах решения проблемы и выбрать для осуществления наиболее оптимальный из них. Воспитатель, в свою очередь, с помощью метода педагогического проектирования, определяет содержание и способы организации деятельности по поддержке ребёнка в разрешении проблемной ситуации. Педагогу на данном этапе важно не торопиться и предоставить необходимое количество времени воспитаннику для поиска путей и способов решения своей проблемы. В проектировании субъектную роль должен играть ребёнок. Это повышает шансы в том, что и в дальнейшем он будет занимать субъектную позицию и сумеет успешно реализовать свой проектный замысел.

Приём «Анализ способов решения чужой проблемы» нами рассматривается как «спасательный круг», ведь бывают случаи, когда ребёнок, не имеющий опыт самопроектирования, не может самостоятельно определить пути и способы преодоления трудности, возникшей на его жизненном пути. Тогда педагог, якобы вспоминая о существовании такой же проблемы 10–15 лет назад у своего бывшего воспитанника, рассказывает ученику о том, как действовал его сверстник по её решению. Но даже при использовании данного приёма воспитатель не должен перехватить у воспитанника инициативу и настойчиво предлагать свой вариант выхода из проблемной ситуации.

Применение метода договора помогает взрослому и ребёнку выявить наиболее предпочтительные варианты взаимодействия в осуществлении проектного замысла. Предметом договора, как правило, становятся 2–3 условия (требования), которые обязуются соблюдать договаривающиеся стороны — воспитатель и воспитанник.

На данном этапе педагогу нужно сделать всё для того, чтобы учащийся направлял свои усилия не на поиск способов избавления от проблемы, а на перевод её в конструктивное русло. Решению этой трудной задачи может помочь использование методики «Кот в сапогах», разработанной психологом-консультантом О. В. Хухлаевой. В соответствии с алгоритмом методики подростку предлагается вспомнить сказку о коте в сапогах. Она начинается повествованием о том, что умер мельник

и оставил в наследство старшему сыну — мельницу, среднему — осла, а младшему — кота. «Мало того, что пользы нет никакой мне от кота, да еще кормить его — только мешать он мне будет», — загрустил младший сын. Но потом оказалось, что именно бесполезный, на первый взгляд, кот помог младшему сыну стать счастливым — обрести любовь и успех. Далее педагог с воспитанником продумывают, какую пользу может принести ученику возникшая проблемная ситуация — его собственный кот в сапогах. В чём делает его сильнее? Какие новые возможности открывает? Поиск ответов на эти и другие вопросы способствует мобилизации усилий учащегося в преодолении трудностей.

Пятый этап — деятельностный. В ходе него ребёнку предстоит осуществить деятельность, направленную на реализацию проектного замысла решения проблемы. Содержание и способы организации деятельности зависят от той трудности, которую преодолевает школьник. Понятно, что для преодоления неудач в учёбе потребуются одни действия, а для улучшения отношений с одноклассниками или учителем необходимы совершенно другие. Различные проблемные ситуации объединяет на данном этапе лишь одно — активная деятельностная позиция ученика. Без деятельности вряд ли возможно их успешное решение.

Представляется очевидной и основная задача воспитателя на этом этапе — обеспечение поддержки активности воспитанника по осуществлению разработанного проекта. Применяя методы стимулирования и оказывая консультативную помощь, педагог старается поддержать стремление и активность ребёнка по выполнению плана намеченных действий.

Однако разрешением проблемной ситуации технологическая цепочка педагогической поддержки не завершается. Впереди шестой этап — результативно-аналитический. В ходе него целесообразно обсудить вместе с ребёнком успехи и неудачи, которые встретил воспитанник на своём пути в процессе преодоления трудности. Приёмы рефлексии и саморефлексии помогают ученику осмыслить сделанное на предыдущих этапах и обогатить тем самым свой жизненный опыт.

Важным элементом рефлексивной деятельности является констатация факта разрешения проблемы. Воспитанник и воспитатель должны быть твердо убеждены в том, что проблемная ситуация разрешена. Если в процессе рефлексии они делают прямо противоположный вывод, то происходит переформулирование затруднения и возвращение к начальным звеньям технологической цепочки. Так следует действовать до тех пор, пока проблема не будет окончательно решена.

«Этапы, основные направления и способы осуществления педагогической поддержки ребёнка в решении личностно-значимой для него проблемы»

Этапы педагогической поддержки	Содержание деятельности	Приёмы и методы организации деятельности
I. Сигнальный	1. Педагог фиксирует сигналы о наличии у ребёнка значимой для него проблемы: <ul style="list-style-type: none"> <li>– неадекватное поведение ученика (агрессивность, конфликтность, реактивность, замкнутость);</li> <li>– обращение родителей к педагогу или администрации школы;</li> <li>– тревожные суждения об ученике одноклассников и учителей, работающих в этом классе;</li> <li>– попытка ребёнка прямо или косвенно показать педагогу, что он нуждается в помощи</li> </ul> 2. Обработка учителем получаемой информации и формирование предположения о содержании и причинах возникновения проблемы	1. Педагогическое наблюдение 2. Размышления в парах и малых группах 4. Приёмы и методы аутогенной тренировки

	<p>3. Обеспечение психологической готовности педагога к восприятию проблемы ребёнка и совместному с учащимися поиску путей и способов её решения</p> <p>4. Консультации педагога у специалистов: психолога, социального педагога, медицинского работника и др.</p>	
II. Контактно-созидательный	<p>1. Определение эмоционально-психологического состояния школьника, его готовности к общению</p> <p>2. Обеспечение эмоционально-положительного настроения ребёнка к беседе, устранение психологических барьеров</p> <p>3. Поиск и установление первоначального контакта с учеником</p>	<p>1. Ситуативное тестирование</p> <p>2. Приёмы ритуального коммуникативного взаимодействия</p> <p>5. Приёмы «Ты — высказывание» и «Я — высказывание»</p>
III. Диагностический	<p>1. Организация доверительной беседы с учащимися</p> <p>2. Диагностика («раскодирование») проблемы ребёнка</p> <p>3. Определение причин возникновения проблемы</p>	<p>1. Способы активного эмпатического слушания:</p> <p>а) приёмы невербальной эмоциональной поддержки;</p> <p>б) приём «Парафраз»;</p> <p>в) приём «Редакция»;</p> <p>2. Приёмы «проговаривания»</p>

IV. Проектный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учащийся при помощи учителя направляет свои усилия не на поиск способов избавления от проблемы, а на перевод её в конструктивное русло</li> <li>2. Ребёнок при поддержке педагога определяет пути и способы решения проблемы</li> <li>3. Ребёнок и взрослый договариваются о варианте взаимодействия в деятельности по решению проблемы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Кот в сапогах» (О. В. Хухлаева)</li> <li>2. Методика самопроектирования и педагогического проектирования</li> <li>3. Приём «Анализ способов решения чужой проблемы»</li> <li>4. Метод договора (С. М. Юсфин)</li> </ol>
V. Деятельностный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осуществление ребёнком плана намеченных действий по решению проблемы.</li> <li>2. Педагогическая поддержка усилий ребёнка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы практической деятельности ребёнка</li> <li>2. Методы педагогической поддержки действий учащегося</li> </ol>
VI. Результативно-аналитический	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное обсуждение с ребёнком успехов и неудач на предыдущих этапах деятельности</li> <li>2. Констатация факта разрешения проблемы или переформулирование затруднения</li> <li>3. Осмысление ребёнком нового жизненного опыта, накопленного в процессе решения проблемы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы рефлексии и саморефлексии</li> <li>2. Метод беседы</li> </ol>

## **Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер**

Педагоги могут планировать проведение профилактических мероприятий: тематические семинары, классные часы, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях в образовательных учреждениях.

Индивидуальная и групповая работа с учащимися включает: планирование и проведение внеклассных мероприятий в группе, индивидуальные беседы с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, проработки позитивного будущего, формирования позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует также организация группового обсуждения тем «Мои жизненные ценности», «Позитивное мышление», обучение саморегуляции. Пониманию и предотвращению проблемы способствуют также показ и обсуждение фильмов.

### Совместная деятельность с родителями

Планировать выступление на родительских собраниях с целью информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье, об имеющихся психологических службах.

В целях диагностики суицидального риска учащихся, классные руководители могут предложить родителям самостоятельно оценить потенциальный суицидальный риск собственного ребёнка, например, применив «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» (1).

### Кризисное вмешательство педагога при высоком риске суицида

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся педагог:

1. Информировать о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (психолога, администрацию, классного руко-

водителя, родителей). Согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Осуществляет кризисную психолого-педагогическую помощь подростку с суицидальными намерениями, согласовывая свои действия с психологом.

Во время общения с подростком и его социальным окружением педагогу важно:

- сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
- не осуждать.
- не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
- признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
- поощрять откровенность.
- больше слушать, чем говорить.
- обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
- определять, справляется ли ребёнок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
- получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
- выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
- изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
- доверительно побеседовать с педагогами, родителями и другими специалистами (психолог, валеолог...), дать им понять, что ребёнку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.

Целью эффективной психолого-педагогической поддержки является лучшее понимание личностью собственного «Я», повышение самоуважения, изменение неадаптивного поведения, тренировка умения успешного разрешения конфликтов и более активное общение со сверстниками.

### Взаимодействие с психологом

Педагог является связующим звеном между ребёнком, его родителями и психологом. Педагоги в силу своей професси-

ональной деятельности больше всего контактируют с детьми и их родителями, поэтому они (наряду с родителями) могут обратить внимание на изменения в поведении ребёнка, заметить признаки психологического и психического неблагополучия. В случае сомнений и подозрений на наличие той или иной формы кризисной ситуации детей, педагог обращается к психологу образовательного учреждения за профессиональной помощью.

Педагогу следует пригласить психолога на родительское собрание, для того, чтобы он дал необходимую информацию о возможных реакциях ребёнка на травму, о взаимодействии с ним, о ситуациях, когда взрослые могут справиться самостоятельно, а когда, к кому и по каким адресам следует обратиться за профессиональной помощью.

Педагог на собрании сам может дать родителям краткую информацию о психологической службе в школе, телефон службы. В случае, если педагог видит необходимость профессиональной помощи конкретным детям, он может порекомендовать родителям обратиться с ребенком в психологическую службу, к школьному психологу с целью оказания профессиональной помощи психологами и другими специалистами в нормализации состояния, проработке чувств, снижении и предотвращении негативных последствий для психики ребёнка.

### **Литература**

1. Бурмистрова Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.

2. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2005.

3. Матафонова Т. Ю., Пелешенко М. А. Диагностика и коррекция детей и подростков при посттравматическом стрессовом расстройстве [Текст] / Т. Ю. Матафонова, М. А. Пелешенко // Методическое руководство. Ч. 2, 2006.

4. Образовательная программа по депрессивным расстройствам (редакция 2008 г.). Том 2. Популяционные группы и профилактика суицида. Перевод на русский язык выполнен в Мос-

ковском НИИ Психиатрии под редакцией профессора В. Н. Краснова. Москва 2010.

5. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии травматического стресса, Ч. 2, Бланки методик, М., Изд-во «Когито-Центр», 2007, 77 стр. (Психологический инструментарий).

6. URL <http://rospsy.ru/node/998>. Курсы повышения квалификации для руководителей и специалистов психолого-педагогических и медико-социальных центров 2011 года.

## ***2.6. Формы и методы работы педагога-психолога по профилактике суицидальных тенденций у подростков***

*(Морозова Е. Л.,  
методист ГБОУ ДПО ПОИПКРО  
центр практической психологии)*

### Работа с подростками по профилактике суицидального поведения

Цель: Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.

Задачи:

- Выявление детей, склонных к суициду;
- Профилактика суицидального поведения;
- Организация поддерживающей среды (включение в социум);
- Длительное сопровождение детей, совершивших попытку суицида.

Организация профилактической деятельности в ОУ по предупреждению суицида

1. Система комплексного психолого–педагогического сопровождения.

2. Оказание психологической и социально-педагогической помощи детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, социальной адаптации.

3. Оказание адресной психологической и психотерапевтической помощи детям, склонным к суициду, и их семьям.

Для выяснения мотива можно задать два вопроса (А. Г. Амбрумова):

Почему он сделал это? — условия жизни человека, его состояния, переживаний.

Зачем он сделал это? — мотивы и цели, которых он хотел достичь.

В целях профилактики суицидальных намерений подростков педагоги-психологи образовательных учреждений проводят профилактические занятия и тренинги, направленные на:

- развитие коммуникативных навыков,
- формирование адекватной самооценки,
- снятие тревожности,
- улучшение микроклимата в классном коллективе,
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
- разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
- формирование навыков преодоления стрессов,
- формирования навыков противостояния негативному влиянию среды (профилактика потребления ПАВ, ВИЧ и пр.),
- формирования навыков разрешения трудных жизненных ситуаций.

#### Работа с педагогами по профилактике депрессий и суицидов у подростков

Цель работы с педагогами: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

#### Профилактическая работа с педагогами

- Информирование об особенностях подросткового возраста.
- Развитие коммуникативной компетентности и формирование навыков конструктивного общения с подростком (и родителями для педагогов).

- Обучение способам ненасильственного воспитания.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развитие эмпатии и рефлексии у педагогов.
- Развитие саморегуляции и обучение способам снятия эмоционального напряжения.
- Развития личностной пластичности.

**Вы можете помочь ребёнку, обеспечивая следующее:**

1. Нормальность: поддерживайте нормальный статус ребёнка в классе.
2. Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за ребёнка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам создать комфортную для ребёнка обстановку.
3. Тёплое отношение: используйте нормальное выражение тёплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.
4. Поддержка: кивните, подмигните ребёнку, похлопайте по плечу, сделайте какой-нибудь знак, чтобы подчеркнуть значительность ребёнка, чувство его ценности, принятия.
5. Постоянство и предсказуемость: жизнь ребёнка вне класса может стать хаотичной. Класс может быть единственным местом, где ребёнок чувствует себя нормально. Чётко обозначьте ваши требования и ожидания.
6. Чувство принадлежности и включённости: демонстрируйте работу ребёнка, вовлекайте в обсуждения и т. д.
7. Безопасность и конфиденциальность: поддерживайте привычный образ жизни. Не обсуждайте детали случившегося с ребёнком и с кем бы то ни было. Ищите подходящую поддержку для себя. Переживания ребёнка не предназначены для персонала.
8. Поведенческие ограничения: деструктивное и анти-социальное поведение должно твёрдо и постоянно пресекаться («Самоубийство запрещено»).
9. Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения художественного творчества — это возможность для ребёнка выразить свои чувства.

Для предотвращения суицидов у детей учителя  
могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребёнка, анализировать его отношения со сверстниками.

В подростковом возрасте формируется мировоззрение, идёт поиск смыслов жизни. Педагоги проводят классные часы, беседы, дискуссии по этим темам. Главным итогом таких встреч должно быть то, что смысл жизни — в творческой созидательной деятельности.

Работа с семьей по профилактике  
депрессий и суицидов у подростков

Цель работы с родителями: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

Важной составляющей деятельности педагогов-психологов по профилактике суицидов является просветительская работа с родителями, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребёнку, принятие его, согласование единых требований к детям. На родительских собраниях, групповых консультациях педагоги-психологи школ могут осветить следующие темы:

- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у детей и подростков.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить детское доверие?
- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребёнка.
- Кризисные периоды детства.
- И другие.

На родительских собраниях и классных часах дети и их родители получают информацию о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь. Данная информация может быть размещена на общешкольных стендах.

Также педагог-психолог может проводить с родителями групповые тренинги по коррекции детско-родительских отношений.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребёнку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребёнку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребёнка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами — более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кино-театр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугаев или

рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребёнка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия — психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту-психологу, психотерапевту.

## **2.7. Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков**

*(Овчинникова Д. А.,  
педагог-психолог МБОУ*

*«Псковская общеобразовательная школа-интернат»)*

### День 1. Тренинг «Уверенность»

#### **Этап I. Подготовительный**

Цель: создание благоприятного социального психологического климата, формирование установки на активную творческую работу.

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 своё имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет своё имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, своё имя и жест и т. д. по числу участников».

Упражнение «самопрезентация»

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

1. Имя, возраст;
2. Любимое занятие (хобби);

Черту характера, которая нравится в себе и черту характера, которая не нравится в людях.

Зачитайте свои «резюме». Вам разрешается задавать друг другу вопросы».

### **Этап II. Основной**

Цель: ознакомление с теоретическим материалом, формирование установки на самоанализ и обязательный успех, ознакомление с приемами релаксации.

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 «+».

С 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, Ребёнок, Начальник, Подчинённый, 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 всё, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Пример списка:

- быть здоровым;
- закончить учёбу;
- достигнуть успеха в чём-то;
- быть любимым и т. д.

2) Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы всё это иметь? Или сублич-

ность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3) Когда в вашем списке наберётся 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?»

4) На листе бумаги нарисуйте круг  $d = 20$  см. Внутри него круг  $d = 3-5$  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.

5) 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 всё 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 осуществлён.

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 ещё не означает, что вы позволите им завладеть своим «Я».

Релаксационное упражнение «Полное дыхание»

Инструкция «Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и лёгкие. Сделайте полный вдох, затем несколько лёгких, 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 несёт вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие ещё 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 покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днём 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».

### **Этап III. Заключительный**

Цель: закрепление положительной установки, ориентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни.

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

#### День 2. Игра «В чём смысл жизни?»

Цель: актуализировать процесс социального самоопределения; обсудить экзистенциальные вопросы смысла и ценностей жизни, предназначения человека.

Игра проводится с группой из 20–25 человек. 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.

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, её ценностях.)

В течение 5–10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни её жителей. Аргументировать своё выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, каким законом, 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 [14].

## День 3. Профилактика конфликтных ситуаций

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, научиться использовать навыки конструктивного общения для минимизации возможности возникновения конфликтной ситуации.

### Упражнение 1 «Выпустить пар»

Инструкция «Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно слушайте 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 накопилось, 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 2. «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 найдёте 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:

1. "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.

#### День 4. Тренинг «Повышение самооценки»

Цель: повысить у участников уверенность в себе, развить коммуникативные навыки.

Упражнение 1.

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.

Упражнение 2.

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 своё, можно поделиться теми вариантами знакомств, которые вы наблюдали (как понравившиеся так и не понравившиеся).

Обсуждение.

Обсуждаются: обоснование различных схем поведения, расширение представлений каждого о возможных вариантах поведения. Сравнение ощущений: Когда вы проявляете инициативу и когда отвечаете на инициативу другого.

Упражнение 3.

Каждый берёт понравившуюся ему схему поведения, обязательно новую для себя, и идёт знакомиться с кем-то в группе, разыгрывая случайную встречу на улице. Первый человек выходит добровольно, затем идёт знакомиться тот, кого выбрали для знакомства, и т. д. Люди не должны повторяться, заканчивается упражнение, когда последний участник идёт знакомиться с первым.

Упражнение 4.

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 ещё могли бы стать?

## День 5. Тренинг «Антистресс».

Стресс: что это такое?

Цель: формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Ведущий 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.

Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций.

Цель: развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.

Упражнение «Я — высказывания».

Ведущий 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, ведущий подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определённую 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.

Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх сигнализирует об опасности;
- грусть побуждает нас задуматься;
- апатия даёт «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на неё 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 ведущий 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».

Ведущий 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». Ведущий 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 удобней, 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 ещё 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 своё 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

### **Программа «Рука помощи»**

Цель данной программы — первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно-целевой) позиции.

Задачами реализации поставленной цели являются:

1. Развивать позитивное самосознание.
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучать работать в команде.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

– знания о ценности здоровья, жизни человека;

– знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

– умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

– умение принять себя;

– навыки рефлексии, осознания себя;

– социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

– навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности — опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончании.

Для реализации программы предусматривается использование следующих форм работы:

- групповые занятия с элементами тренинга;

- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;

- индивидуальные консультации.

Групповая работа с элементами тренинга одна из эффективных форм обучения. Эта работа не требует дополнительных средств и органично вписывается в саму структуру педагогического образования. Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Занятия по своей структуре состоят из следующих частей:

- Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио- и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу. Первая часть рефлексии не должна быть затянута по вре-

мени и продолжается не более 7–10 минут, вторая часть — в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается (не более 20 минут).

- Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроиться на работу, сплотить группу.

- Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Если есть домашнее задание, ведущий поясняет его.

Основная задача ведущего — создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

### 3. Тематический план программы

№	Тема	Форма работы
I блок «Я и мой мир»		
1	Вводное (диагностическое) занятие	Анкетирование, работа с опросниками
2	Я — личность и индивидуальность	Занятия с элементами тренинга
3	Мои цели как ценности	Занятия с элементами тренинга
4	Время — ценность	Занятия с элементами тренинга
5	Я и моё здоровье как ценность	Занятие с элементами тренинга
6	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню психического здоровья	Акция «Будь здоров!» — выпуск стенгазеты

7	О ценностях ума и образования	Занятие с элементами тренинга
8	Творчество как ценность	Занятие с элементами тренинга
9	Профессия как ценность	Занятие с элементами тренинга
10	Успех как ценность	Занятие с элементами тренинга.
11	Досуговое мероприятие	Встреча с успешным человеком (спортсмен — параолимпиец и т. п.)
12	Жизнь как ценность	Занятие с элементами тренинга
13	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»
II блок «Я и этот мир»		
14	Семья как ценность	Занятие с элементами тренинга
15	Общение как ценность	Занятие с элементами тренинга
16	Досуговое мероприятие	Встреча с представителем службы телефона доверия
17	Дружба как ценность	Занятие с элементами тренинга
18	Любовь как ценность	Занятие с элементами тренинга
19	В чём ценность команды?	Занятие с элементами тренинга.
21	Что нужно для успешной карьеры?	Занятие с элементами тренинга.
22	Итоговое занятие. Жизненное кредо достойного человека	Занятие с элементами тренинга
23	Диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками
Всего		

Программа состоит из диагностического блока, двух основных образовательных блоков «Я и мой мир», «Я и этот мир» и дополнительного раздела досуговых мероприятий, вкрапленных в содержание образовательных блоков.

Данный курс утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Он направлен на воспитание ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Первый блок программы помогает в познании подростком самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и самовоспитании. Содержание второго блока определяет общая мотивация школьника, которая во многом характеризуется общением. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости часто испытывают чувство одиночества. С одной стороны, растёт потребность в общении, с другой — повышается её избирательность. Педагог может помочь несовершеннолетним в стремлении осмыслить свои права и обязанности, оценить своё прошлое, обдумать своё настоящее, утвердить и понять самого себя. Задача взрослого — помочь ему в выстраивании эффективного общения с другими людьми.

Вести данный курс может педагог, знакомый с азами психологии. Предложенный материал доступен для специалистов, не имеющих психологического (профессионального) образования при глубокой подготовке и консультировании по проведению занятий. Это представляется немаловажным, т. к. образовательная среда должна ориентировать всех участников образовательного процесса на формирование у обучающихся социальных навыков. Желательно участие в обучающих семинарах-практикумах по данной проблематике.

Общая продолжительность программы составляет 58 часов. Периодичность проведения основных занятий по блокам данной программе составляет 1 раз в неделю. Также периодически предлагается организовывать досуговое мероприятие. Мы

сознательно не планировали мероприятий, занятий на периоды школьных каникул, поскольку в это время действует много дополнительных образовательных учреждений, дети могут пожелать провести время с друзьями, семьей.

