

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Сольвычегодский центр содействия семейному устройству»

Утверждена:
и.о. директора ГБУ АО
«Сольвычегодский ЦССУ»
В.В. Саух
« 21 » 20 25 г.



**Программа профилактики суицидального
поведения среди воспитанников
ГБУ АО «Сольвычегодский центр содействия
семейному устройству»
«Я выбираю жизнь»**

Автор-составитель:
Окулова Ольга Петровна,
социальный педагог

г. Сольвычегодск,

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Основные направления деятельности | 5 |
| 3 | Уровни профилактики суицида | 6 |
| 4 | Основные понятия. Принципы реализации программы | 8 |
| 5 | Ожидаемый результат | 9 |
| 6 | Тематическое планирование | 10 |
| 7 | Содержание программы | 12 |
| 8 | Список используемой литературы | 15 |
| | ПРИЛОЖЕНИЯ № 1 | 16 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 | 22 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 | 35 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 | 39 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 | 41 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 | 43 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 | 46 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 | 49 |
| | ПРИЛОЖЕНИЯ № 9 | 51 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 10 | 55 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 11 | 57 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 12 | 58 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 13 | 61 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 14 | 63 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 15 | 64 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 16 | 67 |
| | ПРИЛОЖЕНИЯ № 17 | 70 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 18 | 73 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 19 | 82 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 20 | 85 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 21 | 88 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 22 | 92 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 23 | 94 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ № 24 | 98 |

Пояснительная записка.

"Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта"
(А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко)

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди воспитанников разных возрастных групп в центре.

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Большинство самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;

- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения; пессимистичные; замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита;
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
- усиление чувства тревоги;
- признаки вечной усталости, упадок сил;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?». В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

Цель программы: формирование у воспитанников центра позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

- Просвещение педагогов по проблеме взаимоотношений с подростками;
- Организация коррекционно-развивающих мероприятий по формированию коммуникативных компетенций у воспитанников;
- Способствовать формированию благоприятного психологического климата в детских коллективах;
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;
- Межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа с детьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме психологической профилактики суицидальных проявлений. Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.

1. **Первичная профилактика суицидального поведения:**

- совершенствование социальной жизни людей;
- устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
- воспитание социально-позитивной, ориентированной личности.

2. **Вторичная профилактика суицидального поведения**

- определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
- раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
- медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений.

Комплексная программа профилактики суицидального поведения должна быть направлена на решение следующих задач:

- своевременное распознавание состояний, несущих реальную угрозу самоубийства и снятие психоэмоционального напряжения;
- раннее выявление суицидальных тенденций среди определённого контингента воспитанников;
- применение необходимых профилактических мер;
- регистрация и учёт покушений и самоубийств;
- пропаганда правовых знаний и здорового образа жизни.

Уровни профилактики суицида.

Первый уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в детском коллективе.

Мероприятия.

Создание здоровой среды в группе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Воспитанники чувствующие, что педагоги к ним справедливы, что у них есть близкие люди в центре, ощущающие себя частью центра, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого воспитанника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки воспитанников разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения воспитанников).
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей «группы риска» с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

1.Диагностика суицидального поведения

Задачи на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с ребенком, попавшим в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Задачи на данном этапе:

- Работа с ребенком, попавшим в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;

3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация.

Задачи на данном этапе:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами.
- Повышение осведомленности персонала и воспитанников о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Педагогов необходимо снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Помощь товарищу может заключаться в моральной поддержке, снятии эмоционального напряжения посредством беседы и активного слушания, убеждении друга обратиться за помощью к специалистам, развеяние фатальности ситуации и поиске адекватных способов её решения.