Отдельно оговорим организационные моменты. В начале сентября на родительском собрании педагог сообщает о проведении занятий по профилактической программе. При этом озвучиваются цель и задачи программы, возможно тематический план. Для соблюдения законности процедуры родители выражают своё согласие на участие детей в занятиях данной программы (форма заявления в приложении 1) Так как в 14 лет дети могут выражать своё мнение, согласие на участие в занятиях по данной программе они письменно выражают на водном (диагностическом) занятии (форма заявления — в приложении

2) Полную информацию об учащих для предупреждения суицидального поведения собирает психолог образовательного учреждения (исследование личностных особенностей и эмоционального состояния), частично в сборе информации участвует классный руководитель, собирающий информацию в индивидуальных беседах с родителями; заполняет прогностическую таблицу риска суицида у детей и подростков.

На основании всей полученной информации педагогом-психологом делается экспертное заключение, даются рекомендации по психолого-педагогической коррекции личностных особенностей, их учёта в организации воспитательной и образовательной деятельности.

Для отслеживания эффективности проводимой работы на первом и последнем занятии проводится блок диагностических методик. Организовывать и проводить данное занятие может совместно педагог и психолог, последний осуществляет обработку полученных данных.

Работа проводится в соответствии с тематическим планом.

Для эффективного управления программой «Ценность жизни» в рамках всего образовательного учреждения целесообразно назначить куратора из состава администрации школы, определить ответственных за различные направления работы в рамках программы. Куратор программы и ответственные (это могут быть социальные педагоги, классные руководители, педа-

гоги-психологи, заместители директора по воспитательной работе) формируют рабочую группу, которой необходимо регулярно собираться с целью взаимного информирования о ходе профилактической работы.

Участники рабочей группы планируют профилактическую работу с учащимися и родителями; однако это не означает, что члены рабочей группы должны сами осуществлять преподавание всего курса. Чем больше специалистов будет вовлечено в эту работу, тем лучше. Руководство образовательного учреждения и рабочая группа совместно отвечают как за информированность сотрудников относительно целей, задач и методов работы по профилактической программе, так и за анализ и оценку её результатов.

Куратор на педагогическом совете сообщает о начале программы и в течение года информирует о её ходе, а также контролирует выполнение годового календарного плана проведения профилактических занятий и других мероприятий. Рекомендуем без подписанного родителями письменного согласия не начинать занятия с обучающимися.

План работы направлен на деятельность по формированию ценностной системы несовершеннолетних, которая содействует эффективному развитию социальных навыков. План может выполнять эту функцию тогда, когда он постоянно пересматривается и обновляется, он должен стать отправной точкой в работе. План работы указывает основное направление, которое может корректироваться.

Состав участников программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;
- с тяжёлым течением пубертата;
- акцентуированных и психологически изолированных и отверженных в различных детских и подростковых группах;
- с признаками наличия суицидальных замыслов.

Работа по программе профилактики суицидального поведения требует долгосрочных усилий. Единичные мероприятия менее эффективны, чем систематические. Отдельный тематический день не несёт в себе особого смысла, если он не включён в

контекст более продолжительной работы. Поэтому преподавание данного курса должно быть достаточно протяжённым во времени и вестись в каждой учебной группе. По мере роста и взросления детей и подростков у них появляется необходимость ещё и ещё раз обсудить свои знания, свой опыт и ценностные ориентации в группе сверстников. Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются лично значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется более продолжительное время для осмысления полученных знаний и изменения своего поведения.

Условием успешности реализации программы является её системный характер, качество проведения и разнообразие применяемых методов работы. Для достижения высокого качества преподавания курса важно избегать уроков, направленных на сухое перечисление нравственных норм.

Родительское собрание: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Цель родительского собрания: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
3. Воспитывать уважение к личности ребёнка и понимание его проблемам.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе — это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологиче-

ской заложено изначально — выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает её и готов к этому, а тем более ребёнок — вот это уже настораживает.

По данным всемирной организации здоровья, в 1983 г. В мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (1998 г.) — уже 820 тысяч человек, из них 20 % приходится на подростковый возраст и юношеский возраст.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах, причина самоубийств стоит на 2–3 местах.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем районе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т. к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию. Вы сами, я думаю, замечали, как по городу идёт компания подростков, и 4 из 6 идут в одинаковых куртках или джинсах. И в части такие высказывания: «Я хочу именно такую вещь, как у Васечкина, Курочкина и т. д.» и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций.

Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмоций, обвинений, обсуждений, т. е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования предрасполагают к самоубийству.

– Исследование, проведённое среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему

рisku самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

– Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...

– Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.

– Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию — всё это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.

– Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.

– Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

– Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков, т. е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.

– Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности

Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение — призыв — обратите внимание! Со мной что-то происходит.

Но всех эти причины объединяет одна самая глубокая. Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности,

Первая причина и самая основная — непонимание.

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при осуждении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!!». Так вот, что парадоксально — основная причина большинства суицидов — это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человек способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому не нужных «чужаков». Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребёнок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребёнок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребёнка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями». Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители — это люди, которые никогда не совершали проступков — они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Слово это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать. — это пройдет!» Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Упрекая его, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

**ПРИМЕР:** Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: «Я была готова на всё, лишь бы заставить её замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко покрасилась.

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ:** если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это кстати проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком — не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребёнка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на своё мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребёнок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Закономерен вопрос. Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты когда подросток приходит к этому путём долгих обдумываний. Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т. е. дети имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнётся, и снова будет жить.

Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчёт в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

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

**СЛОВЕСНЫЕ** признаки:

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

1. Прямо или косвенно намекать о своём намерении: «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы ещё пожалеете, когда я умру!»...

2. Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ** признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

- во сне — спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде — стать например неряшливым;
- в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять д. з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

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

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

2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

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

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

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны чёткие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к

которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает тёплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьёз воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелёгкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребёнка лучше, чем я сам.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришёл к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумашь!

Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из под ног ушёл, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому ещё я нужен в этом мире так сильно.

## ***2.8. Упражнения для тренинговых занятий с подростками***

*(Саратова Н. Ю.,*

*методист педагог-психолог*

*«Псковский областной центр психолого-педагогической реабилитации коррекции «Призма»*

Материал для занятия: цветная бумага, фломастеры, бумага А4, цветная бумага, ножницы, клей, скотч молярный, платки головные, кисти, краски.

***Упражнение 1.*** Винегрет (рассчитано на разогрев, снятие напряжения).

Количество стульев меньше количества участников на 1. Участники делятся на 4 группы: свекла, морковь, картошка, огурец. По команде ведущего меняются местами участники названной группы, по команде «винегрет» — меняются все. Задача ведущего — занять свободный стул. Оставшийся без стула становится ведущим.

**Упражнение 2.** Самодиагностика.

Задание: С помощью кружков разной величины и разного цвета надо сконструировать узор «моего неповторимого «Я».

1. Мое тело;
2. Мои чувства;
3. Мои ощущения;
4. Мои мысли;
5. Моя душа;
6. Моя пища;
7. Мои отношения;
8. Моя среда

Комментарии: Все результаты делятся на 3 группы:

I. В узоре основное — центр. Размещение по центру — признак целостности личности.

II. Все кружки разбросаны, но упорядочено «Я» — концепция человека в стадии формирования;

III. Соединены отдельные компоненты, другие — отдельно — трудности интеграции.

Размещение в верхней части листа фрагментов говорит о приоритете этих составляющих. Оценивается выбор цвета.

Центр пустой — (при гармоничном узоре) — личность не определилась с главным.

Если «среда» больше всех составляющих «Я», то эта личность хорошо социализирована.

Если фрагменты не вырезаны и не наклеены, а нарисованы — значит, существует только потребность определить границы себя в обществе.

- Самый большой круг — определяющее для человека;
- Самый маленький круг — подавляется человеком.

Упражнение 3. Переманивание (способствует развитию внимания, разрядке, проявлению личных взаимоотношений,

сплочению. Для его выполнения необходимо нечётное количество участников).

Половина группы сидит на стульях лицом в центр круга. Вторая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

**Упражнение 4.** Порядковый счет (способствует разрядке, развитию групповой сплочённости, повышению взаимной чувствительности, личной ответственности за коллективное дело).

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз, не глядя друг на друга. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, улавливать настрой других участников тренинга, чтобы понять, необходимо ли им в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. Более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

**Упражнение 5.** Пять качеств (способствует позитивному восприятию своей личности, содействует созданию доброжелательной атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой).

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет своё имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.

Ведущий — Теперь посмотрите, каждый из участников выбрал, по крайней мере, 5 качеств, за которые он себя может уважать, но ещё больше получил от окружающих подтверждение качеств, достойных уважения.

Быстрый круг: участники делятся впечатлением о том, что им было более просто и приятно выполнять, отыскать в себе позитивные качества или в окружающих, как выполнялось упражнение, что почувствовали, получив свою ладошку назад.

**Упражнение 6.** Мои удачи и неудачи (содействует осознанию личных проблем, попыткам их решения и преодоления трудностей, способствует осмыслению своей внутренней силы и потенциала, помогает задуматься о своей уникальности).

Ведущий — Сейчас предстоит работать с образами фантазии. Нужно развернуть стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. (Требовать закрыть глаза совсем не обязательно, многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого, кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги).

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием...

- Сколько тебе было в тот день — три года?
- Может быть, чуть больше? А может, меньше?...
- Что тогда произошло с тобой такое, что помниться до сих пор?...
- Как оценить то событие — было ли оно твоим успехом или неудачей?...
- Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

– Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспомни те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

Создание рисунка «Мой жизненный путь».

Ведущий — А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. (Время на рисование — примерно пятнадцать минут).

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом:

– Все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы.

– Выбери среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на твои собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы, относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

Радость неудачи.

Ведущий — Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперёд к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Ведущий — Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по подгруппе.

Общая метафора.

Ведущий — Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чём-то событие. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптурой» или как-нибудь ещё. Затем, прокомментируйте, пожалуйста, предлагаемые метафоры.

Ведущий — Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы

одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи» может быть рассмотрено как позитивное.

Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

«Стул достижений».

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Ведущий — Это непростой стул. Это стул достижений. Каждый, кто сядет на него, получает право рассказать о своём достижении. Каком? Да каком угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу вам сообщить, что...» Итак, кто первый?

После первого рассказа ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле достижений» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на «стуле достижений» неоднократно.

Подведение итогов.

Ведущий — Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображён ваш жизненный путь. Взгляните на них ещё раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?
- Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?
- Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

- Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?
- Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?
- Как вы поняли, что такое радость неудачи?
- Что дало вам сидение на «Стуле достижений»? Легко ли было публично рассказывать о себе?
- Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

**Упражнение 7.** «Прошлое, будущее, настоящее» (ознакомить).

Упражнение является эмоционально насыщенным и позволяет прикоснуться к своему внутреннему миру, прочувствовать свое «Я» через творчество. В процессе работы происходит структурирование и интеграция своих представлений, проектируется будущее (технология помогает получить информацию о прошлом опыте, настоящей ситуации и представлениях о будущем).

Ведущий — Платон определял для человека 3 наиболее важных вопроса, на которые он должен получить ответ в своей жизни. Первый вопрос: «Кто я?» — это аспект настоящего. Второй вопрос: «Откуда я пришел?» — это аспект прошлого. Третий вопрос: «Куда иду?» — это аспект будущего.

Предложить создать три рисунка или композиции, иллюстрирующих прошлое, настоящее и будущее. Возможны различные варианты выполнения этого задания:

- ✓ составление коллажей по этой тематике, используя журналы, газеты, свои фотографии и другие материалы;
- ✓ в каждой из картин, по заданной тематике, изобразить людей, занимающих важное место в прошлом, настоящем, будущем;
- ✓ при изображении будущего, представить его в виде перекрестка с тремя путями: направо пойдешь..., прямо пойдешь. ..., налево пойдешь...

(в данном занятии участники работают над образом настоящего)

В заключении — презентация работ, с подробным описанием каждого образа.

**Упражнение 8.** Скованные одной цепью (помогает сплочению, ощущению общности группы).

**Упражнение 9.** Я — хозяин? (содействует сплочению группы, познанию себя при помощи группы и нахождению своих индивидуальных особенностей, способствует оказанию психологической поддержки и защиты в группе).

Ведущий — Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не — хозяине?

Обычно отвечают: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждёт оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощённым и спокойным, может распоряжаться другими.

Ведущий — Итак, одна из главных черт хозяина — это уверенность в себе. Кто в себе уверен, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут.

Я верю, что ты — хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: «Андрей, закрой, пожалуйста, форточку, девушкам холодно!». Ведущий может прокомментировать сделанное, обратив внимание в первую очередь на успешные моменты.

Ведущий — Прекрасно! Но это было моё мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили!

Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок «забывает», что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Коротко обсуждается это.

Ведущий — Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («Хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем — если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем — если считают, что говорящий — человек зависимый, не уверен-

ный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: «я — хозяин!».

Далее — командная игра; группа разбивается на команды. Группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Задача ведущего — обязательно оказаться в группе!

Все внимательны и активны. Обратит внимание на тех, кто оказался вне команды.

Итак, образовались четыре команды. Перед каждой командой стоит двойная задача: назначить в соседней команде слабого и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих «слабых». Опровержение «слабый» может выразить словами и действием, лучше действием.

На подготовку — 5 минут.

Команда называет слабых у соседей, те опровергают своей реакцией и своими действиями.

Одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т. д.

Подвести итог:

- Как чувствовали себя обвиняемые?
- Что чувствовала защита?
- Как себя чувствовали обвинители?
- Как себя чувствовал защищенный?

**Упражнение 10.** «Пять островов» (стимулирует физическую активность, заставляет участников кооперироваться).

Мелом нарисовано на полу пять кругов, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Дать название каждому из островов. Команда размещается на этих островах, кто на каком хочет жить.

Предупредить участников, что один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикивается название острова, который тонет. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном острове.

**Упражнение 11.** Релаксационное упражнение (рассчитано на объединение работы тела, психики и дыхания).

Мотивационный блок.

Участникам предлагается поработать в группах и определить тему следующего упражнения.

1 группе: В V веке до нашей эры греческий воин, пробежавший 42 километра из местечка Марафон в Афины и, сообщив вест о победе греков над персами, пал мертвым. Это в память о нем самая длинная дистанция в современной легкой атлетике (42 километра 195 метров) называется марафонкой.

2 группе: Во время одного из сражений к Наполеону подскочил посланец. Передавая письмо, он закачался в седле.

– Вы ранены? — спросил Наполеон.

– Нет, убит! — ответил посланец, падая мертвым.

Ведущий — для того, что бы хорошо владеть своими эмоциями, своим настроением, своей судьбой, прежде всего, нужно научиться владеть своим дыханием и своим телом.

Ведущий — «Устройся поудобнее.

Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть выдох пройдет через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение.

Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через неё. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсти слегка опускаются. Ещё раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Ещё раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через неё. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсти опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, Напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение «вытекает».

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть. Закончим кистями рук. Вдохни и собери всё напряжение, какое ещё осталось в твоём теле, в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев».

### ***Упражнение 12.*** Я доверяю тебе

Каждому участнику предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

Каждый участник описывает состояние партнера, который не знает, что всё это относится к нему. Участники должны определить, чьё состояние было описано.

***Упражнение 13.*** «Слепой и поводырь» (способствует переживанию взаимной поддержки, более глубоких взаимоотношений, интереса к проблеме взаимной зависимости людей друг от друга).

Группа делится по парам. Один из двоих закрывает глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим, который должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Упражнение выполняется

молча, без слов. Обычно такая прогулка продолжается не менее 20 минут, после чего «слепые» и «поводыри» меняются ролями и снова проводят прогулку.

При обсуждении необходимо, чтобы каждый высказал свои впечатления о том, как он чувствовал себя в разных ролях. В роли «слепого»: как воспринимал мир, помогал ли ему поводырь или тащил, куда считал нужным; в роли поводыря: было ли взаимопонимание со «слепым», какие чувства были по отношению к нему, что делал, чтобы укрепить доверие своего партнера. Участники отвечают на вопрос: «Когда тебе было лучше: когда ты вёл или когда тебя вели?»

**Упражнение 14.** «Ослиная шкура» (ориентировано на снятие напряжения в отношениях с другими членами группы, на коррекцию самооценки).

Ведущий — Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это.

Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только вы — настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (На выполнение этого задания дается 1 минута.) А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (На выполнение этого задания также дается 1 минута.) Теперь останьтесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королём, а другой — ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнёру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии. (Это задание также выполняется в течение 1 минуты.) А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (также в течение 1 минуты). Снова все чары исчезли, и все герои теперь стали равными. Никто не лучше и не хуже. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы

можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? (На выполнение данного задания дается 1–3 минуты.)

Можно обсудить это упражнение с помощью вопросов:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества даёт равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём?
- А ослиной шкурой?

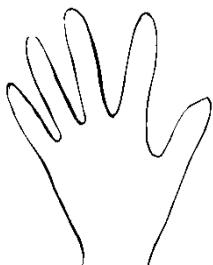
Работу с детьми и подростками невозможно проводить отдельно от работы с родителями. Основа чуть ли не каждого случая отклоняющегося поведения — проблемы в детско-родительских отношениях. Хочу предложить упражнение, которое можно использовать в работе с родителями (в тренинге, на родительском собрании или в консультировании).

Упражнение 15. Ладонка (способствует переживанию межличностных отношений с собственным ребёнком, позволяет сделать анализ этих взаимоотношений, пересмотреть собственные установки в вопросах воспитания).

Каждому участнику раздаются по два изображения вырезанных по контуру ладонек.

Ведущий — Первая часть задания: Возьмите большую ладонку, вспомните, историю, когда в детстве произошла ситуация непонимания с родителями, вы получили или незаслуженное наказание, или вам нанесли какую либо другую обиду. Запишите этот случай, накройте своей рукой контур, вспомните, прочувствуйте ту обиду...

А теперь вспомните случай наибольшего единения, понимания с мамой или папой. Проявления нежности, чуткости, возможно всепрощающей любви. Запишите этот случай, накройте своей рукой контур, прочувствуйте то тепло и любовь...





Вторая часть задания: Возьмите маленькую ладошку, вспомните, историю, когда вы поддержали ситуацию непонимания с вашим ребенком, вы сорвались, или незаслуженно наказали, или нанесли какую-либо другую обиду ему. Запишите этот случай, накройте своей рукой маленький контур, вспомните, прочувствуйте ту обиду...

А теперь вспомните случай наибольшего единения, понимания с вашим ребёнком. Проявления нежности, чуткости, возможно всепрощающей любви. Запишите этот случай, накройте своей рукой контур, вспомните, прочувствуйте то тепло и любовь...

### **Упражнение 16. Источник света (релаксационное упражнение).**

Ведущий — «Устройся поудобнее. Желательно закрыть глаза. Глубоко вдохни и выдохни. Послушай своё спокойное дыхание. Ты сидишь удобно и слушаешь своё дыхание. Представь, что идёшь в темноте. Блуждаешь. Прислушайся.

Кругом мгла. Где ты? Определись, где ты находишься, идёшь. Мгла. Ступай аккуратно.

Появилась светлая точка, точно, там что-то светится. Ты ещё не знаешь, что, но хочешь идти туда. Идёшь. Ближе, ближе. Что это может быть? Идёшь.

Что это? Ты увидела. Рассмотрни. Подходи ближе.

Рассмотри. Порадуйся. Почувствуй. Как светло и приятно. А может быть тепло. Тебе это нравится. Побудь тут. Почувствуй. Хорошо.

А теперь потихоньку отступай в темноту. Потихоньку. Потихоньку.

Как себя чувствуешь? Почувствуй.

Ещё назад. Смотри на источник света.

Он будет с тобой всегда, где бы ты ни была.

Хочешь подойти?

Ну, сделай, как хочешь.

Это твой свет!

Глубоко вдохни. Открой глаза.

Нарисуй источник света.

Группа рисует источник света.

Каждый по кругу представляет свой рисунок.  
Обсуждение упражнения.

## **2.9. Психологическая помощь детям дошкольного возраста в кризисных ситуациях**

*(Хадимуллина Е. М.,  
консультант отдела специального образования,  
социально-правовой защиты детства и безопасности  
Государственного управления образования  
Псковской области, практический психолог)*

Стихийные бедствия, техногенные катастрофы, террористические акты, к сожалению, стали реалиями сегодняшнего дня. К кризисным (чрезвычайным) ситуациям можно отнести также беспризорность, голод, нищету, насилие. Постоянно находятся в таких условиях ВИЧ — инфицированные дети, страдающие диабетом, туберкулезом и другими заболеваниями. Также к детям, находящимся в кризисной ситуации мы относим детей беженцев (вынужденных переселенцев), детей — инвалидов, детей находящихся с ситуации развода родителей, детей, переживших насилие.

Проблема недостойного обращения в отношении детей до недавнего времени оставалась практически закрытой в нашей стране. Подобная тематика всегда вызывала противоречивые чувства, и даже у специалистов. В связи с тем, что эта тема отвергалась в обществе и замалчивалась в социальных и психологических исследованиях, было порождено множество заблуждений, педагогических мифов и просто неверных представлений о причинах «плохого» поведения детей. Эти заблуждения препятствуют преодолению истинных причин отклоняющегося поведения ребёнка, приводят к тому, что взрослые, тратят колоссальные усилия на устранение следствия, не понимая причины [2].

Недостойное обращение с ребёнком — это комплексное явление, которое охватывает несколько, часто переплетённых между собой форм недостойного обращения. Недостойным обращением с ребёнком является любое поведение в отношении ребёнка, которое понижает его физическое и психическое состо-

ание, приводя к опасности его возрастное развитие и состояние здоровья. Недостойное обращение с ребёнком встречается в следующих формах: физическое, эмоциональное насилие, сексуально недостойное обращение, а также отсутствие заботы со стороны родителей.

Независимо от того, в какой форме встречается недостойное обращение, оно отрицательно влияет на физический, эмоциональный, социальный и интеллектуальный аспект развития ребёнка.

Насилие над детьми является распространённым явлением в современном мире. Специалисты Детского фонда ООН обнародовали результаты международных исследований проблемы бытового насилия. Эксперты обнаружили, что его жертвами являются 275 млн. детей планеты — к ним относятся и те, кто становится его невольным свидетелем.

Страх и стресс, с которыми сталкивается ребёнок с недостойным к нему обращением, освобождают гормоны стресса (например, кортизол), которые влияют на нежный мозг как кислота. Даже самый малый стресс или вспышка страха (лицо человека, который наказывает) приводит к возбуждению новых гормонов стресса.

Влияние на психику ребёнка жёсткого, недостойного обращения, можно сравнить со стихийным бедствием, техногенной катастрофой, террористическим актом. Все эти проблемы одинаково, по степени разрушительной силы, влияют на неокрепшую детскую психику. К сожалению, всё это, стало реалиями сегодняшнего дня.

В связи с тем, что за последние годы существенно увеличился спектр ситуаций попадающих под категорию кризисных (чрезвычайных) выросла и потребность в наличии квалифицированных специалистов различного профиля, в том числе психологов.

Сложность оказания помощи дошкольникам состоит в том, что каждый ребёнок индивидуален и реакция на травмирующую ситуацию может быть различной. Одни замыкаются в себе и начинают настороженно относиться к людям и ко всему окружающему миру. Другие становятся агрессивными в ответ на негативное воздействие той или иной ситуации. У третьих прояв-

ляются невротические реакции различного характера (страхи, нарушение сна, тики и др.). Психолог при этом должен обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками для оказания помощи взрослым и детям, пережившим подобные ситуации.

При этом психолог должен соблюдать принципы [4]:

- Эмпатического контакта. Сопереживание и понимание психологического состояния ребёнка.

- Безотлагательности. Кризисное вмешательство организуется немедленно после наступления критической ситуации.