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

Задачи на данном этапе:

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки воспитанников разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения воспитанника) в общий план действий.
- Определение позиции и перечня конкретных действий при выявлении воспитанника группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Мероприятия

1. Оценка риска самоубийства

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

Задачи на данном этапе:

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

2. Оповещение в соответствующие органы (полиция, скорая помощь, центр «Маяк», органы опеки и попечительства, министерство труда, занятости и социального развития АО, врач-психиатр) согласно порядку действий сотрудников ГБУ АО «Сольвычегодский ЦССУ» в ситуации суицидальной попытки и суицида несовершеннолетних (ПРИЛОЖЕНИЕ № 14).

Четвертый уровень – третичная профилактика

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

Мероприятия

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

Задачи на данном этапе:

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

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого воспитанника**.
- Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Программа достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, педагога-психолога, администрации центра, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

Ожидаемый результат - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности. Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение. Формирование компенсаторных механизмов поведения. Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Знания, которые воспитанники смогут приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знания основ саморегуляции, релаксации.

Умения и навыки, которые воспитанники смогут приобрести по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.
- умение снимать психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации.

Тематическое планирование

| № п/п | Мероприятия | Ответственные |
|-------|--|---|
| 1 | <p>Диагностические методики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выявление суицидального риска у детей (А.А.Кучер, В.П.Костюкевич) ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 - Методика психодиагностики суицидальных намерений ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 - Самотестирование. Уровень депрессии. ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 - Опросник суицидального риска (модификация Т.Н.Разуваевой) ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 - Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б.Шнейдер) ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 - Тест «Ваши суицидальные наклонности» ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 - Опросник суицидального риска модификация Т.Н.Разуваевой ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 - Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста) ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 - Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басс) ПРИЛОЖЕНИЕ № 9 - Шкала личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина) ПРИЛОЖЕНИЕ № 10 - Опросник С.Г.Корчагиной «Одиночество» ПРИЛОЖЕНИЕ № 11 - Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона ПРИЛОЖЕНИЕ № 12 - Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей) ПРИЛОЖЕНИЕ № 13 | Педагог-психолог |
| 2 | <p>Классные часы, формирующие в процессе воспитательной работы у воспитанников такие понятия, как "ценность человеческой жизни", "цели и смысл жизни", а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных ситуациях. («Слагаемые здоровья», «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом», «Как преодолевать тревогу», «Способы решения конфликтов», «Учимся снимать усталость», «Способы саморегулирования эмоционального состояния», «Как сказать НЕТ!», «Осознание жизни как главной ценности», «Разговор о любви», «Мир, жизнь, я», акция «Психологический забор» Досуговое мероприятие: «Анонимные службы помощи»)</p> | Воспитатели, педагог-психолог, социальные педагоги. |
| 3 | <p>Сбор информации для создания банка данных воспитанников с высоким уровнем тревожности и депрессии.</p> | Воспитатели, педагог-психолог, социальные педагоги. |
| 4 | <p>Индивидуальные занятия с суицидентами</p> | педагог-психолог, воспитатели |
| 5 | <p>Постоянная консультативная психологическая помощь подросткам в целях предупреждения у воспитанников нервно-психических расстройств. Выполнение рекомендаций педагога-психолога</p> | Воспитатели, педагог-психолог социальные педагоги. |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | Информирование КДН, ПДН, отдел опеки и попечительства о выявленных случаях дискриминации, физического и психического насилия, оскорбления, грубого обращения с несовершеннолетними. | Администрация |
| 7 | Проведение совещаний для педагогов по вопросу профилактики суицида среди детей и подростков. Повышение осведомленности персонала и воспитанников о признаках возможного суицида. | Старший воспитатель, социальный педагог, педагог- |
| 8 | Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди воспитанников. Пересечение всех случаев отношений с привлечением, при необходимости, работников КДН. | Старший воспитатель, педагог-психолог |

Содержание программы

| № | Тема | Цель | Краткое содержание | Материал, инструменты оборудование |
|---|---|---|---|--|
| 1 | Вводное (диагностическое) занятие | Сбор информации об уровне ценностной системы воспитанников. | Проведение диагностических процедур. | Тексты опросников и бланки ответов, ручки |
| 2 | «Слагаемые здоровья» | Активизация осознанности необходимости вести здоровый образ жизни | Приветствие, упр. «Улыбка», Поменяйтесь местами», дебаты, упр. «Кот в мешке», Тест «Я и мое здоровье», упр. «Гадание на поговорах», «Комплименты», «Хвасталки». Рефлексия. | Ручки, листы, тесты на бланках, поговорицы, экран, проектор |
| 3 | «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» | Формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс. | Упр. «Имя-качество», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», мозговой штурм «Стресс- это...», упр. «Дерево», «Автобус», «Ладонка моего стресса», «Мой ответ стрессу», «Громкость телевизора». Рефлексия. | Визитки, фломастеры, листы бумаги, стулья, магнитофон, мягкий мяч. |
| 4 | «Как преодолевать тревогу» | Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. | Упр. «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», мозговой штурм, упр. «Контролирование дыхания», «Спасибо за прекрасный день». | Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация. |
| 5 | «Способы решения конфликтов» | Предоставление возможности участникам программы получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций. | Эксперимент «Пол царства для принцессы», диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест Томаса, упр. «5 стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», упр. сетка «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения», «Ключевые слова». | Диагностический инструментальный, сетка «Активное слушание», бланки заданий, ручки |
| 6 | «Учимся снимать усталость» | Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них. | Упр. «Коленвал», информирование, упр. «Энерджайзер», «Танец отдельных частей тела» «Центр тяжести», «Спагетти» «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия». | Мягкая игрушка-подушка, схема «Энерджайзер», ручки, листы |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 7 | «Способы саморегулирования эмоционального состояния» | Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции. | Упр. «Экран настроения, «Здравствуй, уважаемый», игра «Пожелание» Проблемная ситуация, упр. «Погода», «Снежки», «Управление дыханием», «Лучики» | стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер). |
| 8 | «Как сказать НЕТ!» | Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции. | Приветствие. Информационный блок, упр. «Активатор», беседа «Круг общения» упр. «Как сказать нет» Упражнений «Откажись по-разному», «Качества» «Чаша откровения» | Карточки с ситуациями |
| 9 | Внеклассное мероприятие, посвященное Дню здоровья (посвященный борьбе со стрессом) | Освобождение от негативных эмоций, тревожных состояний. | Акция «Психологический забор» | Изображение на ватмане забора, разноцветные стикеры, фломастеры |
| 10 | «Осознание жизни как главной ценности» | Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих. | Упр. «Свеча по кругу», игра «Узнай, кто ты», упр. «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», Мечта» видеоролик «Ищи позитив». | Листы, фломастеры, карточки с ценностями, видеоролик «Ищи позитив» |
| 11 | «Разговор о любви» | Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовью; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений. | Упр. «Хи-ха-хо», «Я бы хотел», Мудрость народа» мини-лекция «Две модели любви», упр. «Любовь – Нелюбовь», флештренинг «О ветре и цветке», упр. «Синквейн», «Устами детей», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо!». | Проектор, экран; флештренинги «О ветре и цветке», «Устами детей»; карточки с фрагментами пословиц; бейджики, бумага и фломастеры, заготовки сердечек |
| 12 | «Мир, жизнь, я» | Развитие самосознания, повышение уверенности в себе и осознание подростками | .Игра Удивительный день», упр. «Поляна позитива», игра «Развитие идеи», упр. «Незаконченные предложения», Вселенная», «Московский вокзал». | Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры, блокноты. |