- Высокий уровень активности консультанта (психолога). Консультант должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с ребёнком, пережившим психотравмирующую ситуацию, и в сборе информации, чтобы как можно быстрее оценить ситуацию и наметить план действий.

- Ограничение целей. Ближайшая цель — предотвращение катастрофических последствий психотравмы. Основная цель — восстановление психологического равновесия.

- Принцип учёта индивидуального темпа изменений состояния ребёнка. Каждый человек проходит свой собственный путь восстановления после психотравмы. И это важно учитывать при работе с ребёнком.

При обращении родителей или педагогов по поводу не стандартного, не свойственного ребёнку поведения психолог, во-первых, проводит психологическую диагностику.

Для диагностики можно использовать проективный тест Луизы Дюсс «Сказка». Цель теста — выяснить наличие спонтанных эмоциональных реакций в поведении ребёнка при его идентификации с героем сказки. Ответы детей на вопросы в конце каждой сказки фиксируются и анализируются, но не комментируются [1].

Если ребёнок проявляет безразличие, невнимательность, признаки волнения (понижает или повышает голос, краснеет или бледнеет и т. п.), прерывает сказку, отказывается отвечать на вопросы, настойчиво опережает события — всё это признаки психического расстройства, которое необходимо исследовать дополнительно, с помощью других методик.

Не менее информативным является диагностический метод — наблюдение за ребёнком в процессе игры. Через игровую деятельность ребёнок может дать важную информацию, на основе которой можно предположить, что с ним произошло.

Дети, которые не испытали психологической травмы, воспроизводят в игре свою повседневную жизнь. Дети, пережившие травмирующую ситуацию, часто ведут себя следующим образом — они проигрывают случившиеся ситуации с куклами так, как будто это происходит с ними на самом деле.

При наблюдении за ребёнком в процессе игры важно обратить внимание на следующие признаки [5]:

1) ребёнок проявляет агрессивность по отношению к животным и куклам;

2) в процессе игры проявляются действия сексуального плана (использование ролей сексуального характера, сексуального акта между куклами и т. д.);

3) в игре выражены вербальная агрессивность и манипулирование в сексуальном плане;

4) в процессе игры кого-то покидают, сажают в тюрьму, дразнят;

5) на рисунках ребёнок изображает насилие, сексуальные действия, эмоциональное насилие;

6) рассказы ребёнка и использованные слова указывают на эмоциональное насилие.

Изображающееся в игровых процессах ребёнка насилие может отражать произошедшее в реальной жизни событие, свидетелем которого был ребёнок, а также выражать устрашающую фантазию. Поэтому проявленная в игре агрессивность может означать как то, с чем ребёнок сам столкнулся, что он видел, чего боялся, так и его ненависть (желание кому-либо навредить, отомстить) [4].

Рисунки детей также служат потенциальными индикаторами стрессовой ситуации, что может помочь специалисту определить, имела ли место психотравма. Большинство детей отказываются признавать факт психотравмы, в силу испытываемых ими негативных эмоций и внутренних конфликтов, многие просто не могут это высказать словами, и это представляет наибольшую трудность в работе специалистов с ними.

Прежде чем определить потенциальные индикаторы насилия по рисункам, специалисты должны хорошо изучить рисунки детей в «норме», поэтому часто бывает удобно предлагать рисование большой группе детей, чтобы на фоне «нормы» выделить отклонения.

Можно предложить ребёнку различные варианты рисунков:

- нарисовать картинку (без темы);
- нарисовать картинку о своей семье;
- нарисовать картинку о себе самом и др.

Дети, находящиеся в кризисной ситуации:

– на рисунке отображают чувства, которые являются реакцией на то, что они испытывали (гнев, страх, беспомощность);

– в рисунках иногда дети специально уклоняются от травмирующего содержания;

– эмоциональное состояние ребёнка передается посредством нарисованной им мимики. Слезы и нахмуренные брови говорят о печали и депрессии. Если изображенная улыбка неадекватна всей нарисованной сцене, то, скорее всего, она показывает, что ребёнок скрывает истинные чувства или понимание ситуации;

– отсутствие рук на рисунке свидетельствует о потере контроля над событиями. В целом изображение рук (или их отсутствие) отражает то, как дети воспринимают своё взаимодействие с окружающими.

После того как ребёнок закончил рисунок, нужно спросить, что на нём изображено. Побудить к тому, чтобы ребёнок назвал отдельные части рисунка. Необходимо обратить внимание на то, что бросается на рисунке в глаза.

Рассказывание историй ребёнком, часто помогает диагностировать психотравму. Рассказывание историй может быть:

- по стандартным тестам (картинкам);
- по специально разработанным тестам (САТ и др.);
- по своим рисункам.

Специалист просит ребёнка рассказать истории по этим картинкам.

Однако любую информацию необходимо перепроверить с помощью как можно большего количества методов, помня о возможных ошибках. Проигрывается, проговаривается, обсуждается то, что ребёнка волнует в данный момент.

О том, что ребёнок травмирован и ему требуется помощь, может сигнализировать:

- гневные вспышки, неконтролируемые приступы ярости, гиперактивности;
- повторяющиеся ночные кошмары, метание во сне, ночное недержание мочи;
- невнимательность на занятиях, забывчивость, застенчивость;
- отстранённость и, наоборот, чрезвычайная навязчивость;
- боли неизвестного происхождения.

Работа психолога с детьми в данной ситуации строиться именно в рамках индивидуальной коррекционной программы. По окончании индивидуального курса возможно включение ребёнка и в групповые формы работы.

Психологическая помощь ребёнку в преодолении последствий воздействия травмирующей ситуации является основной в данном случае.

Длительность коррекционной работы зависит от конкретных жизненных обстоятельств и индивидуальных особенностей ребёнка.

Психолог, работающий с ребёнком, помогает ему снять посттравматическое напряжение, способствовать «отреагированию» травматического опыта, оказать помощь в отработке ребёнком негативных разрушительных чувств (агрессивность, тревожность, замкнутость, страхи, и т. д.). А самое важное, обучить ребёнка новым позитивным способам поведения в травмирующей ситуации. Немаловажную роль при этом играет — способность принятия ребёнком ценности себя и своего «Я», и обучение ребёнка навыкам саморегуляции и релаксации.

Методы и техники работы при этом используются самые разнообразные. Обозначенные выше диагностические методы, в данном случае, могут быть применены и как психотерапевтические. Например, приемы арт-терапии, сказкотерапии, игровой

терапии. Одним из приёмов коррекционной работы являются психотерапевтические сказки. Цель — помочь ребёнку через иносказательный смысл сказки, опосредованно, «воспринимать» новый стиль взаимоотношений и модель поведения.

В зависимости от состояния детей в конкретной кризисной ситуации можно порекомендовать психологам самим сочинять сказки, следуя определенному алгоритму, разработанному в сказкотерапии (Т. Д. Зинкевич — Евстигнеева).

1. Подбирать героя, близкого ребёнку по полу, возрасту, характеру.

2. Описывать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребёнок нашёл сходство со своей жизнью.

3. Помещать героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребёнка, и приписывать ему соответствующие переживания.

4. Герой должен пытаться искать выход из сложившейся ситуации.

Следующая важная задача, которая стоит перед психологом — научить детей проявлять свои чувства, выражать эмоции, осознавать переживания. Большую роль при оказании психологической помощи играют этюды на напряжение и расслабление, мимические этюды, игры с песком, водой и другими природным материалом; слушание звуков природы, игры с марионетками; техники с использованием кукол и предметов и др.

Существует множество техник с целью научить ребёнка осознавать свой гнев и выражать сильное раздражение и гнев безопасным и социально приемлемым способом.

Через использование таких техник как «Дерево чувств» (Джойс Мигер) необходимо научить ребёнка понимать свои переживания, создать условия для свободного выражения и обсуждения с психологом своих чувств.

Очень часто в кризисной ситуации у детей появляются страхи. Для работы со старшими дошкольниками можно порекомендовать техники арт-терапии, направленные на работу с вытесненными, «подавленными» желаниями ребёнка.

Техника «Уничтожения страха» (А. Л. Венгер), включает пять этапов: предварительная беседа, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребёнку

смысла показанного приёма и релаксацию (последний этап повышает действенность техники, но не является обязательным). Проведение каждого этапа варьируется в соответствии с психическим складом ребёнка, его состоянием, отношением к заданию.

При оценке эффективности своей работы психолог может использовать оценку поведения ребёнка, как родителями, так и педагогами. Происходит снижение показателей стрессового состояния (они становятся менее яркими).

Поведение ребёнка характеризуется тем же набором поведенческих паттернов в языке тела, игре, взаимодействии с окружающими, какие были свойственны ему до травмы.

Действия, поведение ребёнка приобретают привычный для ребёнка вид. Со слов родителей или педагогов: «Ребёнок ведёт себя, как и раньше до психотравмы», «Он стал такой же, какой был...» Произошел процесс «отреагирования» травмы — ребёнок может говорить о травме.

По наблюдению психолога:

- ребёнок на каждой последующей встрече выглядит более спокойным и расслабленным;
- ребёнок меньше смущается;
- ребёнок чаще становится инициатором деятельности;
- ребёнок становится в состоянии обобщить, что произошло на встрече, и чему он научился;
- взаимодействие ребёнка с родителями (и / или с взрослыми) становится более позитивным;
- ребёнок вступает в сотрудничество;
- ребёнок открыто обсуждает свои проблемы и тревоги;
- появилась динамика перехода от негативно-печальных эмоций к радостно-удовлетворенным;
- снижается количество и интенсивность страхов (по результатам диагностики).

При грамотно организованной психологической помощи ребёнку в кризисной ситуации через три-четыре года у ребёнка практически не проявляются признаки перенесённой психологической травмы.

Психолог, оказывающий помощь детям в сложной ситуации, должен иметь не только специальные знания, но и особое

отношение к своим клиентам. С одной стороны, он должен признавать и уважать их права, с другой — неповторимость внутреннего мира каждого человека, что не терпит общего шаблонного подхода.

При завершении работы с ребёнком, необходимо локализовать работу с его семьей. Психологическая помощь ребёнку дошкольного возраста в кризисной ситуации должна быть направлена на оптимизацию детско-родительских отношений. Возможно привлечение других специалистов: педагога, социального педагога, юриста, врача. Каждый из них решает в основном какую-то узкую, специализированную проблему семьи. Но, как известно, семья — сложная, изменяющаяся система со множеством причинно-следственных связей, проблемы семьи тесно переплетены, вытекают одна из другой. Поэтому проблемы семей, проблемы недостойного обращения с ребёнком в семье необходимо решать комплексно и по возможности координировать свои действия.

И если дети будут счастливы в семье, найдут себя и своё «Я», почувствуют уважение к себе со стороны взрослых, они в своей взрослой жизни будут счастливы.

### **Литература**

1. Корнеева Т. В. Психологическое сопровождение ребёнка в ситуации развода родителей // Ребёнок в детском саду. 2006, № 1. С. 9.
2. Лисицына С. А., Тарасова С. В. Особенности работы с детьми и молодежью «группы риска». СПб. 2006.
3. Платонова Н. М., Платонова Ю. П. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации. СПб.: Речь. 2004.
4. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь. 2004.
5. Соонетс Р., Попова А., Роомельди М. и др. Недостойное обращение с детьми П. Тарту. 2007.

## **2.10. Тренинговое занятие с подростками «Жизнь и смерть»**

*(Чернова М. Г.,  
методист педагог-психолог  
«Псковский областной центр психолого-  
педагогической реабилитации и коррекции  
«Призма»)*

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Слово «смерть» в названии темы занятия выглядит пугающе. В нашем обществе о смерти не принято говорить вслух. Однако в некоторых ситуациях это необходимо.

Одна из таких ситуаций — это работа с подростками, которые находятся на этапе поиска смысла своего существования и осмысления конечности собственной жизни. Жизнь конечна. Что из этого следует? Что надо сидеть, сложа руки, пустить свою жизнь на самотёк, потому что всё равно «все там будем»? Или использовать каждую минуту на пользу себе и окружающим?

Основная идея, заложенная в содержании занятия, заключается в том, что конечность жизни придает ей осмысленность, заставляет человека двигаться вперед, развиваться и совершенствоваться. Это — ответственность самого человека. Но для того, чтобы использовать время своей жизни максимально эффективно, нужно ценить её и заботиться о её сохранении.

Перед началом работы ведущему необходимо убедиться в том, что в группе нет участников, остро переживающих в данный момент потерю близкого человека. В подобных обстоятельствах данное занятие целесообразно пропустить, поскольку обсуждаемые проблемы могут спровоцировать острейшую эмоциональную реакцию подростка, переживающего потерю.

Цель занятия:

Формирование представлений о смерти тела и бессмертии души, работа со страхом смерти, создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования, формирование отрицательного отношения к легализованным формам прекращения жизни (аборту, последствиям саморазрушающего поведения).

### **Упражнение «Поиск окончаний»**

Цель: создание рабочей атмосферы, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: мяч или маленькая игрушка круглой формы.

Описание: организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает её любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Участнику, получившему мячик необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае — выбывает и становится зрителем.

В обсуждении затрагивается вопрос о том, что всё имеет своё окончание. Даже наша жизнь.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Не будет того вовек, чтобы кто остался бы жить навсегда и не увидел могилы. Каждый видит, что и мудрые умирают, равно как и невежды и бессмысленные погибают и оставляют имущество своё другим» (Пс 48:9-11).

«Одного благочестивого пустынного спросили: каким способом можно наискорее и наилучше приготовить себя к мирной и христианской кончине? Пустынный ответил: «Каждое утро думай, что наступивший день есть последний день в твоей жизни; и каждый вечер думай, что наступившая ночь есть последняя ночь в твоей жизни».

### **Вариант 1. Упражнение «Черный юмор»**

Цель: нормализация страха смерти, вентиляция чувств, связанных со смертью.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется работа в малых группах. Группам предлагается вспомнить и рассказать две самые симпатичные им истории (стихотворения, рассказы, страшилки), написанные в жанре черного юмора.

Обсуждаются вопросы:

- Почему жанр черного юмора так популярен?
- Почему люди боятся говорить о смерти серьезно?

- Почему пожилые люди часто говорят о смерти так легко, что даже пугают родственников?
- Что такое смерть человека?
- Что значит быть готовым к смерти?
- Что происходит после смерти с тем, что человек успел или хотел сделать при жизни?

Резюме ведущего:

Разговоры о смерти очень неприятны и болезненны, и люди стараются их избегать. Страшно думать о том, что твоя жизнь когда-нибудь закончится. Однако смерть — такая же реальность человеческого существования, как и жизнь.

**Вариант 2. Дискуссия — обсуждение притчи «Дерево»**

Цель: формирование представления о смертности тела и бессмертии души.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки.

Зачем ты сажаешь их? — спросил путник.

Дерево вырастет и прикроет дом от зноя, — ответил мужчина.

Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет, — возразил путник.

Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю деревья для своих внуков, — ответил мужчина».

Обсуждаются вопросы:

- О чём эта притча?
- Что остается от человека после его смерти?
- В чём суть выражения «после нас остаются наши дела»?

Резюме ведущего:

Умирает тело человека, но его душа остается бессмертной в тех добрых делах, которые он сделал для других людей. Всё, что мы делаем в жизни, так или иначе влияет на других людей, и все наши поступки, таким образом, остаются жить после нас.

### **Вариант 3. Упражнение «Эпитафия»**

Цель: актуализация процесса постановки социально-значимых жизненных целей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается представить, что сегодня — последний день их жизни, и поделиться тем, как они хотят его провести, чего добиться, что сделать за оставшееся время.

Что останется после вашей смерти? Участникам предлагается вообразить, что их уже нет в живых. Зато у них есть возможность написать для себя эпитафию или надгробную надпись. Важно написать так, чтобы было понятно, что жизнь прожита не зря.

Эпитафии записываются на листочках бумаги и отдаются ведущему, который зачитывает их в общем круге, не называя авторов.

Обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Что вас удивило в ходе выполнения задания?
- Какие эпитафии оказались самыми распространёнными? С чем вы это связываете?
- Что оказалось самым значимым в жизни для нашей группы?

Резюме ведущего:

Наша смертность заставляет нас бережнее относиться к жизни, стремиться максимально использовать свои возможности в отведённое нам время. Важно уметь ставить перед собой разнообразные цели и использовать время своей жизни наиболее эффективно.

### **Вариант 4. Упражнение «Суд».**

Цель: формирование негативного отношения к отдельным формам самостоятельно санкционированной смерти — аборт, саморазрушающему поведению.

Необходимые материалы: «Дело об аборте», «Дело о самоубийстве».

Дело об аборте.

**Немного статистики.** Сегодня в России на тысячу беременностей приходится около 560 абортов. Примерно 15 % женщин, сделавших аборт, становятся бесплодными.

## *Дневник неродившегося ребёнка*

5 октября.

Сегодня началась моя жизнь, хотя мои родители об этом пока не знают. Я девочка, у меня будут русые волосы и голубые глаза. Всё уже определено, даже то, что я буду любить цветы.

19 октября.

Некоторые считают, что я ещё не человек. Но я настоящий человек, так же как маленькая крошка хлеба — всё же настоящий хлеб. Есть моя мама, и я тоже есть.

23 октября.

Я уже умею открывать рот. Подумать только, через год я научусь смеяться, а потом и говорить. Я знаю, что моим первым словом будет «мама».

25 октября.

Сегодня начало биться моё сердце.

2 ноября.

Я каждый день понемножку расту. Мои руки и ноги начинают принимать форму.

12 ноября. У меня образуются пальчики — смешно, какие они маленькие. Я смогу гладить ими мамины волосы.

20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под её сердцем. Как она, наверное, счастлива!

23 ноября. Мои папа и мама, должно быть, думают, как меня назвать.

10 декабря. У меня растут волосы, они гладкие, русые и блестящие.

13 декабря. Я уже немного вижу. Когда мама принесёт меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов.

24 декабря. Интересно, слышит ли мама тихий стук моего сердца? Оно бьётся так ровно. Мама! У тебя будет здоровая маленькая дочка.

28 декабря. Сегодня моя мама меня убила...

Выдержка из письма женщины, сделавшей аборт  
«Прости меня. Но я не смогу любить тебя так, как ты этого заслуживаешь. Я не смогу дать тебе того, что ты хочешь. Поэтому мне придется тебя убить.

Не думать... Забыть. Замереть, как гусеница в коконе, и ждать.

Ждать, когда пройдет тупая, бессильная ярость на саму себя и на Тебя. Задыхаясь от придуманной безвыходности. Проклиная беспечность и глупую надежду на случай: а вдруг пронесёт? Скрывая от всех эту тайну и одно единственное желание: помогите мне... забыть».

Дмитрий Кедрин. Беседа (1937).

На улице пляшет дождик. Там тихо, темно и сыро. Присядем у нашей печки и мирно поговорим. Конечно, с ребёнком трудно. Конечно, мала квартира. Конечно, будущим летом ты вряд ли поедешь в Крым.

Ещё тошноты и пятен даже в помине нету, твой пояс, как прежде, узок, хоть в зеркало посмотри! Но ты по неуловимым, по тайным женским приметам испуганно догадалась, что у тебя внутри.

Не скоро будить он станет тебя своим плачем тонким. И розовый круглый ротик испачкает молоком. Нет, глубоко под сердцем, в твоих золотых потёмках не жизнь, а лишь завязь жизни завязана узелком.

И вот ты бежишь в тревоге прямо к гомеопату. Он лыс, как головка сыра, и нос у него в угрях, глаза у него навькат, и борода лопатой, он очень учёный дядя — и все-таки он дурак!

Как он самодовольно пророчит тебе победу! Пятнадцать прозрачных капель он в склянку твою нальёт. «Пять капель перед обедом, пять капель после обеда — и всё как рукой снимает! Пляшите опять фокстрот!

Так, значит, сын не увидит, как флаг над Советом вьется? Как в школе Первого мая ребята пляшут гурьбой? Послушай, а что ты скажешь, если он будет Моцарт, этот не живший мальчик, вытравленный тобой?

Послушай, а если ночью вдруг он тебе приснится, приснится и так заплачет, что вся захолонешь ты, что жалко взмахнут в испуге подкрашенные ресницы и волосы разовьются, старательно завиты, что хлынут горькие слёзы и начисто смоют краску, хорошую, прочную краску с тёмных твоих ресниц?... Помнишь, ведь мы читали, как в старой английской сказке к охотнику приходили души убитых птиц.

А вдруг, несмотря на капли мудрых гомеопатов, непрощенной новой жизни не оборвётся нить!

Как ты его поцелуешь? Забудешь ли, что когда-то эту же рукою старалась его убить?

Кудрявых волос, как прежде, туман золотой клубится, глазок исподлобья смотрит лукавый и голубой. Пускай за это не судят, но тот, кто убил, — убийца. Скажу тебе правду: ночью мне страшно вдвоём с тобой!

#### Дело о самоубийстве

История несостоявшегося самоубийства.

Я часто думала о самоубийстве, и вот наступил момент, когда я, как мне казалось, потеряла страх.

А причиной послужила не боль, которую нельзя перенести, а боль от того, что он меня не любит. Не проблема в семье, не чья-то смерть — ничего серьезного... . Хотя сейчас я знаю, что ничто-ничто на свете не позволяет тебе совершить такой грех.

Потом, видимо доза была не очень большой, или я пила таблетки постепенно, и смогла почувствовать, как останавливается моё сердце. Это ужасно! Если бы была возможность вернуть время назад, если бы она только была! Я бы хотела быть девочкой, которая тихо плакала в ванной, а не той, которой я стала.

Я чувствовала, как все медленнее и глуше бьётся сердце, что ноги подкашиваются, что я не хочу, совсем не хочу этого, что я боюсь. Да, что мне ужасно страшно. Одну минуту назад, я видела в этом единственный — возможный — долгожданный выход. Но сейчас, всё, всё, всё, что угодно, но только не это. Только не смерть!!! Я взяла телефон и позвонила в «Скорую». Я только об одном думала и мечтала, чтобы увидеть маму, чтобы не умереть.

Приехала «Скорая», почти сразу пришёл он. Он оказался на редкость спокойным и вежливым. Тихо спросил: «Кто это?». Я ответила: «Врачи».

Мне промыли желудок, и это не самое страшное, что произошло со мной в физическом плане. После больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Я ехала в метро, особенно летом, и всё время думала, что вот-вот у меня остановится сердце. Все остальные болезни на фоне этого не так выделялись, но не думаю, что они менее значимые.

Но даже всё это — не самое страшное. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка просто умерла... Я стала совершать поступки, которые для меня прежней были нереальными, ужасными, невозможными, низкими — я бы стала падшей, если бы поступила так. Но для меня настоящей — это было просто неприятно. Я умерла. Не было у меня ничего, что отличает человека от камня. Каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жёстко и холодно. Я иногда плакала и очень-очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

Я совсем забыла про эту попытку. А недавно у меня начались кошмары. Ужасные кошмары. Если Вы смотрели фильмы ужасов, то вы не видели ничего подобного. Нет, я бы никогда не могла такого представить, до недавней ночи. Но самое страшное в том, что я даже не засыпала, я просто ложилась спать, я закрывала глаза и видела всё это. Всё подробно, реально. И всё это происходит с тобой. Всё.

Самоубийство — не доказательство чего-то кому-то, НЕТ.

Самоубийство — не решение проблем, НЕТ.

Самоубийство — не избавление от мучений, НЕТ.

Самоубийство — бегство от проблем, ДА.

Самоубийство — причинение боли, ужасной, умертвляющей, постоянной боли близким, ДА.

Самоубийство — начало ещё большей настоящей нестерпимой боли, ДА.

Самоубийство — тяжкий грех.

Фотоальбом.

Один мужчина, в общем, не самый плохой человек, раньше бывший большим любителем красивых женщин, перебирая фотографии, показал другу фото очень красивой девушки.

— Она покончила с собой.

— Неизвестно, почему она это сделала? — спросил друг.

— Почему, известно, — ответил он и, незаметная ему самому, усмешка самодовольства проскользнула по его лицу... .

— Вы думаете, вы раните человека, покончив жизнь самоубийством? А может, вы ему этим только польстите?

Описание: группа делится на две подгруппы, каждая из которых после предварительной подготовки в общем кругу инсценирует судебное заседание, распределив роли «прокурора», «адвоката», «судьи» и «присяжных». «Подсудимыми» являются для первой группы — аборт, для второй — самоубийство.

Для работы группы снабжаются соответствующими «делами». По ходу «судебных заседаний» или по их окончании обсуждаются проблемы ценности человеческой жизни и недопустимости её насильственного прекращения на любом этапе развития человека. Отдельно затрагивается вопрос о том, что рискованное поведение часто также приводит к саморазрушающим последствиям.

Резюме ведущего:

Человеческая жизнь является высшей ценностью — будь то жизнь еще не родившегося ребёнка или жизнь самого отъявленного мерзавца, внезапно осознавшего всё своё ничтожество. Любая жизнь несёт в себе потенциал добра и надежды — важно только суметь его разглядеть.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчёркивает, что смерть человека неизбежна, она часто кажется страшной, но, однако, наполняет нашу жизнь смыслом.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Зачем человек смертен? Что было бы, если бы люди были бессмертны?»

### **Глава 3. Жестокое обращение с детьми как психологическая проблема**

Причины проявления насилия многочисленны. Они определяются сочетанием различных факторов, ни на один из которых в отдельности нельзя возложить ответственность за данное явление, поэтому принято рассматривать причины и факторы насилия в целом.

Во-первых, насилие может иметь социокультурную природу, быть неотъемлемой частью стереотипических представлений о сущности семейных взаимоотношений, воспринятой с воспитанием, подкрепляемой внешними впечатлениями и представляющей таким образом единственно возможной их моделью.

Во-вторых, жёсткое обращение может быть результатом личного жизненного опыта индивида или индивидов, и тем самым для них тоже создаётся морально-психологическое основание считать такой тип взаимоотношений универсальным.

Третья группа причин связана с «травмой детства», с пережитым в раннем возрасте разрушительным опытом, что заставляет индивида вымещать на близких свои детские комплексы.

В-четвёртых, социальная и психологическая декомпенсация в результате внешних воздействий, превышающих пределы личностной устойчивости индивидов, вынуждает ряд из них искать заместительной компенсации соей неудовлетворённости дома, самоутверждаясь за счёт более слабых, неспособных дать отпор и защитить себя.

Пятая группа причин связана с личностными особенностями индивида, с чрезмерно развитыми их доминирующими чертами и особенностями характера, не компенсированными в своё время достаточно адекватным воспитанием.

В настоящее время не существует единого мнения о первопричине домашнего насилия. Было предложено множество микро- и макротеорий: от наличия психических нарушений до влияния социально-культурных ценностей и социальной организации. Основные споры развернулись между последователями психологических теорий и теми, кто верит в социальную причинность. Психологи установили особую роль в росте насилия таких психических факторов, как ослабление управления

инстинктами, разочарование, агрессивность, алкоголизм и психопатология. Приверженцы теории социальной причинности концентрируют внимание на культурных нормах, провоцирующих насилие, на патриархальной социальной структуре, благоприятствующей доминирующей роли мужчин [12].

Насилие тесно связано с социальным стрессом в семье. Среди множества проблем, которые могут повысить уровень напряжённости и привести к жестокости, следует назвать такие как разногласия в воспитании детей, секс, беременность, денежные затруднения, безработица, необходимость в долговременной медицинской помощи. Постоянное раздражение отчасти можно объяснить хроническим беспокойством о нерешённых проблемах и взаимоисключающими требованиями, которые предъявляет общество, несовпадением между желаниями и возможностями.

Связанность семейными обязанностями, неучастие в общественной деятельности и наличие ограниченной системы социальной поддержки увеличивают риск насилия. Избываемых женщин мужа часто изолируют от окружающих, контролируют все их контакты с семьёй и друзьями, запрещают им проходить обучение или устраиваться на работу. Вмешиваясь в жизнь физически ослабленных пожилых людей, семьи изолируют их от друзей и окружающих.

Супружеские побои часто связывают с алкоголем, причём одни исследователи считают, что он снимает контроль над инстинктами, другие — что он служит оправданием. Исследования показали, что алкоголь и наркотики действуют неодинаково. Было замечено, что маленькая доза алкоголя не влияет на агрессивность, увеличение же дозы может привести к агрессии. В случае принятия наркотика увеличение дозы не приводит к агрессии, а действует даже наоборот — размягчает и растормаживает. Люди применяют насилие не потому что они приняли наркотики, а потому что они не могут их принять. Поэтому некоторые случаи насилия вызваны попыткой родственников добыть деньги для покупки наркотиков и алкоголя.

Предметом широких исследований были и психологические факторы. По данным исследователей, для мужей, истязующих своих жён, характерны депрессия, деспотичность, одержи-

мость и патологическая ревность. Что касается избитых жён, то им присущи зависимость, низкая самооценка, традиционные установки по отношению к мужскому и женскому поведению. В случаях насилия над пожилыми людьми главным психологическим фактором является перемена ролей и зависимость родителей от взрослых детей. В тоже время определённые характерные черты жертвы, такие, как постоянные претензии и жалобы, также могут способствовать жестокости [11].

Типичным причинам насилия, обусловленным личностью мужчины и историей его жизни, могут быть отнесены следующие причины:

- 1) родительский сценарий, в котором отец бил мать;
- 2) мужчина был часто избиваем отцом и матерью в детстве;
- 3) наличие традиционного взгляда на положение женщин и мужчин в семье (мужчина абсолютный и беспрекословный глава семьи);
- 4) уверенность мужчины в том, что женщина имеет потребность быть в роли жертвы и не имеет реальных возможностей разорвать с ним;
- 5) высокий уровень тревожности и беспокойства по поводу своего доминирующего положения;
- 6) постоянное употребление алкоголя;
- 7) низкий уровень самосознания и самоконтроля;
- 8) неспособность принять ответственность за совершаемые действия;
- 9) наличие высокого уровня стресса, обусловленного экономическими и бытовыми причинами;
- 10) ярко выраженное желание причинения ущерба другому человеку;
- 11) психопатия и т. д.

Как правило, причины, вызывающие психологическое насилие над женщиной, также обусловлены особенностью личности женщины. К ним можно отнести:

- 1) явно выраженное страдание жертвы как фактор подкрепления агрессии;
- 2) экономическую, психологическую и эмоциональную зависимость женщины;
- 3) более высокий уровень образования женщины;

- 4) невысокий социально-экономический статус женщины;
- 5) наличие опыта восприятия себя в качестве жертвы в родительской семье;
- 6) низкий уровень самооценки партнеров;
- 7) высокую степень глубины внутрисемейных разногласий и конфликтов между супругами;
- 8) многочисленные стрессовые ситуации (безработица, смерть близких родственников, очень тяжёлая и низкооплачиваемая работа,
- 9) враждебные действия знакомых людей);
- 10) употребление алкоголя, наркотиков и др. [13].

Последствия семейного насилия во многом соответствуют симптомам ПТСР:

– на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;

– на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу вплоть до полного равнодушия:

– на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Особенностью состояния человека, пережившего насилие, является выраженное чувство вины за случившееся, кроме того присутствуют чувства ненависти к насильнику, ужаса и обиды, как следствие возникает неприятие и отвержение собственного тела. Резко падает самооценка. Эмоциональное расстройство может принимать различные формы — от замкнутости и ухода в себя до страха и неспособности оставаться одному.

Обращение за профессиональной психологической помощью требует определённой доли мужества от пострадавшего. Иногда с момента совершения насилия до момента обращения за помощью проходят годы. Грамотная помощь специалиста поможет конструктивно пережить случившееся и превратиться из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие».

Все формы, методы и техники работы специалиста строятся так, чтобы дать жертве насилия (женщине или любому другому клиенту психолога-консультанта и пациенту психотерапевта) возможность понять, что никто не старается преуменьшать значения её трудностей и проблем, но именно в них, этих трудностях и проблемах, можно и нужно искать и находить средства для улучшения своего положения. Тем самым клиента побуждают к поиску собственных ресурсов изменения, в качестве которых выступает как его прошлое, так и будущее, как воспоминания, так и воображение, помогающие искать ответы на проблемы в личном опыте [32].

### ***3.1. Насилие в семье***

*(Яблочкина Е. А.,  
зам. руководителя Псковской  
областной общественной организации  
«Независимый социальный женский центр»,  
руководитель кризисной службы центра)*

Насилие в семье — одна из наиболее распространённых и травмирующих трудных жизненных ситуаций.

Статистические данные подтверждают серьёзность этой проблемы для современной России. Так согласно официальным данным женщины становятся жертвами в 40 % случаях преднамеренных убийств, а 51,4 % из них являются жертвами домашнего насилия. Ежегодно около 2 000 детей погибают в результате домашнего насилия; 50 000 детей уходят из дома из за насилия и жестокого обращения.

В тоже время официальные статистические данные не позволяют оценить реальные масштабы домашнего насилия. Одна из причин заключается в том, что женщины часто не заявляют в правоохранительные органы даже в случаях, когда в отношении них совершается физическое насилие в особо тяжёлых формах. В результате, случаи домашнего насилия регистрируются только после того, как совершено убийство.

Одна из главных особенностей домашнего насилия состоит в том, что оно представляет собой систематически повторяющееся действие, и именно это отличает домашнее насилия от конфликта или ссоры. Конфликт обычно имеет в своей осно-

ве некую конкретную проблему, которую можно разрешить. Домашнее насилие, наоборот, происходит с целью обретения полной власти и контроля над пострадавшей стороной.

Второе принципиальное отличие домашнего насилия от других актов агрессии, которое усугубляют психологическую травму, заключается в том, что обидчик и пострадавшая — близкие люди. В отличие от преступления, совершенного незнакомым человеком, домашнее насилие исходит от супруга или партнёра, бывшего супруга, родителей, детей, других родственников и т. д.

Учитывая вышесказанное, можно сформулировать основное определение:

Домашнее насилие — это повторяющийся с увеличением частоты цикл физических, словесных, сексуальных, эмоциональных и экономических действий по отношению к своим близким, которые совершаются против их воли с целью обретения над ними власти и контроля.

Насилие в семье может осуществляться по отношению к любому из членов семьи, будь то взрослый или ребёнок. Чаще всего жертвами насилия в семье становятся женщины и дети. Насилие может проявляться в очень разных формах — от крика, оскорбления до убийства. Но в независимости от того, в какой форме оно проявляется — это все равно насилие и преступление.

### **Феноменология насилия**

Н. В. Тарабрина (2001) указывает, что наиболее, часто жертвами насилия как со стороны взрослых, так и сверстников, становятся:

– дети, воспитывающиеся в условиях жестокого обращения в семье, которые враждебно воспринимают мир;

– дети, воспитывающиеся в условиях беспризорности, заброшенности и эмоционального отвержения, не получающие достаточного ухода и эмоционального тепла, а также имеющие отставание в психофизическом развитии, легко внушаемые, не способные оценить степень опасности и сопротивляться насилию;

– уличные дети;

– дети, которые воспитываются в обстановке беспрекословного подчинения, не умеющие сказать «нет», с нечёткими

внутренними границами личности, делающими их не способными сопротивляться насилию, боязливые и тревожные;

– дети с нервно-психическими расстройствами (олигофрения, расстройства личности — психопатия, последствия органического поражения головного мозга и пр.);

– маленькие дети в силу своей беспомощности;

– недоношенные дети, имеющие при рождении маленький вес (так как они обычно раздражительны, больше плачут и доставляют больше проблем родителям).

Выделяется несколько классификаций насилия: в зависимости от стратегии обидчика насилие может быть явным или скрытым (косвенным); от времени воздействия — случившееся в прошлом или настоящем; от длительности действия — может быть единичным или систематическим, длящимся годами. По месту происшествия и окружения насилие бывает: в семье — со стороны родственников, в школе — со стороны педагогов или детей, на улице — со стороны детей или незнакомых взрослых.

По степени вовлечённости ребёнка в ситуацию насилия в семье можно выделить три степени:

1. Подверженный домашнему насилию.

Это непосредственная вовлечённость ребёнка в качестве объекта агрессивных действий.

Данный тип вовлечённости включает в себя акты физического, сексуального и / или психологического насилия по отношению к ребёнку с целью установления над ним власти.

Практика показывает, чем более жестокие виды насилия применяются к жене, тем с большей жестокостью отец обращается и с ребёнком.

2. Испытывающий домашнее насилие.

Во многом смыкается с первым. Это непосредственная вовлечённость в качестве объекта манипуляции, т. е. использование детей обидчиком для установления контроля над взрослой жертвой.

Данный тип вовлечённости может включать в себя:

– эпизоды физического и / или сексуального насилия над детьми;

– использование детей, как заложников;

- принуждение детей к вовлечению в физическое и психологическое насилие над взрослой жертвой;
- борьбу за родительские права с использованием манипуляции над детьми и т. п.

### 3. Живущий в ситуации домашнего насилия.

Это опосредованная вовлечённость. Ребёнок не является жертвой агрессивных действий, а «наблюдает» за развитием ситуации, в которой присутствует насилие.

Но как свидетельствуют данные исследований, психологическая травма, которую получают дети — свидетели, по силе равна той, которую имеют дети — жертвы жестокого обращения.

### **Виды домашнего насилия**

Под насильственными действиями будем рассматривать пять видов насилия: эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное и пренебрежение или заброшенность ребёнка.

Конкретный случай домашнего насилия может включать в себя несколько видов насилия одновременно.

#### **а) Эмоциональное насилие**

Данный вид насилия труднее всего распознается, поскольку проявляется как изолированно, так и в сочетании с другими формами.

Эмоциональное насилие — это любое действие, которое вызывает у ребёнка состояние эмоционального напряжения, подвергая опасности возрастное развитие его эмоциональной жизни.

К эмоциональному насилию относятся следующие действия по отношению к ребёнку:

- изоляция, то есть отчуждение ребёнка от нормального социального общения;
- оскорбление ребёнка;
- угрюмость, отказ от обсуждения проблемы;
- «торговля запретами» (например, если ребёнок в определённое время не выполнил уроки или не убрал постель, то за этим на определённое время следует запрет смотреть телевизор или гулять);
- терроризирование, т. е. неоднократное оскорбление ребёнка словами и формирование стабильного чувства страха;

- поддержание постоянного напряжения, запугивание, угрозы;
- брань, издёвки;
- запугивание наказанием («Ещё одна 2 или очередная выходка в школе, и я возьмусь за ремень») и т. п.;
- моральное разложение (коррупирование), привлечение и принуждение ребёнка к действиям, которые противоречат общественным нормам и наносят ущерб ребёнку (вовлечение или принуждение к совершению краж, употребление алкоголя или наркотиков).

Этот вид насилия наиболее распространен в жизни и его чаще всего не определяют как насилие, а именно с него обычно всё и начинается. Поэтому остановимся подробнее на основных формах проявления именно этого вида насилия.

Эмоциональное насилие может выражаться:

а) В унижении достоинства, например, в использовании слов унижающих достоинство. Как часто на улице мы слышим, как мама говорит ребёнку о том, что он бездарь, или старушки говорят шумящим подросткам, что им место в тюрьме. Крик на другого человека — стал одной из самых распространённых форм общения, и большинство из нас не задумываются, что это также насилие.

б) В игнорировании потребностей. Игнорирование потребностей человека — это одна из форм насилия, причём не менее значимая и более распространённая, чем другие. Эмоциональная привязанность, поддержка и эмоционально тёплое общение между членами семьи очень важны для жизни человека. В современных экономических условиях родители зачастую вынуждены очень много работать и соответственно устают, так что, приходя домой, у них уже нет сил для того, чтобы поговорить друг с другом, и тем более с ребёнком. Но ребёнок не виноват в том, что родители устали. Ему необходимо, что бы родители его выслушали, поиграли с ним, обняли, похвалили. Вместо этого он слышит — «отстань», «не мешай» и т. д., таким образом, они игнорируют его потребности. Естественно, что подобным образом игнорируются не только потребности детей, но и взрослых членов семьи, а это в свою очередь приводит к отчуждению членов семьи и к нарастанию напряжения в отно-

шениях, что в свою очередь приводит к конфликтам, ссорам, разводам. И если взрослый человек может найти эмоциональную поддержку вне семьи, то ребёнку сделать это намного сложнее.

в) В изоляции, т. е. в отчуждении ребёнка от нормального эмоционального общения, отвержение любви.

Естественно, что эта форма насилия наиболее распространена в отношении детей, особенно имеющих разведённых родителей. Очень часто, разведённые мамы не разрешают встречаться детям с отцами, или внушают детям, что их отцы плохие и не надо с ними видеться. Но развод родителей и так слишком тяжёлое событие для ребёнка и ему продолжают быть нужными, как правило, оба родителя. Поэтому запрет или невозможность видеться с одним из родителей или бабушкой — это насилие по отношению к ребёнку. Среди взрослых изоляция от других членов семьи происходит немного в других формах. Молодой муж, например, может сказать жене, что ему не нравится её мама, или сестра, или подруга, и он не хотел бы, чтобы они приходили к молодым в гости. С такой ситуации очень часто начинается домашнее насилие.

г) В угрозе применить насилие. «Перестань плакать — или будет хуже», «если получишь ещё хоть одну двойку — то я тебя выпорю», «скажешь ещё хоть одно слово — ударю»... . Сколько примеров подобных высказываний вы слышали в своей жизни? Все эти высказывания направлены на то, чтобы человек боялся, ведь легче всего управлять другим человеком именно тогда, когда он боится. И легче всего чувствовать себя главным, — когда тебя боятся. Домашнее насилие, как и любое другое насилие, основывается на страхе, на страхе одних перед другими. Страх порождает молчание, а молчание порождает новый виток насилия и страха.

Эмоциональное насилие над ребёнком можно предположить в случае, если вы заметите, что родитель постоянно:

- предъявляет к ребёнку завышенные требования, с которыми он не в состоянии справиться, что формирует низкую самооценку и приводит к переживанию ребёнком разочарования, раздражения, тревоги и даже отчаяния;

- сурово наказывает ребёнка;

– чрезвычайно критичен по отношению к ребёнку, обвиняет его;

– злится и устрашающе ведёт себя.

Наличие эмоционального насилия можно предполагать и на основе ряда физических и поведенческих проявлений ребёнка, например, если он:

– эмоционально невосприимчив, равнодушен;

– грустен, субдепрессивен или у него выраженная депрессия;

– сосёт пальцы, монотонно раскачивается;

– замкнут в себе, задумчив или, наоборот, агрессивен;

– «приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла;

– испытывает ночные приступы страха, плохо спит;

– не проявляет интереса к играм.

Н. О. Зиновьева и Н. Ф. Михайлова (2003) указывают, что физиологическая реактивность ребёнка также может свидетельствовать о том, что он является жертвой эмоционального насилия. Сюда относятся:

– ночной и / или дневной энурез (недержание мочи);

– психосоматические жалобы: головная боль, боли в животе и области сердца, сообщение ребёнка, что ему плохо и т. д.;

– замедление физического и общего развития ребёнка.

Воспитание ребёнка в условиях эмоционального и физического насилия приводит к деформации личности. Злобная, недоброжелательная обстановка формирует низкую самооценку, которая основывается на отношении к нему родителей и значимых взрослых. Маленький ребёнок, в отношении которого применяют отвержение, наказания, угрозы, физическое насилие, начинает чувствовать себя нежеланным и нелюбимым, относиться к себе враждебно и с презрением. Ощущение себя нежеланным вызывает в ребёнке глубокое чувство вины и стыда за своё существование. Ощущение своей малоценности унижает ребёнка, поэтому многие из них даже не противятся насилию над собой именно из за желания чего-то стоить.

Таким образом, ребёнок — жертва эмоционального насилия растёт со знанием того, что он плохой и несостоятельный во всём. В дальнейшем он воспроизводит уже усвоенные

им установки поведения в собственной жизни, в том числе и в общении со своими детьми.

### **б) Психологическое насилие**

Психологическое насилие, несмотря на схожесть с эмоциональным, по мнению Рут Соонетс (2000), должно выделяться отдельно.

Психологическое насилие — это совершённое по отношению к ребёнку деяние, которое тормозит или вредит развитию его потенциальных способностей.

К психологическому насилию относят:

- частые конфликты в семье;
- непредсказуемое поведение родителей по отношению к ребёнку.

Из-за душевного насилия тормозится интеллектуальное развитие ребёнка, ставится под угрозу адекватное развитие познавательных процессов и адаптационных способностей. Он становится легко ранимым, снижается способность к самоуважению. Ребёнок развивается социально беспомощным, легко попадает в конфликтные ситуации и с большой долей вероятности будет отвергаться сверстниками.

### **в) Физическое насилие.**

Физическое насилие — это вид отношения к ребёнку, когда он умышленно ставится в физически уязвимое положение, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможность его применения.

К физическому насилию относятся следующие действия по отношению к ребёнку:

- щипки, царапания;
- толчки, хватание, бросание, пинки;
- удары ладонью, кулаком, посторонними предметами, переломы;
- удержание, удушение;
- ожоги (зажигалкой, сигаретой, утюгом) и т. п.

Этот вид насилия определить легче всего, поскольку после избиения обычно остаются следы побоев: синяки, ссадины, следы от ремня и т. д. Однако, конечно, нельзя забывать и о том,

что насильник может быть «грамотно» и видимых следов не останется. Чаще всего физическое насилие применяется по отношению к детям и женщинам, хотя известны случаи, когда женщины и выросшие дети бьют других членов семьи.

По мнению Рут Соонетс (2000), определить, что ребёнок стал жертвой физического насилия, можно по следующим признакам:

- необъяснимо возникшие кровоподтёки;
- шрамы, следы связывания, следы ногтей, следы от сжатия пальцами;
- следы от ударов предметами (ремнём, палкой, следы от верёвочной петли);
- след от укуса на коже;
- наличие на голове участков кожи без волос;
- необъяснимые следы ожогов (от кончика сигареты);
- ожоги горячим предметом (от зажигалки, утюга и т. д.);
- необъяснимые переломы костей, вывихи, раны;
- повреждения внутренних органов.

О повторяющемся физическом насилии можно судить в том случае, если на теле ребёнка имеются следы разной давности (раны, кровоподтёки и т. д.).

На факт применения физического насилия указывают следующие особенности поведения жертвы — ребенка:

- страх при приближении родителя к ребёнку;
- пассивность, замкнутость или повышенная агрессивность;
- общее избегание физического контакта;
- застывший, испуганный взгляд (наблюдается и у грудного ребёнка);
- необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребёнок теперь постоянно грустен, задумчив, замкнут);
- страх перед уходом из школы / детского сада домой;
- учащение случаев причинения себе вреда — саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков, курение);
- побег из дома;

– ношение одежды, неподходящей к погодным условиям (например, шерстяной свитер с высоким воротником, чтобы скрыть кровоподтеки на теле);

– отчаянные просьбы и мольбы ребёнка не сообщать родителям о неудачах (двойках, прогулах, плохом поведении) в школе.

Факторы, связанные с семьей, на основании которых можно предполагать применение физического насилия по отношению к ребёнку:

– известно, что в этой семье детей или конкретно данного ребёнка и раньше подвергали физическому насилию;

– родитель относится к ребёнку с презрением, пренебрежительно;

– родитель применяет жестокие приёмы для дисциплинирования ребёнка (удары кулаком или рукой, ногой, избивание предметами — ремнем и т. д.);

– в случае физической травмы ребёнка родитель не обращается к врачу;

– когда родитель угрожал ребёнку физической расправой («Ты у меня сегодня заработаешь...» или как он вспоминал насильственные действия («Ты у меня получишь, как тогда...»));

– описание родителем происшествия не совпадает с характером травмы у ребёнка (например, родитель привозит своего семилетнего сына без сознания, объясняя травму головы падением с качелей, а при этом на теле у ребёнка обнаруживаются кровоподтеки разной давности, ссадины в виде полос от ударов ремнем и связывания);

– родитель не может объяснить, как возникла травма, даёт противоречивые объяснения.

Испытавший физическое насилие ребёнок, наблюдая за поведением агрессивного родителя, вырабатывает агрессивную модель поведения. Однако если он научиться подавлять и отрицать свои чувства к насильнику, это может привести к депрессии и спровоцировать саморазрушающее поведение, поскольку выражение гнева по отношению к насильнику бывает, либо слишком опасно, либо безрезультативно. Поэтому гнев ребёнка обращается внутрь, против него самого, вызывая депрессию и ненависть к себе.

Если ребёнок, воспитанный в нормальных условиях, внутренне и внешне протестует против несправедливого наказания, то ребёнок, подвергающийся физическому насилию, часто считает, что наказание справедливо. Отсутствие положительно опыта, на который можно опереться, способствует формированию низкой и нестабильной самооценке, которая при малейших неудачах ещё более усугубляется.

Основными последствиями физического насилия для детей являются отсутствие контроля над своей импульсивностью, снижение способности к самовыражению, отсутствие доверия людям. Непосредственно после травмы возникают острые состояния страха, отсроченными последствиями могут стать садистские наклонности.

#### **г) Сексуальное насилие.**

Сексуальное насилие, совершаемое по отношению к ребёнку, по своим последствиям относится к самым тяжёлым психологическим травмам.

Сексуальное насилие над детьми или подростками — это сексуальные действия с ребёнком, которые осуществляются с целью сексуального удовлетворения взрослого против желания ребёнка и в условиях, когда он не в состоянии понять их по уровню своего развития, отказаться от них и защитить себя вследствие неравенства душевных и физических сил.

К сексуальному насилию относятся следующие действия по отношению к ребёнку:

- навязчивое проявление по отношению к кому-либо своего сексуального интереса (словами или делами) без согласия и желания ребёнка;
- непристойные высказывания, телефонные разговоры и письма;
- смущение, притеснение ребёнка взглядами, высказываниями, сексуальными фразами;
- вовлечение в сексуальные отношения путём обмана, запугивания;
- подталкивание к сексуальным действиям при помощи физической силы;
- изнасилование;

– использование ребёнка для порнографических целей или вовлечение в проституцию и т. п.

Самая страшная форма сексуального насилия — incest. Это сексуальные отношения между ближайшими родственниками: отцом и дочерью, матерью и сыном, братом и сестрой, дедушками / бабушками и внуками. К сожалению, такие случаи отнюдь не редкость. Чаще всего это случаи, когда отцы или отчиму, принуждают дочерей, а матери — сыновей несовершеннолетнего возраста к разным формам интимных отношений. И явление это тем страшней, что остальные родственники зачастую отказываются верить детям и умалчивают о происходящем.

### **Мифы и реальность о сексуальном насилии над детьми**

**Миф.** Дети лгут о том, что над ними производят сексуальное насилие.

**Реальность.** Дети редко лгут о том, что над ними совершается насилие, хотя, чтобы защитить насильника, они могут преуменьшать природу и степень насилия. Рассказывая о совершенном над ними насилии, дети рискуют быть наказанными насильником и при этом, безусловно, вносят разрушение в свою жизнь, поэтому, боясь навлечь на себя также неприятности, дети обычно не лгут.

**Миф.** Дети являются соблазнителями в сексуальных взаимоотношениях взрослого с ребёнком.

**Реальность.** Дети, как и все живые существа, испытывают сексуальные чувства, однако у них отсутствуют знания и опыт для того, чтобы инициировать сексуальную активность вне группы сверстников. Взрослые, обладая такими знаниями и опытом, осознают, что сексуальные действия с ребёнком — это эксплуатация ребёнка и нанесение ему повреждений.

**Миф.** Сексуальное насилие над детьми чаще всего совершают чужие люди.

**Реальность.** Чаще всего (в 75 — 90 % случаях) сексуальное насилие над детьми совершают люди, которых дети хорошо знают и которым доверяют. В более чем 50 % случаев доказанного насилия, оно совершается отцами, отчимами или другими близкими членами семьи.

**Миф.** Сексуальное насилие может случиться только один раз.

Реальность. Чаще всего сексуальное насилие над детьми — это длительный процесс, при котором эксплуатируются близкие, доверительные отношения, установившиеся между взрослым и ребёнком. Часто вовлечению ребёнка в непосредственные сексуальные действия предшествует длительный период сексуального ухаживания.

Миф. Сексуальное насилие начинается в пубертатном возрасте.

Реальность. Сексуальное насилие может произойти, когда ребёнок находится еще в младенческом возрасте, и дети дошкольного возраста считаются группой высокого риска. Наиболее часто подвергаются насилию дети от 8 до 11 лет.

Миф. Только половой акт повреждает ребёнка.

Реальность. Любая форма сексуального насилия травмирует ребёнка. Вред, нанесённый сексуальным насилием, преимущественно эмоционального характера, он проистекает из предательства доверия и потери детства, переживаемых ребёнком. Дети, подвергшиеся насилию, испытывают глубокие чувства изоляции, стыда, отсутствия собственной значительности и тревоги. Эти симптомы, если их не лечить эффективно, остаются и во взрослой жизни.

Миф. Сексуальное насилие совершают только над девочками.

Реальность. Статистика случаев сексуального насилия показывает, что девочки чаще, чем мальчики, подвергаются насилию, однако значительное число мальчиков также являются жертвами насилия. Наиболее часто они подвергаются сексуальному насилию вне семьи, людьми, совершавшими насилие не один раз.

Миф. Дети соглашаются на сексуальные отношения.

Реальность. Иногда дети могут соглашаться на участие в сексуальных действиях, потому что у них отсутствуют возможность, опыт и знания для оказания сопротивления или потому, что они боятся последствий. Такие дети, а также дети, лишённые привязанности, вовлекаются в сексуальные действия чаще, чем другие.

Миф. Дети получают удовольствие от сексуального насилия над ними; в противном случае они бы рассказали о нём или нашли бы способ его прекратить.

Реальность. В первое время детям могут нравиться привязанность или внимание, которые им уделяются. Если насилие продолжается долгое время, они могут предпринять попытки остановить его. Но чаще всего дети боятся того, что им не поверят или их накажут за то, что они рассказали. Какими бы ни были обстоятельства, детей нельзя винить за то сексуальное насилие, которое над ними совершали.

Миф. Только мужчины совершают сексуальное насилие над детьми.

Реальность. Статистические данные о совершении женщинами сексуального насилия невысоки, но, тем не менее, и женщины его совершают, и любой обнаруженный случай совершения женщиной подобных действий должен рассматриваться точно так же, как если бы это был мужчина.

#### Сексуальное принуждение детей

Сексуальные посягательства на детей редко имеют одно объяснение. Наиболее часто за таким преступлением скрывается серия обстоятельств. Здесь речь идёт о сложной взаимозависимости многих факторов, связанных с посягателем, ребёнком и средой ребёнка.

Риск сексуального правонарушения против девочек больше, чем против мальчиков. Современные исследования говорят о том, что сексуальному насилию девочки подвергаются в 2–5 раз чаще, чем мальчики. Это объясняется, вероятно, тем, что в большинстве случаев посягателем является мужчина, и что большинство мужских правонарушителей ориентированы на противоположный пол. В случае злоупотребления мальчиками, женщина чаще становится правонарушителем, чем в случаях злоупотребления девочками. Примерно каждое пятое правонарушение против мальчиков совершается женщиной. Также можно отметить тот факт, что мальчики с большим нежеланием рассказывают о преступлении.

Человек, осуществляющий сексуальное домогательство чаще всего знаком ребёнку и принадлежит к его окружению (близкие и дальние родственники, друзья семьи, сослуживцы родителей и т. д.). По сравнению с девочками мальчики более часто подвергаются злоупотреблениям со стороны правонару-

шителя, не принадлежащего к семье и уже ранее злоупотреблявшего другими детьми.

75 % детей, из числа подвергнувшихся сексуальному насилию, злоупотребляются в рамках семьи, главным образом отцами (46 %) или отчимами (27 %). Исследования показывают, что 85 % детей знали правонарушителя.

Сексуальные домогательства к ребёнку могут совершаться в любом возрасте, однако, наиболее частыми сексуальные домогательства считаются в период перед половой зрелостью (8–12 лет), т. е. когда у ребёнка начинают развиваться вторичные половые признаки. В этот период ребёнок раним, и ему не легко защитить себя. Если посягательство осуществляется человеком, исполняющим роль отца, то средний возраст при первом злоупотреблении обычно несколько ниже. Мальчики обычно бывают несколько старше девочек, когда становятся жертвой правонарушения.

Исследования показывают, что принадлежность к социальной группе, этническая принадлежность, уровень образования, профессии или доход посягателя не влияют на возможность совершения сексуальных домогательств в отношении ребёнка.

Риск подвергнуться сексуальным злоупотреблениям, особенно вне своего дома, выше для тех детей, которые не верят или не знают, могут ли они сказать нет взрослому; дети, боящиеся быть наказанными, нуждающиеся в нежности и близости со взрослым, но не получающие их. Риск выше также для детей, чьё поведение воспринимается окружением как сексуализированное, и для детей, присмотр за которыми со стороны родителей неудовлетворителен.

Семьи, в которых ребёнок подвергается сексуальным посягательствам (как внутри семейным, так и вне семейным), характеризуются слабой сплочённостью, большей дезорганизованностью, и, вообще, большей дисфункциональностью (нарушениями семейного функционирования) по сравнению с другими семьями. В связи с внутрисемейными сексуальными злоупотреблениями наиболее часто отмечаются коммуникативные семейные проблемы, недостаточная эмоциональная близость, недостаточная гибкость и социальная изоляция. Дети, подвергающиеся сексуальным покушениям, часто уже испытали на себе

другие формы посягательств, например, такие, как физическая и эмоциональная жестокость. Во многих исследованиях отмечается связь недостаточной адаптации родителей, прежде всего в форме злоупотребления алкоголем и криминальности, с сексуальными правонарушениями в отношении ребёнка.

Двумя группами, которые необходимо выделить особо, являются дети с ограниченными возможностями и дети с сексуализированным поведением.

Первая группа детей находится в особо трудной ситуации в отношении понимания происходящего, самозащиты от посягательства и сообщения информации о том, что произошло, и это придаёт дополнительную значимость наличию обученного и внимательного персонала, ежедневно имеющего дело с этими детьми.

Принадлежность детей с ограниченными возможностями к особой группе риска оспаривалась некоторыми с тем аргументом, что эти дети находятся под защитой своей функциональной недостаточности и благодаря ей менее привлекательны. В этой аргументации забывается тот факт, что дети с функциональной недостаточностью являются более лёгкой добычей по сравнению с другими (и по этой причине более привлекательны), поскольку они, возможно, скучают по вниманию к себе и по взрослому участию, и их более легко обмануть. Детям с нарушениями в развитии труднее понять содержание посягательства. Детям с физической инвалидностью может быть трудно освободить себя и убежать, в то время как детям с коммуникативными нарушениями (зрение, слух и речь) труднее сообщить о случившемся и сделать это убедительно. Детям с функциональной недостаточностью может, кроме того, быть труднее выполнить требования, которые правовая система предъявляет к свидетелям в отношении достоверности показаний.

Сексуализированное поведение привлекло к себе внимание в исследованиях в качестве обычного и, возможно, наиболее важного сигнала вместе с посттравматическим стрессовым синдромом (ПТСР), когда речь идёт о симптомах и формах поведения детей, пострадавших от сексуального принуждения. Этим детям всегда должна быть предложена помощь, которую часто необходимо оказывать в течение длительного времени.

Исследования показывают, что сексуальные злоупотребления в детстве служат фактором риска для повторных сексуальных посягательств или посягательств иного типа в течение детства, а также во взрослой жизни.

Сексуальное посягательство означает сексуальную травматизацию, обман доверия и бессилие, что влечёт за собой повышенную уязвимость по причине психологических последствий в форме ослабления чувства собственного достоинства, сексуальной неуверенности и запутанности.

Женщины, испытавшие сексуальные посягательства в период роста, более чем в 5 раз чаще также испытывали физическое избиение и в 3 раза чаще переживали эмоциональную жестокость по сравнению с теми, кто не подвергался сексуальным правонарушениям.

### **Возможные индикаторы сексуального насилия над детьми**

Сексуальное насилие нельзя приписать какой-либо расовой, культурной или социоэкономической основе. Какие-либо физические симптомы в большинстве случаев также отсутствуют. Тем не менее, дети, подвергшиеся сексуальному насилию, имеют некоторые общие свойства. Эти проявления не являются определяющими, но позволяют предположить наличие сексуального насилия, если они наблюдаются в течение длительного времени или в особых комбинациях.

Физические индикаторы:

1. Беременность.
2. Болезни, передающиеся половым путём.
3. Вагинальные инфекции.
4. Порванное бельё или бельё со следами пятен и крови.
5. Травмы молочных желез, ягодиц, нижней части живота, бедер, области гениталий и анального отверстия.
6. Посторонние тела в гениталиях, анальном отверстии или мочеиспускательном канале.
7. Боль, зуд в гениталиях и в горле; трудности при глотании или мочеиспускании.
8. Увеличенное вагинальное отверстие или покраснение в области гениталий.

9. Повторяющиеся физические расстройства без видимых соматических оснований (например, частые боли в животе, постоянная боль в горле, рвота).

10. Проблемы с приёмом пищи (например, отказ от пищи или постоянное жевание чего-нибудь, циклическое поглощение пищи или рвота).

11. Повторяющиеся инфекции мочевыделительных путей без органической причины.

Признаками перенесённого сексуального насилия являются различные изменения в поведении ребёнка, некоторые из них можно рассматривать и как первые проявления посттравматического синдрома.

а) Изменения в выражении сексуальности ребёнка:

- необычайный интерес к играм сексуального содержания;
- поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни;
- соблазняющее, особо привлекающее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;
- сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста);
- необычайная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей; мастурбация (начиная с дошкольного возраста), проституция.

б) Изменения в эмоциональном состоянии и общении ребёнка:

- замкнутость, изоляция, уход в себя;
- депрессивность, грустное настроение;
- отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство испорченности;
- частая задумчивость, отстранённость (встречается у детей и подростков начиная с дошкольного возраста);
- истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
- трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
- отчуждение от братьев и сестер;
- терроризирование младших и детей своего возраста;

– жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей).

в) Изменения личности и мотивации ребёнка, социальные признаки:

– неспособность защитить себя, непотребление насилию и издевательствам над собой, смирение;

– резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше);

– прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения;

– принятие на себя родительской роли в семье (по приготовлению еды, стирке, мытью, уходу за младшими и их воспитанию);

– отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей и своей роли в ней, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

г) Изменения самосознания ребёнка:

– падение самооценки;

– мысли о самоубийстве, попытки самоубийства;

д) Появление невротических и психосоматических симптомов:

– боязнь оставаться в помещении наедине с определённым человеком;

– боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или плаванием, или снимать нижнее бельё во время медицинского осмотра);

– головная боль, боли в области желудка и сердца.

Важным индикатором сексуального насилия являются попытки ребёнка рассказать о нём либо вербально, либо в рисунках.

Признание ребёнка о насилии может быть прямым (например, учителю), непрямым (друзьям, надеясь, что они кому-нибудь расскажут) или завуалированным («Я знаю одного человека, который...»).

Соблазняющее поведение и (или) сексуальную неразборчивость у детей следует рассматривать как результат сексуального насилия, а не как его причину. Многих жертв насильники побуждали к соблазняющему поведению.

При изучении наличия клинических симптомов у детей, подвергшихся сексуальному насилию, жестокому обращению, а

также у нормальных детей, было установлено, что 41 % детей, подвергшихся сексуальному насилию, демонстрировали сексуально нарушенное поведение. Такое поведение демонстрировали 4 % детей, подвергшихся жестокому обращению, и 3 % детей, с которыми не происходило ни того, ни другого.

### *Почему дети не рассказывают о насилии?*

Черепанова Е. (1996) выделяет наиболее важные причины:

– либо в силу своего возраста они ещё не понимают смысла сексуальных действий;

– либо не владеют достаточным словарем, чтобы это описать;

– либо им могут не разрешать это сделать.

Кроме того, они могли попытаться рассказать, но их проигнорировали или не поверили, а иногда и упрекали за «фантазии». Их часто мучает вопрос: как будут их воспринимать окружающие, товарищи, учителя, если всё раскроется? Страх быть отвергнутым, смешанный с чувством стыда и вины, мешает ребёнку раскрыться, в то же время и жить с этим очень сложно.

Ребёнок вытесняет, отказывается от воспоминаний, поскольку они слишком мучительны и потому лишь вытеснив, забыв их, он сможет жить нормально.

Не ждите, что ребёнок сам начнёт разговор на эту тему. Большинство родителей верят в то, что, если бы случилось что-нибудь такое ужасное, их дети пришли бы к ним. Не думайте, что дети, подвергшиеся сексуальному насилию, так и поступят. Вот ещё несколько причин, объясняющих такое поведение.

1. Многим угрожали, чтобы они молчали и хранили всё в секрете.

2. Многие смущаются обсуждать сексуальные проблемы со своими родителями.

3. Многие думают, что это их вина и что их будут во всём обвинять.

4. Мальчики чувствуют себя виновными, т. к. не смогли защититься. То, что они стали жертвами насилия, противоречит определению их социальной роли и ожиданиям мужественности.

5. Мальчики думают, что сексуальное насилие происходит только с девочками.

6. Если мальчик подвергся сексуальному насилию со

стороны мужчины, он часто думает, что сам «напросился на это» или, что он — гомосексуалист.

7. Дети более старшего возраста (девочки в пубертате), осознающие своё физическое развитие, чувствуют себя «ходячими сексуальными объектами», то есть если они носят бюстгальтер, значит они сами «на это напросились».

8. Большинство детей считают, что им не поверят. В одном источнике указывается, что в среднем ребёнок должен рассказать 13 лицам, прежде чем один «ему поверит».

9. Ребёнок не хочет «огорчать» взрослых.

### ***Как реагировать на рассказ ребёнка***

Если ребёнок рассказал вам об этом, донесите до него следующие сообщения:

- Я тебе верю.
- Мне очень жаль, что это с тобой случилось.
- Это не твоя вина.
- Я рад, что ты мне об этом рассказал.
- Я постараюсь сделать так, чтобы ты оказался в безопасности.
- Ты не один. Сексуальное насилие происходит и с другими детьми.

### **д) Пренебрежение или заброшенность ребёнка**

Заброшенность ребёнка — это вид пренебрежительного отношения, при котором ребёнок становится в психически или физически уязвимое состояние таким образом, что его первичные потребности родители оставляют неудовлетворёнными.

Пренебрежение негативно влияет на формирование привязанности, эмоциональное и психическое развитие ребёнка.

Наличие привязанности между ребёнком и родителями представляет собой краеугольный камень развития ребёнка, вселяя уверенность в том, что он желанен и достоин любви и может рассчитывать на своих родителей как заботливых и учитывающих его потребности людей.

Ребёнок, привязанный к родителям использует их, как источник безопасности, уверенности в условиях напряжённости и стресса. Это первый опыт привязанности к родителям является основой последующих отношений с другими людьми, служа

ребёнку моделью: как создавать отношения, как их интерпретировать и беречь.

Если уход за ребёнком характеризуется теплом, близостью и постоянством, то между матерью и ребёнком возникает устойчивое чувство привязанности. И если даже отношения привязанности прервутся, то ребёнку будет всё же легче создать близкие отношения с новым опекуном, чем ребёнку, который никогда не был эмоционально связан ни с одним из взрослых людей.

Кроме заброшенности развитию привязанности препятствуют и постоянные разлуки с матерью. Во избежание этого маленький ребёнок не должен разлучаться с родителями дольше, чем он в состоянии сохранить опыт общения с ними и их заботу. Чем меньше ребёнок, тем должно быть короче время разлуки с родителями, чтобы он не воспринимал это как отверженность. Родители, которые оставляют своих двухлетних детей на попечение бабушек в течение месяцев, подвергают опасности развитие ребёнка. Даже если за ними удовлетворительно ухаживают, развитие привязанности нарушается, возникают проблемы самостоятельности и приспособления к переменам.

Недоверчивость — одна из главных причин, которая препятствует формированию привязанности у ребёнка, воспитывающегося в условиях пренебрежения и насилия.

Такие дети считают мир опасным, а взрослых — не заслуживающих доверия. Родитель, пренебрегающий ребёнком или подвергающий его насилию, вызывает в ребёнке чувство, что его предали, причём не только родитель — насильник, но и другие члены семьи, которые не смогли защитить. Чувства недоверия и предательства, изначально сформировавшиеся по отношению к родителям, переносятся на других взрослых, в том числе на воспитателей, педагогов, врачей. Поэтому с ребёнком, испытывающим плохое обращение, бывает очень трудно установить контакт. Кажется, что ребёнок испытывает вас, проверяя на лояльность и заботливость по отношению к нему. Если вы не выдерживаете этого испытания, то недоверие ребёнка возрастает, и он всё больше убеждается в том, что нет смысла надеяться на кого-нибудь кроме себя. Страдает и эмоциональная жизнь

ребёнка, развитие его самопознания, социальные навыки, интеллектуальное развитие и адаптационные способности.

Физическая заброшенность, запущенность ребёнка выражается в отсутствии действий, учитывающих и удовлетворяющих его потребности, или в неверных действиях по отношению к нему, например:

- ребёнка оставляют без соответствующего его возрасту необходимого питания, или пищу готовят неприемлемым для него способом (шестимесячному ребёнку дают кусками пищу, которую он не в состоянии и жевать и глотать);

- ребёнку не меняют пеленки;

- на плач ребёнка не реагируют способом, удовлетворяющим его потребности (забывают время кормления, не берут на руки, не утешают и не пытаются понять причину плача);

- ребёнка одевают не по погоде.

Эмоциональная заброшенность — это неудовлетворение эмоциональных потребностей ребёнка.

Действия родителя, оставляющего ребёнка без эмоционального общения и заботы:

- равнодушное отношение к нуждам ребёнка и отказ в их удовлетворении;

- отсутствие одобрения ребёнка;

- игнорирование ребёнка, т. е. невнимание к нему, неуважение его как личности;

- отсутствие и нежелание эмоциональной близости с ребёнком (родитель не гладит ребёнка по голове и не берёт его на руки).

Не обеспечивая ребёнка положительными эмоциями, родители лишают его эмоциональной защиты и чувства безопасности. Нарушения эмоциональной жизни брошенного или подвергающегося насилию ребёнка, проявляются прежде всего в виде эмоциональной нестабильности, эмоционального равнодушия, перевеса отрицательных чувств над положительными.

То есть, в случае эмоционального пренебрежения не удовлетворяются базовые потребности ребёнка во внимании, любви, общении и защищённости.

Заброшенность здоровья ребёнка — это бездействие со стороны родителей по поддержанию и восстановлению здоровья ребёнка, которое выражается в следующих формах:

- отсутствует систематическая диспансеризация ребёнка (проверка здоровья), необходимая в его возрасте;
- родители отказываются от необходимых для ребёнка медицинских процедур или избегают их;
- ребёнку не покупают необходимые лекарства;
- в случае серьёзной травмы не обращаются к врачу;
- не обращают внимание на соматические жалобы ребёнка и вовремя не обращаются к врачу.

Пренебрежение образованием ребёнка — это бездействие и отсутствие поддержки, оказываемой ребёнку, в получении образования, что приводит к недостаточному развитию и применению способностей ребёнка и выражается в следующих ситуациях:

- ребёнок часто опаздывает в школу;
- ребёнок часто пропускает занятия;
- родители утром не будят ребёнка в нужное время, чтобы он успевал к началу занятий;
- родители избегают контакта с учителями, отказываются от сотрудничества с ними;
- родители вместо занятий оставляют ребёнка дома для присмотра за младшими детьми или выполнения какой-либо работы;
- родители не заботятся о возможностях развития способностей ребёнка;
- родители не интересуются школьными проблемами и успеваемостью ребёнка.

Частые отсутствия в школе становятся причиной трудностей в учёбе и недоразумений с учителями. Это в свою очередь, нарастает, как снежный ком и формирует страх перед школой и всем, что с ней связано.

#### **Характерные признаки брошенного ребёнка:**

- жадно ест предложенную пищу;
- постоянное чувство голода, ребёнок выпрашивает или ворует еду у посторонних;

- у ребёнка маленький прирост веса, который увеличивается при получении соответствующей его возрасту пищи, например, в больнице;
- наличие необычайной усталости, пассивности, ребёнок может заснуть в окружении детей во время игры;
- замкнутость, отсутствие желания общаться, стремление к одиночеству;
- стремление обратить внимание каждого взрослого;
- желание идти вместе с чужим человеком;
- ребёнка часто оставляют дома одного или запирают в помещении;
- заношенная, грязная одежда ребёнка;
- замедленное развитие речи и движений;
- неоднократные опоздания в школу или уклонение от обучения в ней.

### **Психологические характеристики родителей, которые совершают насилие:**

- Многие из таких родителей в детстве сами подвергались насилию.
- Не осознают своих потребностей, не могут опознать эти потребности в других, не способны интегрировать эти потребности.
- В момент стресса озабочены лишь своим состоянием.
- Воспринимают ребёнка, как объект.
- Относятся к ребёнку, как к собственности.
- Предъявляют к ребёнку свою систему ожиданий (например, когда говорят ребёнку «Успокойся», а ребёнок продолжает плакать, взрослый воспринимает это как проявление враждебности и намеренное сопротивление).
- Имеют низкую самооценку.
- Импульсивны, агрессивны.
- Родители, которые получили военизированное воспитание (дети военных, полисменов).
- Родители, подверженные религиозным культам.

### **Особенности семей, в которых происходит насилие**

В работе с пострадавшими от насилия в семье можно выделить следующие основные моменты.

Во-первых, поведение любого члена семьи зависит от того, как сложились взаимоотношения внутри родительской семьи, и какая роль отведена каждому конкретному её члену. «Ролли» есть во всех семьях и набор их очень велик. Можно быть «любимчиком», «козлом отпущения», «блудным сыном», «маменькиным сыночком», и т. д. Вся разница в том, что в семье «со здоровым климатом отношений», роль может меняться (например, по мере того как ребёнок растёт, то отношение к нему может меняться с «карапуза» до «взрослого мужчины»). В семье же где процветают конфликты, пьянство, насилие, изменить свои роли практически невозможно. Девочка, которая выросла в семье, где совершалось насилие, с «молоком матери» впитала понимание того, что женщина, подвергающаяся насилию, это норма. Вероятнее всего она найдет мужа, который будет её бить — она «воспитанная жертва». Она не знает, как можно жить по-другому. Или мальчик, чью маму бьёт отец, в подростковом возрасте говорит, что никогда не будет бить женщин, а женившись, обращается к нам в Службу с тем, что не может удержаться от того, чтобы не ударить жену. Это происходит «как бы» помимо его воли. Изменить усвоенные в детстве стереотипы общения очень сложно. Для этого требуется направленная работа по изменению восприятия себя, других и возможности строить взаимодействие по-другому.

Во-вторых, семья — это система, в которой всё взаимосвязано и взаимообусловлено. Когда молодые люди женятся, то женятся не просто двое людей, встречаются две семьи с разными культурами, с разными правилами. И перед молодыми людьми встаёт задача установить правила пригодные для своей семьи. Но при этом обе родительские семьи, как правило, насаждают молодой семье свои правила. И если молодая жена или молодой муж хотят установить правила своей родительской семьи, то им приходится противостоять не только супругу или супруге, но и родителям супруга. Но даже если семья живёт давно, и в ней сложились определённые правила, то изменить их не менее сложно, так как все члены семьи привыкли именно к этим правилам и они их по разным причинам устраивают. Если женщина, подвергающаяся насилию, хочет уйти от мужа, то чаще всего знакомые будут говорить ей о том, что она лишит де-

тей отца и кормильца, свекровь будет обвинять её в том, что она сосёт соки из её сына, муж скажет, что он не сможет без неё жить и т. д. Противостоять такому напору и отстоять своё мнение трудно.

В-третьих, люди, живущие в ситуации насилия в семье, находятся в состоянии зависимости и созависимости. Это значит, что поведение одного члена семьи очень влияет на поведение остальных членов семьи. Семья вынуждена приспособливаться к отклоняющемуся поведению одного из её членов. Например, если в семье есть алкоголик, то вся остальная семья вынуждена считаться с расписанием его запоев и стараться сделать всё для того, чтобы период запоя закончился, а супруг вновь «стал нормальным, заботливым человеком». В ситуации домашнего насилия, всё поведение семьи направленно на то, чтобы не разозлить насильника, ублажать его, и, таким образом, пытаться избежать акта насилия.

В-четвёртых, женщины и дети, живущие в ситуации насилия в семье, находятся в состоянии стресса или хронического посттравматического стрессового расстройства и нуждаются в помощи.

Одним из признаков посттравматического стрессового расстройства является страх. Страх живёт в пострадавших от насилия постоянно и с каждым днём становится всё больше. Сначала дети и женщины, переживающие насилие в семье, боятся пьяного мужа, затем самого факта его прихода домой. Дом для них из своей крепости превращается в камеру пыток. Потом они начинают бояться за свою жизнь и здоровье, и жизнь и здоровье своих близких. Страх заполняет всё, дезорганизует их жизнь и мешает решиться на какие-либо действия.

Другим признаком посттравматического расстройства являются повторяющиеся и захватывающие человека воспоминания о случившемся с ним. Эти воспоминания заполняют всю их жизнь. Когда разговариваешь с женщиной подвергнутой насилию, то иногда может возникнуть впечатление, что она как будто «спит на яву» и не слышит вас. Это происходит из-за их погружённости в воспоминания, хотя если пытаться с ними говорить о случившемся, чаще всего они отказываются говорить, вспоминать и чувствовать свою боль снова. Некоторые даже

«забывают» о случившемся, не могут потом рассказать о том, что их очень сильно напугало. Их часто мучают ночные кошмары, отмечаются нарушения сна.

У женщин, живущих в ситуации насилия в семье, отмечается заметное снижение интереса к жизни. Они не строят планов на будущее и не могут представить хоть что-нибудь хорошее в своей жизни. Люди, переживающие или пережившие насилие, стремятся отдалиться от других людей, они становятся неспособными переживать какие-либо радостные чувства. Всё что они могут чувствовать — это боль, страх, ужас и беспомощность. При этом отмечается трудность в концентрировании на чём-то, сверх бдительность, раздражительность.

### **Последствия насилия в семье, проявляющиеся у детей**

#### **Возрастные особенности последствий домашнего насилия**

##### ***Дошкольники***

Дети в этом возрасте наиболее беспомощны и ранимы и обладают в наименьшей степени познавательными и поведенческими навыками для того, чтобы справиться с ситуацией.

Эмоции: паника, беспокойство. Беспокойство в отношениях с обоими родителями. Тревога о разводе. Эмоциональное оцепенение, раздражительность.

Сознание: короткая память на события. Ограниченное понимание насилия. Тревога за нарушения привычного хода событий. Хочет воссоединения семьи.

Поведение: плачет, жалуется, вспышки раздражения, уход в себя, пассивность. Потеря развивающихся навыков (неудержанность, эгоизм). Неразговорчивость, безответственность. Ночные кошмары, нарушения сна.

#### **Возрастные особенности последствий домашнего насилия**

##### ***Школьники***

Дети этого возраста обладают более широким спектром познавательных, эмоциональных и поведенческих навыков для того, чтобы справиться с ситуацией, которая их травмирует. Они делают активные попытки сопротивления насилию, стремятся защитить жертву и определить значение стрессовых ситуаций. В результате, по сравнению с детьми более младшего воз-

раста, эти дети испытывают чувство вины и стыда, двойственное отношение к родителям и постоянную депрессию.

Эмоции: Депрессия, унылое состояние, беспокойство, чувство вины и стыда. Чувствует ответственность и беспомощность, беспокойство и повышенная чувствительность к сигналам об опасности, недоверие ко взрослым. Двойственные чувства по отношению к родителю, совершающему насилие (одновременно привязанность и сомнение).

Сознание: недостаточная способность сконцентрироваться, назойливые мысли и образы насилия. Фантазии по поводу освобождения жертвы и семьи. Попытка понять насилие. Двойственное отношение к вопросу о разводе.

Поведение: снижение школьной успеваемости. Пассивное социальное поведение. Жалобы психосоматического характера (болит живот, голова и т. д.). Агрессивность и жестокость по отношению к другим. Непослушание и вызывающее поведение, разрушение мебели, вещей. Проигрывание травматической ситуации в процессе разговора и игры. Нарушение отношений со сверстниками. Формирование вредных привычек.

#### Возрастные особенности последствий домашнего насилия.

##### *Юношеский возраст*

Постоянное проявление нетерпимости и насилия в семье приводит к отчуждению детей юношеского возраста от их семей. В результате подростки могут покидать семьи в раннем возрасте и выказывать антисоциальное и саморазрушающее поведение. Двойственность в отношении родителей может смениться благосклонностью к одному из них.

Эмоции: самобичевание, чувство вины и стыда, идеи о самоубийстве. Гнев, ярость, взрыв эмоций, проявление агрессии. Депрессия и чувство безнадежности. Преданность одному из родителей. Отсутствие сочувствия к другим, подозрительность и недоверие взрослым.

Сознание: назойливые мысли и образы насилия. Недостаточная способность концентрироваться. Смешение понятий любви и насилия. Вера в то, что насилие нормально. Перекалывают вину за свои действия на других.

Поведение: снижение школьной успеваемости, прогулы занятий, побеги из дома. Повышенная сексуальная активность. Антисоциальное поведение, правонарушения, пристрастие к алкоголю, наркотикам. Отказ от сотрудничества со взрослыми, взрывной и насильственный характер в межличностном общении. Насилие и оскорбление любимых.

Последствия пережитого насилия оказывают влияние в целом на психику ребёнка, и эти последствия проявляются во взрослой жизни в форме психосоматических заболеваний, различных злоупотреблений (наркотиками, алкоголем, лекарственными препаратами), различных нарушений, связанных с неприятием своего тела. Отмечаются нарушения в сексуальных отношениях с партнёром. Есть данные, показывающие, что большинство мужчин, совершающих насилие, сами в детстве подвергались сексуальному насилию. Для многих женщин, переживших насилие в детстве характерны повторяющиеся случаи насилия во взрослой жизни. Если не вмешиваться в происходящее насилие, то вероятнее всего дети, выросшие в ситуации насилия будут убегать из дома, сами применять насилие по отношению к другим. Насилие будет распространяться дальше.

Практические рекомендации для специалистов, оказывающим помощь детям, пострадавшим от насилия в семье

Задачи, стоящие перед специалистом, оказывающим помощь ребёнку, пострадавшему от насилия.

- Основная цель работы с ребёнком, пострадавшим от насилия — уменьшение и ликвидация травматических переживаний.
- Разрушения обстановки секретности совершаемого насилия.
- Способствовать уменьшению у ребёнка чувства стыда, вины, бессилия.
- Помочь в укреплении чувства собственной значимости.
- Сформировать новые поведенческие установки.
- Научить быть более самостоятельным
- Научить обращаться за помощью. Способствовать дифференцированию взаимодействия с окружающими людьми.

– Способствовать развитию восприятия ребёнком собственного организма, самоопределения.

– Важно подвести ребёнка к пониманию того, что забыть произошедшее нельзя, но жить с этим в новом качестве можно.

Если ребёнок говорит Вам, что подвергается насилию, то:

– Постарайтесь оставаться спокойными.

– Установите зрительный контакт при разговоре с ребёнком.

– Поверьте ему. Ребёнку незачем лгать о пережитом издевательствах, особенно если он рассказывает очень эмоционально, со всеми подробностями.

– Не осуждайте его. Ведь насилие совершил другой человек, а пострадал ребёнок.

– Скажите ребёнку, что в недостойном по отношению к нему обращении виноват не он, а тот человек, который допустил такое обращение.

– Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, проявив понимание и сочувствие. Приоритетным шагом является не немедленный и обильный сбор информации, а выслушивание ребёнка.

– Убедите ребёнка, что он был прав, заговорив с вами о случившемся.

– Не преуменьшайте его боли. Не говорите, что ничего страшного не случилось.

– Не отвергайте его: если вы осудите его, то это нанесёт ему более глубокую рану, чем само насилие.

– Скажите ребёнку, что вы сожалеете о том, что произошло и хотите ему помочь.

– Важно позволить ребёнку эмоционально расслабиться, высказаться, нужно проявить к ребёнку заботу, показать его значимость и только потом принять решение по поводу дальнейших действий.

– Позаботьтесь об оказании ребёнку своевременной медицинской и психологической помощи. При необходимости обратитесь в органы опеки и попечительства или к инспектору по делам несовершеннолетних.

Что делать, если вы подозреваете, что ребёнок  
подвергается жестокому обращению.

Алгоритм пресечения

1. Позаботьтесь об оказании ребёнку своевременной медицинской и психологической помощи. При необходимости обратитесь в органы опеки и попечительства или к инспектору по делам несовершеннолетних.

2. Поставьте в известность администрацию детского учреждения.

3. Попросите психолога составить психологическое заключение, подчёркивая моменты, которые могут быть отнесены к признакам и/или последствиям жестокого обращения.

4. Обеспечьте ребёнку помощь других специалистов (воспитателя, педагога, завуча, социального педагога, медицинской сестры), каждый из которых составит необходимую профессиональную документацию по данному случаю.

4. Встретьтесь с родителями или другими близкими взрослыми, воспитывающими ребёнка (встреча может быть проведена при участии других специалистов и представителей администрации детского учреждения).

5. Обратитесь с заявлением в официальные органы — в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН), подразделение по делам несовершеннолетних (ПДН), органы опеки и попечительства, прокуратуру.

6. Подключите другие учреждения и организации, оказывающие психологическую, правовую, медицинскую и социальную помощь населению (это могут быть и негосударственные организации, работающие с пострадавшими от преступлений вообще и насилия в частности).

На что обращать внимание при беседе с родителями  
(маркеры возможного жестокого обращения)

– Негативная установка по отношению к педагогам, психологам, занятиям по профилактике насилия, агрессивное отрицание, высмеивание превентивной работы, а также пассивность и уклонение от обсуждения проблемы безопасности детей.

– Открытое высказывание насильственных, пренебрежительных или дискриминационных установок с апелляцией к

агрессивным «традициям» семейного воспитания и своему собственному детскому опыту;

- Постоянная критика и выражение враждебности по отношению к ребёнку, перекалывание на него ответственности за собственные неудачи.

- Внешняя неопрятность, несоблюдение норм общения при беседе со специалистами и другими родителями, а также иное неадекватное поведение, указывающее на наличие проблем в сфере психического здоровья.

- Путаные и противоречивые объяснения причин травм у ребёнка или отказ их давать;

- Обвинения ребёнка в полученных травмах;

- Запоздавшее обращение за медицинской помощью, обращение за помощью под чьим-то влиянием;

- Стремление к преувеличению или преуменьшению тяжести травм;

- Отсутствие беспокойства за жизнь и здоровье ребёнка;

- Отсутствие внимания, ласки, эмоциональной поддержки в обращении с ребёнком;

- Признаки психических расстройств в поведении или проявление патологических черт характера (агрессивность, возбуждение и т. д.).

План действий, если к вам обратилась сама женщина (мама ребёнка), подвергающаяся насилию в семье за помощью:

- Внимательно и терпеливо выслушайте. Важно дать человеку возможность поплакать и выговориться. Не давайте советов (пострадавшая их не услышит из-за переполненности эмоциями).

- Старайтесь слушать без осуждения. Ответственность за акт насилия несёт совершивший его, так как именно он принял решение ударить, оскорбить и т. д.. Важно поговорить с пострадавшей о том, что она не виновата в совершенном насилии.

- Верьте пострадавшей. Неверие может нанести глубокую психологическую травму и отказ от действий.

- Не успокаивайте пострадавшую, дайте человеку возможность прожить свою боль. Постарайтесь принять чужие чувства и помочь их осознать.

– Не давайте готовых решений. Целиком ситуацию может знать только человек, столкнувшийся с ней. Только он сам может принять решение. Давая совет, вы лишаете человека возможности вернуть контроль над своей жизнью и доказываете его несостоятельность в принятии решений.

– Информировать пострадавшую о её правах. Обсудите вместе возможность обращения в правоохранительные органы. Не оказывайте давление. Не все готовы сразу радикально изменить ситуацию. Предложите продумать план безопасности.

– Дайте пострадавшей информацию о всех существующих службах, в которые можно обратиться за помощью.

Если обращаются родственники или знакомые, являющиеся свидетелями насилия или имеющие сведения о нём:

– Убедите их в необходимости личной встречи с пострадавшей.

– Обратившиеся к вам люди, являясь свидетелями домашнего насилия, испытывают также психологическую травму и сами нуждаются в помощи. Узнайте у них, чем их тревожит сложившаяся ситуация. Обсудите возможные действия.

Если вы видите явные последствия или признаки возможного насилия в семье:

– Необходимо информировать пострадавшую о правах, о возможности обращения в правоохранительные органы и других источниках помощи.

– В случае актуального насилия, в первую очередь, надо выяснить, в безопасности ли сейчас человек. Если ситуация опасная срочно помогите сделать её по возможности неопасной. Если есть серьезные травмы, рекомендуйте вызвать скорую и милицию.

– Если пострадавший — ребёнок, то необходимо довести информацию о нарушении его прав и законных интересов в правоохранительные органы.

При работе с проблемой насилия в семье специалисту следует учитывать своё собственное состояние и своё отношение к данной проблеме. Выделяют некоторые внутренние причины, из-за которых профессионалы могут «не замечать» насилие:

– Мне трудно справляться с собой, когда другие испытывают сильные эмоции.

– Если я выявлю насилие, мне нужно будет что-то делать с этим, а я не знаю, что.

– Я боюсь, что мне придётся столкнуться с обидчиком.

– Я не уверен(а), что я (не) могу к чему-то побудить другого человека.

– Я не хочу вытягивать это из пострадавшего(-ей), я подожду, пока он(а) сама начнет об этом рассказывать.

– Что, если он(а) не подвергается насилию, а я затронул эту тему?

– Я не знаю, как заговорить на эту тему.

– Я не уверен(а) в правдивости его (её) рассказа — должна ли я верить всему?

– Это личное дело, я не должн(а) в это вмешиваться.

– Женщины не любят говорить о насилии.

– Женщины не хотят ничего предпринимать в ситуации насилия.

– Я слишком занят(а); у меня нет времени, чтобы заниматься ещё и этим.

– Пострадавшие от насилия принимают алкоголь или наркотики. Мне трудно с ними говорить.

– Прежде всего я должен быть уверен в том, что это действительно ситуация насилия.

Специалистам, испытывающим подобные состояния при оказании помощи пострадавшим от насилия в семье, рекомендуется пройти специальную подготовку, курс супервизии по данной тематике.

## Литература

1) Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2003.

2) Помощь пережившим сексуальное насилие. Методическое пособие / Под ред. Моховой М., Замотаевой Н. А. М.: 2004.

3) Методическое пособие для специалистов, работающих с детьми / Под ред. Корневой Л. Ю. СПб.: 2005.

- 4) Миллер А. Для твоего собственного блага. 1980.
- 5) Насилие в семье в отношении женщин и детей. Методическое пособие для сотрудников милиции / Под ред. Е. А. Яблочниковой, Н. В. Лебедевой, Н. В. Васильевой. Псков, 2008.
- 6) Насилие в отношении женщин. Тренинг для профессионалов / Под ред. М. Пискаловой, А. Синельникова, Л. Понариной. М.: 2004.
- 7) Пискалова М. П., Синельников А. С. Между молчанием и криком. М.: 2005.
- 8) Руководство по предотвращению насилия над детьми / Под ред. Н. К. Асановой. М.: 1997.
- 9) Синельников А. С. «Пока не поздно» // Модельная программа ранней профилактики насилия в отношении женщин, для подростков и молодёжи. М.: 2006.
- 10) Соонетс Р., и др. Недостойное обращение с детьми. Тарту, АО Атлекс, 2000.
- 11) Соонетс Р., и др. Недостойное обращение с детьми II. Тарту, АО Атлекс, 2007.
- 12) Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
- 13) Трудные жизненные ситуации: эффективные способы реагирования. Методическое пособие для специалистов, работающих с молодёжью (социальных работников, психологов, педагогов) / Под ред. Понариной Л. В., Матвиенко И. В. М.: 2006.
- 14) Черепанова Е. М. Психологический стресс: помоги себе и ребёнку. М.: Академия, 1996

### **3.2. Профилактика насилия в образовательной среде**

*(Гайдук И. Н.,  
специалист по социальной работе ГБУЗ  
«Центр планирования семьи и репродукции»)*

Буллинг — явление глобальное и массовое, которое рассматривается в современном мире как серьёзная социально-педагогическая проблема. Слово «буллинг», иногда используют «школьный прессинг», знакомо пока немногим российским пе-

дагогам, однако явление, обозначаемое этим словом, известно нам лучше, чем хотелось бы, ибо речь идёт о насилии в школе. В большинстве классов есть свой изгой — ребёнок, которого преследуют, дразнят, а то и бьют одноклассники.

Из повседневного определения это слово преобразовалось в международный термин и содержит в себе ряд медицинских, социальных, психологических, юридических и педагогических проблем.

Буллинг (bullying, от англ. bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник), определяется как притеснение, дискриминация, травля. Д. Лейн и Э. Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребёнку (другим детям). Однако, говоря о школе, следует сказать, что буллинг проявляется не только в детских взаимоотношениях, но также и в системе отношений «учитель / взрослый — ребёнок».

Антибуллинговые акции проводятся на региональном, национальном и даже международном уровнях. Речь идёт не о полном преодолении буллинга — это явно невозможно, насилие и угрозы — неотъемлемая часть современного общества, а лишь о профилактике его наиболее опасных последствий.

Хотя общепринятой стратегии в этом деле нет, в нём есть определённые положительные результаты.

В России подобные опросники отсутствуют, нет соответствующих превентивных программ. Поэтому на практике в нашей стране больше ориентируются на выявление детей и подростков, относящихся к группе высокого риска по буллингу. В то же время правоохранительными органами анализируются отдельные аспекты криминального поведения подростков, имеющие отношения к рассматриваемой проблеме.

Так, результаты проведённого в 2010 году районными прокурорами Санкт-Петербурга анонимного анкетирования в подростковой среде свидетельствуют: из 10 000 респондентов почти 50 % показали, что среди учащихся распространён буллинг. Причем, 60 % они были в роли жертвы, 40 % — агрессора.

Буллинг — это продолжительные, скрытные действия. Любой ребёнок может подвергаться буллингу не по своей вине.

Последние исследования в России показали, что от буллинга страдают до 65 % школьников. Общепринятым фактом является то, что агрессивное поведение может перениматься другим человеком или целой группой.

Буллинг — традиционно мужское, но не исключительно мужское явление. По мере утверждения гендерного равенства, его всё чаще практикуют и девочки, в том числе — и в отношении мальчиков.

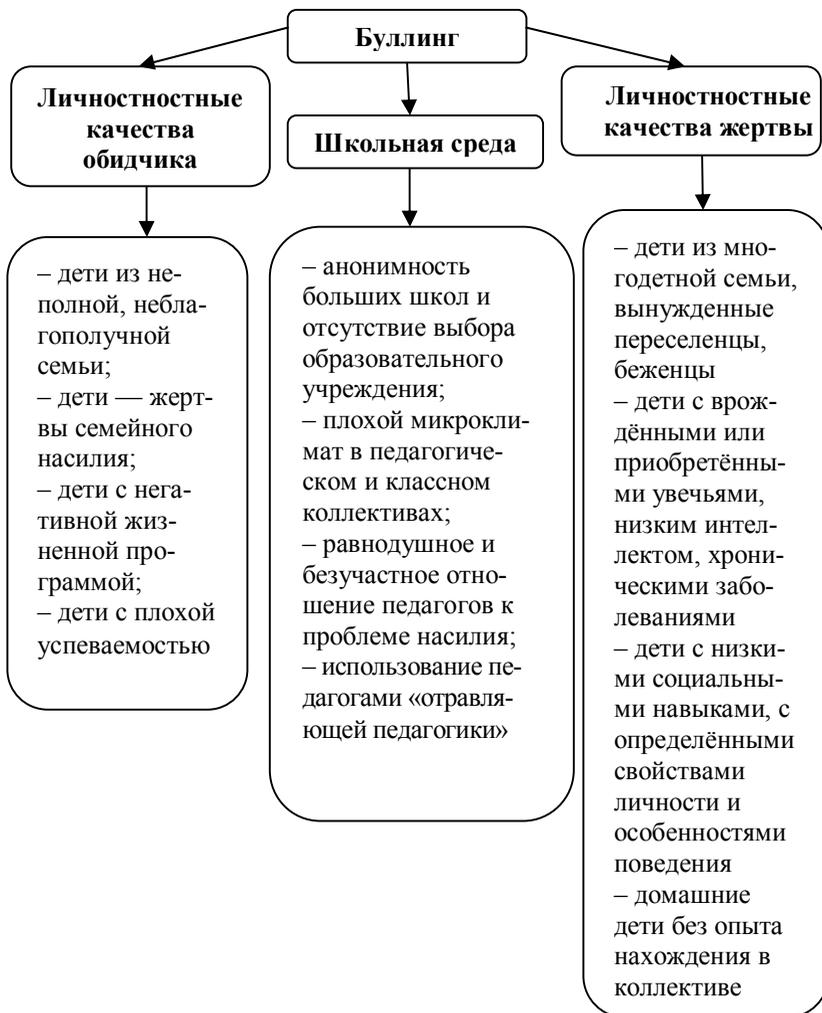
Задача воспитания не в том, чтобы вернуть всё на круги своя, напомнив мальчику, что он никогда и ни в чём не может быть слабее девочки, а в том, чтобы ограничить сферу применения насилия и строить взаимоотношения между людьми на основе взаимной выгоды и с учётом индивидуальных особенностей каждого. Это очень трудно, но другого пути нет.

### **Причины буллинга**

За буллингом часто стоят такие социально-экономические факторы, как имущественное, социальное и этническое неравенство. Более богатые и лучше одетые мальчики из состоятельных семей часто позволяют себе пренебрежительно третировать выходцев из низов.

Причины буллинга сложны и разнообразны. Буллинг процветает в атмосфере неуверенности, скрытности, страха и по своей сущности подрывает и ослабляет качество образования, а также приводит к психологическим травмам. Поэтому эту проблему должны решать непосредственно образование, здравоохранение, социальная защита, правоохранительные органы, местные общественные организации. Буллинг влияет не только на непосредственных участников — он влияет на всех учеников в классе, школе и социуме.

Рассмотрим факторы, способствующие буллингу в образовательной среде.



В образовательном учреждении, где руководство авторитарное и подавляющее мнение педагогов «Кто сверху — тот сильнее», такие отношения будут и в классных коллективах. Раздражительность и недовольство педагогов переходит в агрессивность по отношению к детям. Часто усталые и загруженные учителя не вмешиваются «пусть дети сами разбираются».

Для выявления и грамотного предотвращения буллинга необходима коллективная бдительность высокого уровня. В школе

буллинг обычно происходит во внеурочное время, например, на переменах, в вечернее время, в обеденный перерыв. Обидчики могут свободно издеваться над своими жертвами, когда взрослые не контролируют их поведение.

Для этого существуют различные причины:

- недостаточный надзор со стороны взрослых;
- отсутствие конструктивной игры и мест для игр;
- наличие укромных мест, скрывающих девиантное поведение;
- уровень шума очень высок и может скрыть происходящее;
- физический характер игр;
- большая разница в возрасте учеников приводит к уязвимости меньших и младших детей.

К сожалению, педагоги иногда могут сами провоцировать травлю. Когда учитель пристрастен, несправедлив, унижает, смеётся над некоторыми «избранными» детьми, эти дети становятся жертвами травли. Учитель может отдыхать, его работу сделают его лучшие ученики.

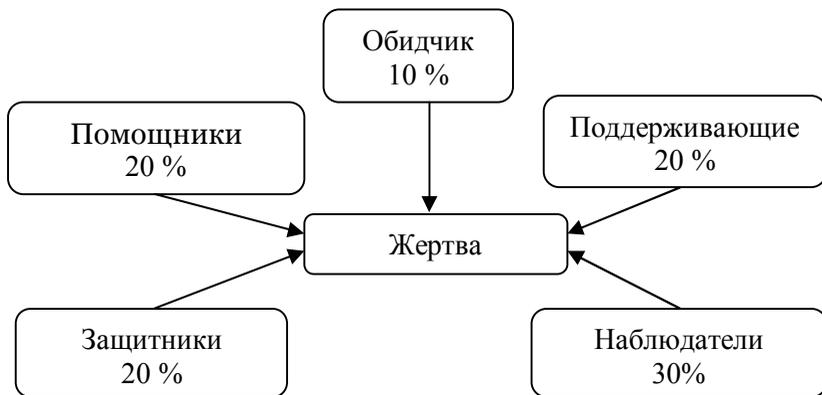
Часто педагог сам поощряет издевательства, если его работе и поведению свойственно:

- обвинение жертвы;
- наличие любимчиков;
- бездумное присоединение к обидным дразнилкам и прозвищам учеников;
- насмешки над учениками;
- излишнее дружелюбие и стремление быть близким с группой;
- поощрение соревнования между учениками;
- сравнение работы учеников;
- наличие фаворитов, которые «не могут делать что-то неправильно»;
- позволение ученикам сидеть в больших дружеских компаниях.

Можно назвать и такую причину — безжалостность общества, пропаганда насилия в СМИ. Убийства, стрельба и оскорбления стало повседневным явлением телеэкрана. Разработка и

распространение компьютерных игр прибыльно. Увиденное насилие на экране испытывается в жизни на одноклассниках. Детям непонятно, почему разрешённое в мире взрослых осуждается в школьной среде.

Буллинг — целенаправленный процесс, который осуществляется по схеме



Существует 2 формы буллинга:

- прямая — открытое нападение одного ученика на другого;
- скрытая — использование других людей для достижения поставленных целей.

### Виды буллинга

Буллинг является разновидностью насилия, поэтому может выражаться по-разному, т. е. имеет свои виды:

- физический — умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений, кража вещей; порча одежды, школьных принадлежностей.
- сексуальный — является подвидом физического (действия сексуального характера):
  - ласка, эротизированная забота;
  - демонстрация половых органов, использование ребёнка для сексуальной стимуляции;
  - изнасилование с применением силы, орально-генитальный контакт;

- сексуальная эксплуатация (порнографические фотографии с детьми);
- проституция, коммерческая сексуальная эксплуатация детей и подростков.
- психологический — насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:
  - вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов, присвоение позорных кличек и т. д.);
  - обидные жесты или действия (например, плевок в жертву, либо в её направлении);
  - запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
  - вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
  - кибербуллинг — унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета (социальные сети Контакт, Одноклассники), иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).
  - социальный — изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется (отвергается) частью учеников или всем классом, объявляется бойкот).

Физический буллинг отличается от драки, которая обычно является единичным эпизодом. Цель драки — немедленное разрешение конфликта. Физические издевательства отличаются также и от шутливой борьбы или возни детей, сопровождаемой смехом, улыбками, определёнными ограничениями и очередностью действий.

### **Признаки буллинга**

Ниже приведён список признаков, которые должны встревожить педагогов. Список не является исчерпывающим, и многие из признаков не являются специфическими. Тем не ме-

нее, внезапное и драматическое изменение поведения ученика является важным индикатором стресса.

#### ***Поведенческие признаки***

- нежелание ходить в школу, стремление пропустить определённый день недели или урок;
- страх идти в школу или из школы;
- изменение привычной дороги в школу;
- опоздания в школу;
- стремление избежать окружающих и друзей;
- снижение успеваемости;
- забывание учебников и школьных принадлежностей;
- постоянная потеря денег;
- отказ рассказать, что происходит.

#### ***Физические признаки***

- наличие выдуманных болезней, частые жалобы на плохое самочувствие в классе;
- наличие необъяснимых ран и синяков;
- потерянные личные вещи;
- порванная одежда, испорченные школьные принадлежности.

#### ***Эмоциональные признаки***

- уход в себя, снижение (ограничение) активности;
- пугливость, раздражительность, агрессивность;
- утрата уверенности в себе;
- внезапная слезливость в классе.

***Обидчики начинают издеваться над жертвами потому что:***

- они не уверены в себе;
- несчастны;
- завидуют или ревнуют;
- сами были жертвами издевательств.

***С помощью издевательств обидчики пытаются:***

- показать свое превосходство (силу);
- сплотить вокруг себя группу;
- привлечь к себе внимание или получить какие-то материальные блага;

- разрядиться («излить свой гнев» на кого-то);
- взять реванш за свой неуспех;
- повеселиться (порадоваться чьим-то слезам), возбудиться («подстегнуть» свои эмоции).

Мальчикам чаще свойственно желание издеваться, чем девочкам. При этом мальчики могут издеваться и над мальчиками и над девочками. Искать и выбирать своих жертв по всей школе. Девочки чаще находят жертв в собственном классе. Мальчики обычно словесно или физически оскорбляют жертву, девочки предпочитают сплетни и изоляцию. Главным побудителем действий мальчиков является стремление выглядеть сильными. Девочками движет желание «сохранить» дружбу. Дети обоего пола подвергаются сходным по форме издевательствам. Однако мальчиков чаще бьют, а девочек — изолируют.

Жертвы часто не жалуются на издевательства. Причинами этого может быть:

- страх, что обидчик будет издеваться ещё больше;
- нежелание прослыть ябедой, «стукачом»;
- нежелание расстраивать родителей;
- стыд за неумение постоять за себя;
- боязнь потерять друзей.

### **Последствия школьного буллинга**

Несмотря на то, что жертвы зачастую хранят молчание, их страдания может выдать смена настроения и поведения. Жертвы буллинга чувствуют беспомощность и подавленность под влиянием, которое оказывает хулиган. Это приводит к чувству опасности, возросшему страху, потере уверенности и, следовательно, к снижению самоуважения. Таким образом, жертва становится более ранимой. В крайних случаях буллинг может привести к самоубийству.

В отдельных случаях эти признаки и симптомы необязательно указывают на то, что ученик подвергается буллингу. Тем не менее, если эти признаки наблюдаются комплексно или повторяются, необходимо дальнейшее расследование с целью определения причин, оказывающих влияние на ученика.

Даже безобидный школьный буллинг имеет опасные долгосрочные психологические последствия. Американские пси-

хологи установили, что буллинг порождает такие серьёзные личностные проблемы как тревожность и депрессию, расстройства питания, низкое самоуважение и неудовлетворённость школой.

Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние. Длительное воздействие сказывается на собственном «Я» ребёнка: падает самооценка, чувствуют себя затравленными, отстранёнными, боятся новых взаимоотношений. Также характерны невротические расстройства, депрессия, нарушение сна и аппетита, формируются посттравматические расстройства.

Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, возникновение мыслей о суициде. У детей вырабатывается «программа неудачника».

Высокий риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Чрезмерно активное и неконтролируемое поведение. Социальная и эмоциональная незрелость. Детская беспризорность.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой преследования, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве.

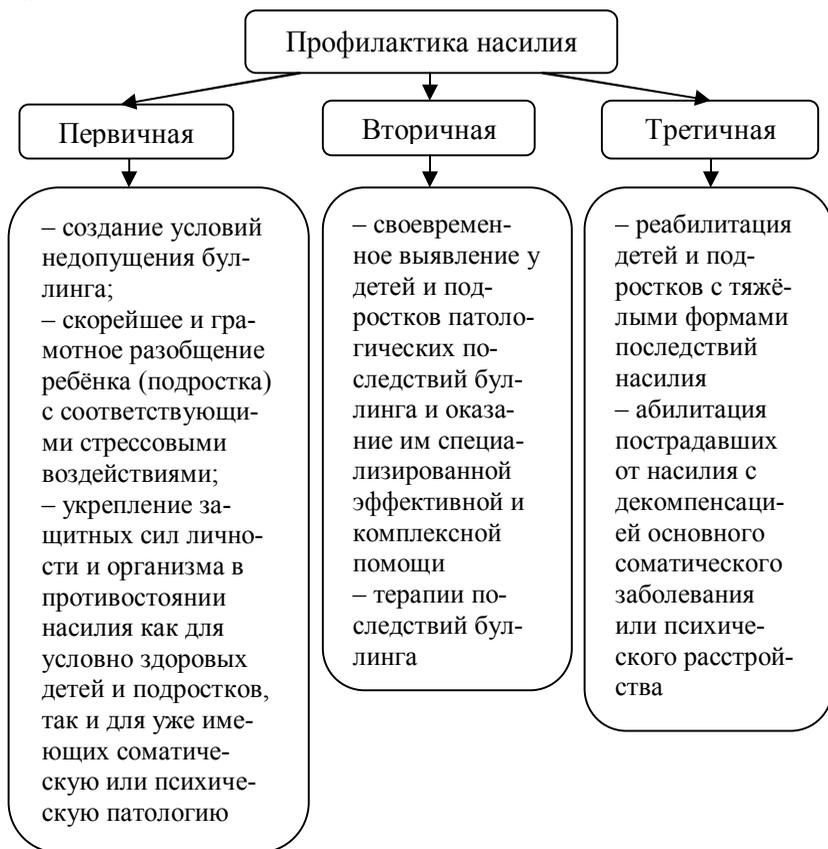
Бдительность по отношению к любым изменениям в поведении является ключевым фактором вмешательства на ранней стадии.

### **Профилактика в насилия в образовательной среде**

Образовательное учреждение должно осуществлять деятельность по профилактике школьного буллинга. За то незначительное время, когда буллинг стал предметом серьёзных научных исследований, появилось немало социально-педагогических технологий, которые могут быть использованы для решения этой непростой проблемы. Универсальных среди них нет. По мнению Дэвиса (1990), целесообразно в каждом конкретном случае (т. е. для каждой школы в отдельности) конструировать специфическую модель вмешательства в этот процесс.

Буллинг часто представляет собой скрытый процесс, и когда проявления его становятся очевидными, предпринимать какие-либо действия для исправления положения оказывается чрезвычайно сложно, а иногда и поздно.

В международной практике выделяют 3 уровня профилактики:



**С чего же следует начать профилактику буллинга в образовательном учреждении?**

- «Традиционные» представления о безобидности издевательств должны быть отброшены;
- каждый участник образовательного процесса должен знать, что издеательства в школе недопустимы;
- школа должна всерьёз взяться за преодоление буллинга и заверить в этом родителей и детей;

- школа и родители в тесном сотрудничестве должны работать над проблемой;
- в школе должна быть создана атмосфера открытости, доброжелательности и доверия.

Решение проблемы профилактики насилия в образовательной среде связано с формированием установок ненасилия и толерантности, созданием безопасного здоровьесберегающего пространства.



Основная задача школы — разработка и реализация антибуллинговой политики, включающую комплексную превентивную программу. Мероприятия должны быть направлены на отработку моделей поведения, блокирующих агрессию; формирование навыков конструктивного взаимодействия, саморегуля-

ции, самоконтроля и самоуправления; расширение представлений о причинах и последствиях насилия.

Антибуллингтовую политику следует разрабатывать совместно администрации учреждения со всеми участниками образовательного процесса. Все участники должны чётко понимать роль, и выполнять задачи и цели этой политики. Эта политика:

- должна быть изложена в письменной форме и доступна всем;
- должен быть строгий контроль за «горячими точками» буллинга;
- старшие ученики могут принять на себя ответственность за младших;
- весь педагогический состав должен быть подготовлен и иметь все полномочия (особенно обслуживающий персонал), необходимые для эффективного исполнения обязанностей;
- необходимо составить «шахматный» график обеденных перерывов, прогулок младших школьников, выделить «комнаты отдыха» для первоклассников;
- при выявлении случаев буллинга оказывать психолого-педагогическая и медико-социальная помощь;
- специалисты школьной службы сопровождения должны проводить комплексную реабилитацию

Психолого-педагогическая и медико-социальная помощь — это процесс взаимодействия специалистов, результатом которого является обеспечение прав детей на защиту, улучшение физического, психологического, социального и репродуктивного здоровья и полноценное развитие.

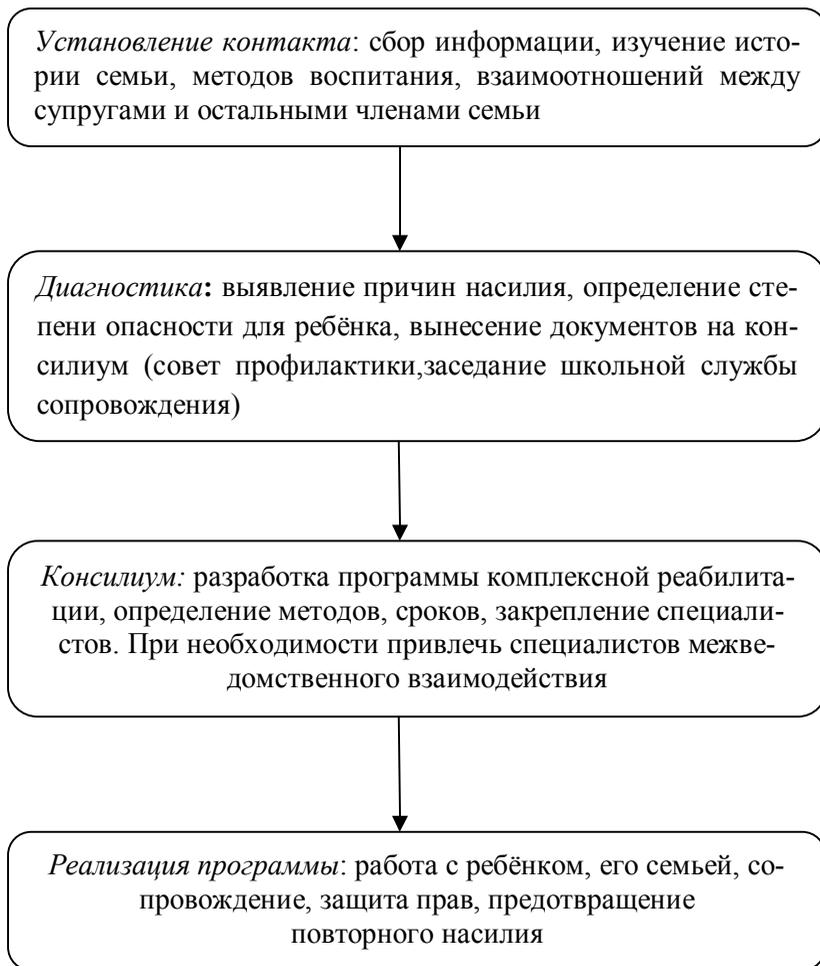
Эта помощь должна быть основана на принципах:

- доступности;
- доброжелательности;
- доверия;
- добровольности.

Психологическая	Педагогическая	Медицинская	Социальная
<p>– активация зоны «ближайшего развития», создание атмосферы наибольшей доверительности для раскрытия проблем подростка с последующим их разрешением и коррекцией;</p> <p>– формирование установки у родителей и подростков на создание гармоничных семейных отношений и обучение межличностной коммуникации, коррекция самооценки и самомотивирование детей и подростков на изменение поведения;</p> <p>– индивидуальное и групповое консультирование по вопросам профилактики наркозависимости и ИППП, включая ВИЧ/СПИД.</p>	<p>– проведение тематических занятий и родительских собраний, лекториев с целью информирования по вопросам здоровья, создания положительной психологической атмосферы в семье;</p> <p>– реализация превентивной программы, направленной на формирование культуры здоровья, привития навыков ЗОЖ, профилактику буллинга</p> <p>– введение в деятельность учреждения принципов «педагогического сотрудничества» и «педагогической поддержки».</p>	<p>– раннее выявление возможной патологии и направление к врачам специалистам;</p> <p>– использование современных технологий по лечению различных нарушений здоровья в детско-подростковом возрасте;</p> <p>– проведение профилактических мероприятий по привитию гигиенических навыков, информирование по вопросам анатомо-физиологических особенностей организма, последствий употребления ПАВ.</p>	<p>– возможность защиты прав подростков посредством оказания социальной помощи через соответствующие социальные структуры;</p> <p>– проведение профилактических занятий по формированию жизненно-важных и социальных навыков.</p>

Комплексная реабилитация — это процесс взаимодействия, результатом которого является преодоление последствия насилия над ребёнком и принятие его ближайшим окружением. Целью реабилитации должно стать обеспечение прав детей на защиту, улучшение физического и душевного здоровья и полноценное развитие.

#### Алгоритм оказания помощи жертве буллинга



*Завершение реабилитации:* подготовка к жизнеустройству, рекомендации по дальнейшему воспитанию и уходу, определение целей, содержания и срока сопровождения



*Оценка эффективности процесса:* оценка реализации программы, методов, достижение поставленных задач. Мониторинг семейной ситуации. Выводы для последующей работы. При неэффективности, программа реабилитации корректируется и в дальнейшем реализуется

Для организации помощи подросткам и молодёжи в решении проблем, связанных с насилием необходимо создать междисциплинарную команду. В число таких специалистов могут и должны входить:

- работники системы образования — педагоги, специалисты службы сопровождения;
- работники системы здравоохранения — врачи акушеры-гинекологи, педиатры, школьные фельдшера, средний медицинский персонал;
- специалисты учреждений социальной защиты, органов опеки и попечительства — специалисты по социальной работе;
- работники органов внутренних дел — инспектора по делам несовершеннолетних;
- специализированные центры — штатные сотрудники центра.

### **Литература**

1. Бабаева И. А. «Тренинги психологической безопасности в школе», Санкт-Петербург «СПБ», 2002.
2. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Электронный ресурс] / И. С. Кон // Сексология. Персональный сайт И. С. Кона. — Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info178.html>. — Загл. с экрана.

3. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. Мерцалова // Директор школы. 2000. № 3.

4. Сафонова Т. Я., Цымбал Е. И. «Жестокое обращение с детьми и его последствия» / Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социально-правовая защита. М., 1993.

5. Ольвеус Дан. «Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать?», 1993.

6. Докукина Т. В., профессор, д-р. мед. наук, заместитель директора Республиканского центра психического здоровья, Буллинг — травля в школе.

7. Гребенкин. Е. В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов н / Дону, «Феникс», 2006.

8. Алёшкин Н. И., Щукина И. А. «Мультиагрессия» (Классный журнал), 2002, № 2.

9. Бютнер К. «Жить с агрессивными детьми.» М., 1991.

10. Мальцева О. А., канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО Скрябина О. С., студент ИППСУ ТюмГУ Мальцева О. А., канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО Скрябина О. С., студент ИППСУ ТюмГУ. Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы её преодоления (презентация).

11. Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу. URL <http://www.helpline74.ru/>

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*(Евгений Гребёнкин,*

*кандидат психологических наук,*

*«Профилактика агрессии и насилия в школе»)*

### **Жертва буллинга:**

- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);

- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт;

- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;

- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;

- у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;

- выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);

- выпрашивает или тайно крадёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;

- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;

- выбирает нестандартную дорогу в школу.

***Обидчик (булли):***

- вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается);

- типичным агрессором, как правило, является ребёнок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;

- ребёнок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;

- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);

- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- имеет садистские наклонности;
- в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- ведёт себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛ

### ***Жертва буллинга:***

- его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны;
- на уроках ведёт себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет; как правило, потенциальными жертвами агрессии являются физически слабые, неспортивные юноши, девочки, которые одеваются беднее своих сверстниц;
- хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками;
- опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу;
- во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

### ***Обидчик (булли):***

- на уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;

- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- может лгать или жульничать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых;
- не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники;
- прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
- входит в состав небольшой группы, терроризирующей класс или школу;
- спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественно полезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

### **Постулаты отравляющей педагогики**

Английский психолог Алиса Миллер в 1980 г. в книге «Для твоего собственного блага» сформулировала так называемую «отравляющую педагогику» — комплекс воспитательных воздействий, которые ведут к развитию травмированной личности.

Родители и педагоги должны знать их и отслеживать в себе тот момент, когда воспитание переходит в «убийство души» ребёнка.

Вот как Алиса Миллер формулирует «правила», которые помогают убить душу ребёнка:

- а) Родители — хозяева (не слуги!) зависимого от них ребёнка.
- б) Они определяют, что хорошо и что плохо.
- в) Ребёнок несёт ответственность за их гнев. Если они сердятся — виноват он.
- г) Родители всегда должны быть защищены.
- д) Детское самоутверждение в жизни создает угрозу авторитарному родителю.
- е) Ребёнок должен быть сломлен, и чем раньше, тем лучше.
- ж) Всё это должно произойти, пока ребёнок ещё совсем маленький, не замечает этого и не может разоблачить родителей.

Методы, которыми добиваются послушания, разнообразны: психологические ловушки, обман, двуличность, увертки, отговорки, манипуляции, тактика устрашения, отвержение любви, изоляция, недоверие, унижение, опозоривание, вплоть до истязания, обесмысливание и обесценивание взрослыми всего того, что делает ребёнок в семье («У тебя руки не из того места растут — лучше ничего не трогай!», «Всё равно ничего хорошего не получится!»).

Основываясь на этих «правилах», «отравляющая педагогика» формирует у детей следующие деструктивные установки, представления и мифы:

- любовь — это обязанность;
- родители заслуживают уважения по определению — просто потому, что они родители;
- дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети;
- высокая самооценка вредна, а низкая — делает людей альтруистами;
- нежность (сильная любовь) вредна;
- удовлетворять детские желания неправильно. Суровость, грубость и холодность — хорошая подготовка к жизни;
- притворяться благодарным лучше, чем откровенная неблагодарность;
- то, как вы себя ведёте, важнее того, что вы на самом деле собой представляете;
- родители не переживут, если их обидеть;
- родители не могут говорить глупости или быть виноватыми;
- родители всегда правы, они не могут ошибаться.

Добросовестное следование правилам «отравляющей педагогики» формирует зависимую личность с низкой социальной толерантностью, ригидную, с «убитой душой», которая, вырастая, сама становится «душегубом». Родители совершенно искренне убеждены, что делают всё для блага ребёнка, при этом его калеча. Законы межпоколенной передачи неумолимы, и всё повторяется снова, но уже в новом поколении.

Однако всё это не означает, что дети должны воспитываться без всяких ограничений. Ненасильственная коммуникация основывается на уважении со стороны взрослых, терпимо-

сти к детским чувствам, естественности педагогических воздействий, т. е. зависимости от педагогических принципов.

### ***Виды насилия над детьми и их последствия.***

*(Т. Я. Сафонова, Е. И. Цымбал «Жестокое обращение с детьми и его последствия»)*

Физическое насилие — действия или отсутствие действий со стороны родителей или других взрослых, в результате которых физическое или умственное здоровье ребёнка нарушается или находится под угрозой повреждения.

Влияние на ребёнка (поведенческие и психологические индикаторы):

- при повреждении любых органов тела происходит нарушения в органах чувств, задержка развития, малоподвижность;
- дети могут становиться агрессивными, тревожными, что сказывается на их отношении с другими людьми;
- могут быть необычайно стеснительными, нелюбопытными, избегать сверстников, бояться взрослых и играть только с маленькими детьми, а не с ровесниками;
- страх физического контакта, боязнь идти домой;
- тревога, когда плачут другие дети, тики, сосание пальцев, раскачивание.

Медицинские индикаторы физического насилия над ребёнком:

1. Раны и синяки:
  - разные по времени возникновения;
  - в разных частях тела (например, на спине и груди одновременно);
  - непонятного происхождения;
  - имеют особую форму предмета (например, имеет форму пряжки ремня, ладони, прута).
2. Отказ от медицинской помощи, противоречивые показания о происхождении повреждений.
3. Повторяющаяся госпитализация.

В подростковом возрасте, периоде взрослости, в семейной жизни лица, подвергавшиеся физическому насилию в детстве, могут быть жестоки с окружающими. Очень важным отличием жертв

во взрослом возрасте является неспособность справляться с проблемами, а также искать и получать помощь от окружающих людей. Когда ребёнок — жертва не получает помощи от собственных родителей, это подрывает его способности к поиску помощи и взаимоотношениям с людьми в будущем.

Пренебрежение интересами и нуждами ребёнка — невнимание к основным нуждам ребёнка в пище, одежде, жильё, медицинском обслуживании, присмотре.

Влияние на ребёнка (поведенческие и психологические индикаторы):

- не растёт, не набирает подходящего веса или теряет вес. Ребёнок постоянно голодает, попрошайничает или крадёт пищу;
- брошенный, без присмотра, не имеет подходящей одежды, жилища;
- нет прививок, нуждается в услугах зубного врача, плохая гигиена кожи;
- не ходит в школу, прогуливает школу, приходит в школу слишком рано и уходит из неё слишком поздно;
- устаёт, апатичен, отклонения в поведении, вандализм.

Эмоционально дурное обращение с детьми (психологическое насилие):

- обвинение в адрес ребёнка (брань, крики);
- принижение его успехов, унижение его достоинства;
- отвержение ребёнка;
- длительное лишение ребёнка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;
- принуждение к одиночеству;
- совершение в присутствии ребёнка насилия по отношению к супругу или другим детям;
- похищение ребёнка;
- причинение боли домашним животным с целью запугать ребёнка.

Влияние на ребёнка:

- задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);
- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (сосание пальцев, вырывание волос), злость;

- попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у подростков);
- уступчивость, податливость;
- ночные кошмары, нарушения сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева;
- депрессии, печаль, беспомощность, безнадёжность, заторможенность.

Сексуальное насилие над детьми — любой контакт или взаимодействие между ребёнком и человеком, старше его по возрасту, в котором ребёнок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции:

- ласка, эротизированная забота;
- демонстрация половых органов, использование ребёнка для сексуальной стимуляции взрослого;
- изнасилование с применением силы, орально-генитальный контакт;
- сексуальная эксплуатация (порнографические фотографии с детьми);
- проституция.

***Влияние на ребёнка:***

- ребёнок обнаруживает странные (причудливые), слишком сложные или необычные сексуальные познания или действия;
- может сексуально приставать к детям, подросткам, взрослым;
- может жаловаться на зуд, воспаление, боль в области гениталий;
- может жаловаться на физическое нездоровье;
- девочка может забеременеть;
- ребёнок может заболеть болезнями, передающимися половым путём;
- скрывает свой секрет (сексуальные отношения со взрослыми или со сверстником) из-за беспомощности и привыкания, а также угрозы со стороны обидчика.

Если хотя бы на один из этих пунктов есть ответ «да», то необходимо обратиться за помощью.

ЕСЛИ РЕБЁНОК (ПОДРОСТОК) ГОВОРIT ВАМ, ЧТО ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ, ТО:

- поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию;
- не осуждайте его. Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш ребёнок;
- внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;
- не преуменьшайте его боли, говоря, что «не случилось ничего страшного, все пройдет...»;
- не отвергайте его: если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

### **Занятие «Предотвращение буллинга»**

*(И. Н. Гайдук,  
специалист по социальной работе ГБУЗ  
«Центр планирования семьи и репродукции»)*

Фрагмент письма, которое оставила покончившая с собой английская девочка:

«...Я не хотела вылезать из машины, мне хотелось умереть. Я подошла к двери, пошла по коридору, у лестницы стояли мальчишки, они хотели поставить мне подножки, как мило. Мне удалось пройти, не превратившись в посмешище. Я чувствовала, как трясётся мой жир, когда я входила в зал. Как я его ненавидела! Я привыкла мысленно разговаривать сама с собой, это единственное, что давало мне возможность жить. Вот Лея. «А правда, что ты лесбиянка?» Я не знала, что ответить, я ничего не сказала и ушла. Почему они это делали? Почему со мной? Потому что я толстая. Это длится уже полгода, каждый день одно и то же ...»

О чём идёт речь? (выслушать ответы, обсуждение).

#### Упражнение «Ассоциация на слово насилие»

Инструкция: ведущий раздаёт 3 листа и просит написать 3 ассоциации. Разложить на стульях свои ответы, предложить

всем участникам прочитать написанное и выбрать только один лист. После чего идёт обсуждение в группе своей ассоциации.

Мозговой штурм: «Какие виды насилия вы знаете? Может быть были свидетелями?»

Инструкция: ведущий предлагает устно ответить на вопрос.

#### Мини-лекция

Насилие — принуждение, которое осуществляет человек, группа людей для достижения поставленных целей.

Особый вид насилия в школьной среде — «буллинг», иногда используют «школьный прессинг», «травля». Однако явление, обозначаемое этим словом, известно нам, к сожалению, лучше, чем хотелось бы, ибо речь идёт о насилии в школе. Увы, в большинстве классов есть свой изгой — ребёнок, которого преследуют, дразнят, а то и бьют одноклассники. Травля самого слабого, не похожего на остальных ребёнка возникает в детской группе, ниоткуда.

Несмотря на то, что жертвы зачастую хранят молчание, их страдания может выдать смена настроения и поведения. Жертвы буллинга чувствуют беспомощность и подавленность под влиянием, которое оказывает хулиган. Это приводит к чувству опасности, возросшему страху, потере уверенности и, следовательно, к снижению самоуважения. Таким образом, жертва становится более ранимой. В крайних случаях буллинг может привести к самоубийству.

#### ***Социальное насилие:***

- изоляция;
- отвержение;
- объявление бойкота;
- не дают необходимого для совместной деятельности.

#### ***Физическое насилие:***

- подзатыльники;
- шлепки;
- толкание;
- избивание;
- кража вещей;
- порча одежды, школьных принадлежностей.

#### ***Психологическое насилие:***

- угрозы, травля;

- обзывания, давление;
- принуждение к конформному поведению (быть как все);
- присвоение позорных кличек;
- вымогательство.

#### Упражнение «Спорные утверждения»

Инструкция: приготовить 3 листа с надписями «Согласен», «Не согласен», «Имею свою точку зрения». Время выполнения упражнения 15–20 минут.

- Обзывательства — это только безобидные шутки.
- Тот над кем издеваются сам виноват.
- Дети вынуждены мириться с издевательствами.
- Буллинг — это часть взросления.
- Дети сами разберутся между собой.
- Жертвы в конце концов становятся сильнее.
- Когда взрослые вмешиваются становится ещё хуже.
- Детям нужно научиться постоять за себя.
- Издевательства — неизбежная часть жизни, с этим надо мириться.

надо мириться.

#### Работа в группах, разбор ситуаций

Инструкция: время выполнения упражнения 15 минут. Разделить на 3 группы, раздать листы с ситуациями. После обсуждения в группе, представить на обсуждение всего класса. Можно использовать свои **ситуации**.

Маша и Света поссорились. Света подговорила ребят в классе не разговаривать с Машей. Маша теперь совсем одна.

Какие чувства испытывает Маша?

Как ей помочь?

Когда Лена в плохом настроении, она отпускает презрительные и нецензурные замечания в адрес тех, кто попался ей под руку, а особенно доставалось Насте.

Какие чувства испытывает Настя?

Как ей помочь?

В классе появился новый мальчик Ваня, он часто болел и пропускал школу. Когда он приходил, то ребята его обзывали, рвали школьные принадлежности, пинали.

Вопрос:

Какие чувства испытывает Ваня?

Как ему помочь?

## Мозговой штурм «Каковы последствия буллинга?»

### Мини-лекция

#### Последствия школьного буллинга

Даже сравнительно безобидный, на поверхностный взгляд, школьный буллинг имеет опасные долгосрочные психологические последствия. Американские психологи установили, что буллинг порождает такие серьёзные личностные проблемы как тревожность и депрессию, расстройства питания, низкое самоуважение и неудовлетворённость школой.

- Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние. Длительное воздействие сказывается на собственном «Я» ребёнка: падает самооценка, чувствует себя затравленным, отстранённым, боится новых взаимоотношений. Выбатывается «программа неудачника».

- Высокий риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Характерны невротические расстройства, депрессия, нарушение сна и аппетита, формируется посттравматические расстройства.

- Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, возникновение мыслей о суициде.

### Упражнение «Светофор»

Разделить на 3 группы. Предложить подросткам заполнить таблицу. Через 10 минут обсудить полученную информацию.

Красный свет — прекратить издевательства!	Опишите тех, кто издевается над другими
Жёлтый свет — Внимание!	Опиши, что чувствуют те, над кем издеваются
Зелёный свет — Правильный поступок!	Напиши совет, как можно прекратить издевательства

Упражнение «Коллективное письмо — пожелание неудачнику».

Мы все в чём-то преуспели. Но ведь есть ребята, которым очень тяжело, они страдают, думают, они неисправимые неудачники, непонятые окружающими, не такие, как все, и никогда не достигнут успеха. Вы хотите поддержать таких людей? Тогда давайте напишем коллективное письмо-пожелание такому человеку.

Рефлексия. Закончи предложение: Если бы я стала свидетелем издевательства, то... .

Упражнение. Предложить ребятам написать на листке бумаги случай из жизни, когда были свидетелем насилия или когда их обижали, сжечь.

### **3.3. Превентивная программа «Профилактика насилия в школьной среде**

*(Михайлова С. А., заместитель директора по ВР,  
Комарова Н. П., педагог-психолог ГБОУ  
«Красногородская специальная (коррекционная)  
школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей, с ограниченными  
возможностями здоровья»)*

#### Пояснительная записка

Проблема профилактики насилия порождена самой жизнью, теми процессами развития социально-экономических отношений, которые происходят в мире и в России. Одним из аспектов проблемы насилия является жестокое обращение с детьми и пренебрежение их интересами, и как следствие, насилие в отношениях между детьми.

Сегодня достаточно ясно обозначился факт жестокости детей по отношению друг к другу: дети бьют тех, кто слабее; унижают тех, кто не смог за себя постоять; оскорбляют тех, кто не смог ответить и т. д. Безусловно, что подобные проблемы детского коллектива существовали и раньше. Однако раньше становление и развитие коллектива происходило в поле зренья

педагогов и с помощью детских общественных организаций. Сегодня отсутствие квалифицированных кадров, умеющих работать с детским коллективом, незаинтересованность педагогов взаимоотношениями воспитанников, отсутствие или недостаточная активность детских общественных движений в школе, педагогика мероприятий, приводят к деформации отношений между субъектами образовательного процесса.

Результаты анкетирования в 2011 году показали, что в школе-интернате есть небольшой процент воспитанников, которые подвергаются непосредственному насилию со стороны сверстников и старшеклассников. Основными факторами, провоцирующими жестокость в ученическом сообществе, являются:

- внутриличностная агрессивность учащихся, зависящая от индивидуальных особенностей (она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60 процентов воспитанников школы-интерната принадлежат именно к этой возрастной группе);

- предшествующий опыт жизнедеятельности воспитанников интернатного учреждения, включающий в себя проявления собственной агрессивности, и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении;

- недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах.

На основании данных анкетирования возникает вопрос: кто как не мы педагоги постараемся научить их противостоять негативным проявлениям в нашем жестоком мире, постараемся помочь в преодолении жизненных трудностей. Если мы научим этому своих воспитанников, возможно, им будет легче сориентироваться в самостоятельной нелёгкой жизни и сделать правильный выбор — способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в кризисных ситуациях.

Зачем мы хотим составить превентивную программу по профилактике насилия в школьной среде?

Профилактическая программа, ориентирована на то, чтобы путём психологических, поведенческих, социальных дей-

ствий попытаться уменьшить риск не только «здесь и сейчас», но и в самостоятельной жизни.

Цель:

– создать условия для целенаправленной воспитательной работы по профилактике насилия в школьной среде.

Задачи:

– организация ненасильственного учебно-воспитательного процесса;

– организация психологической работы по профилактике насилия с воспитанниками, их родителями (опекунами) и педагогическим коллективом

– формирование жизненно-важных и социальных навыков.

Принципы:

– принцип непрерывности во исполнение ст. 14 Федерального Закона «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– принцип интеграции и координации усилий всех субъектов воспитания: родителей (опекунов), педагогов школы-интерната, административно-правовых структур;

– принцип единства и взаимодополняемости психологических и педагогических методов;

– принцип личностной направленности — учёт индивидуальных склонностей и интересов, своеобразия характера, упор на личностное достоинство воспитанника, опора на положительные качества.

Ожидаемый результат:

Должно быть сформировано новое жизненное качество — адаптивность, т. е. способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и кризисных ситуациях.

Что мы хотим сделать и что изменить в результате наших действий?

Хотим сделать	Хотим изменить	Хотим доказать, что сделали успешно
<p>Разработать анкету. Провести анкетирование</p>	<p>Собственные представления у воспитанников с нарушением интеллекта, педагогов школы-интерната о проблеме насилия в школьной среде</p>	<p>Результаты анкетирования</p>
<p>Проанализировать программу «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната 8 вида», программу воспитания по разделу «Нравственное воспитание», планы работы классных руководителей</p>	<p>Внести изменения в действующие программы (по необходимости)</p>	<p>Изменили темы программ: «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната 8 вида», программу воспитания по разделу «Нравственное воспитание», планы работы классных руководителей</p>
<p>Создать программу по профилактике насилия в школьной среде</p>	<p>Отношение подростков с нарушением интеллекта к проблеме насилия в школьной среде</p>	<p>Составили программу «Профилактика насилия в школьной среде»</p>
<p>Специалистам межведомственных учреждений, специалистам службы сопровождения школы-интерната обучить педагогический коллектив формам и методам работы по профилактике насилия в школьной среде</p>	<p>Отношение пед. коллектива, воспитанников, администрации школы-интерната к проблеме насилия в школьной среде</p>	<p>Воспитанники могут самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в кризисных ситуациях</p>

Направления работы:

Педагогическая среда:

- обучить педагогов школы-интерната работе по профилактике насилия на школьном, муниципальном, региональном уровнях;
- сообщение администрации школы-интерната о выявленных случаях насилия;
- познакомить педагогический коллектив с правовыми документами;
- введение принципов «педагогики сотрудничества» и «педагогической поддержки».

Насилие внутри детского коллектива:

- проведение тематических занятий с воспитанниками школы-интерната;
- индивидуальное консультирование воспитанников специалистами службы сопровождения;
- индивидуальная терапия.

Социум:

- взаимодействие с семьями воспитанников, выявление случаев и причин насилия в семьях;
- привлечение специалистов межведомственного взаимодействия;
- участие родителей в мероприятиях по профилактике насилия.

Кто будет участником профилактической программы?

Для кого составлена программа?	Кто будет осуществлять профилактическую работу?
Воспитанники 1–11 классов школы — интерната с интеллектуальной недостаточностью	<ul style="list-style-type: none"><li>– Администрация школы-интерната, педагог-психолог, социальные педагоги, классные руководители, воспитатели, специалисты школьного ПМПС</li><li>– Специалисты межведомственного взаимодействия (районного и областного уровня, которые работают по данной проблеме)</li></ul>

Занятия проводятся индивидуально, в группах, в подгруппах с воспитанниками школы-интерната. Данная программа является одним из направлений воспитательной работы в школе-интернате. Она проводится совместно с «Программой воспитания», с программой «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида».

### Тематическое планирование

Тема занятия, мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
О дружбе в коллективе	сентябрь	Классные руководители, воспитатели
Спортивные соревнования «Мы — самые дружные»	сентябрь	Воспитатели, инструктор по физкультуре
День позитива	октябрь	Педагог-психолог, педагог-организатор
Добрые дела и добрые слова	октябрь	Классные руководители, воспитатели
Права и обязанности ученика	ноябрь	Социальные педагоги
Изучение правовых документов	ноябрь	Социальные педагоги
Неделя толерантности	декабрь	Служба сопровождения школы-интерната, классные руководители, воспитатели
Научись владеть собой	январь	Классные руководители, педагог-психолог
Я понимаю себя, а значит понимаю других	январь	Воспитатели
Декада «Добрые старые фильмы»	февраль	Классные руководители, воспитатели
Не будь равнодушен к злу	март	Классные руководители
Корень злых дел в злых мыслях	март	Воспитатели
Акция «Добрые слова и добрые дела»	апрель	Педагог-организатор, старшая вожатая, классные руководители, воспитатели

## Продолжение тематического планирования

Декада труда — благоустройство территории школы-интерната, посёлка	май	Педагог-организатор, старшая вожатая, воспитатели, классные руководители
--	-----	--

Программа реализуется первый учебный год, в заключении программы предполагается:

- самоанализ эффективности работы;
- анализ поведения «трудных» подростков, состоящих на различных видах учёта, анализ наличия и характера правонарушений, совершённых воспитанниками за год;
- анализ уровня воспитанности в конце учебного года;
- анализ уровня сплочённости в коллективах, наличие «отверженных» в классах.

При необходимости будет проведена корректировка профилактической работы по программе, дополнение тем.

### Литература:

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. СПб.: Нева, 2002.
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чём смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, № 5.
3. Е. В. Гребёнкин. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов н / Дону, «Феникс», 2006.
4. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10–11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, № 27.
5. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.
6. Семенюк Л. К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Флинта, 1998.







*Учебное издание*

*Максименкова Лариса Игорьевна*

Психолого-педагогическое  
сопровождение детей и подростков,  
находящихся в кризисной ситуации

Учебное-методическое пособие

Технический редактор : Л. И. Максименкова  
Компьютерная верстка: Л. И. Максименкова  
Корректор: С. Н. Емельянова

---

Подписано в печать: 07.11.2013. Формат 60x90/16.  
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 25,0.  
Тираж 150 экз. Заказ № 4837.

Адрес издательства:  
Россия, 180000, Псков, ул. Л. Толстого, 4,  
Издательство Псковского государственного университета