| | | | | |
|--|-------------------------|---|---|--|
| | | своей уникальности, формирование эмпатийных чувств. | Рефлексия. | |
| 13 | Досуговое мероприятие | Предоставление подросткам информации об анонимной службе помощи. | 1.Просвещение подростков (распространение памяток, вывешивание плакатов о службах экстренной помощи несовершеннолетним). 2.Ознакомление с положением конкурса селфи-фотографий «Телефон доверия в лицах». 3.Генерирование идей по фотографированию и обработке. | Памятки, плакаты о службе «Телефон доверия», фотоаппарат, ноутбук, программа «Фотошоп» |
| 14 | Досуговое мероприятие | Знакомство с особенностями культуры взаимоотношений девушек и юношей | Просмотр видеоматериала «Тайна природы женщин», рефлексия. | Проектор, ноутбук |
| 15 | Итоговое занятие | Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы. | Приветствие. Упр. «Чемодан в дорогу», упр. «Недописанные предложения». Индивидуальные коллажи «Мои ценности». Рефлексия. | Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника), ноутбук. |
| 16 | Диагностическое занятие | Отслеживание результатов. Изучение ценностей. | 1. Приветствие. Сообщение цели занятия. 2.Проведение диагностических процедур. 3. Прощание. | Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки |
| Индивидуальные занятия с педагогом-психологом согласно индивидуального маршрута в течение года | | | | |

Список используемой литературы

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. 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.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
13. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
14. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
15. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
17. Интернет ресурсы.
18. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога, Москва «Просвещение, 2000 г.

Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Профилактика самоубийств - это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеют:

- учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
- анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти.

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

Исследования показали, что аутоагрессивные тенденции и факторы, формирующие суицидальные намерения, можно измерить с помощью теста, который прошел многократную проверку на практике.

Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения

Форма проведения: индивидуальная и групповая

Инструкция: Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

| | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Выкормил змейку на свою шейку. 2. Собрался жить, да взял и помер. 3. От судьбы не уйдешь. 4. Всякому мужу своя жена милее. 5. Загорелась душа до винного ковша. 6. Здесь бы умер, а там бы встал. 7. Беду не зовут, она сама приходит. 8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад. 9. Кто пьет, тот и горшки бьет. 10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать. 11. Сидят вместе, а глядят врозь. 12. Утром был молодец, а вечером мертвец. 13. Вино уму не товарищ. 14. Доброю женою и муж честен. 15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает. 16. Кто не родится, тот и не умрет. 17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь. 18. В мире жить - с миром быть. 19. Чай не водка, много не выпьешь. 20. В согласном стаде волк не страшен. 21. В тесноте, да не в обиде. 22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется. 23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть. 24. Болячка мала, да болезнь велика. 25. Не жаль вина, а жаль ума. 26. Вволю наешься, да вволю не наживешься. 27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну. 28. Всякий родится, да не всякий в люди годится. 29. Других не суди, на себя погляди. 30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить. 31. Живет - не живет, а проживать - проживает. 32. Все вдруг пропало, как внешний лед. 33. Без копейки рубль шербатый. 34. Без осанки и конь корова. 35. Не место красит человека, а человек - место. 36. Болезнь человека не красит. 37. Влетел орлом, а прилетел голубем. 38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят. 39. В уборке и пень хорош. 40. Доход не живет без хлопот. 41. Нашла коса на камень. 42. Нелады да свары хуже пожара. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Заплати грош, да посади в рожь - вот будет хорош! 2. Кто солому покупает, а кто и сено продает. 3. Седина бобра не портит. 4. Бешеному дитяти ножа не давати. 5. Не годы старят, а жизнь. 6. В долгах как в шелках. 7. Бранись, а на мир слово оставляй. 8. Зеленый седому не указ. 9. А нам что черт, что батька. 10. Моя хата с краю, ничего не знаю. 11. Лежачего не бьют. 12. Что в лоб, что по лбу - все едино. 13. Все люди как люди, а ты шиш на блюде. 14. Ученье свет, а не ученье - тьма. 15. И медведь из запаса лапу сосет. 16. Жирен кот, коль мясо не жрет. 17. Выношенная шуба не греет. 18. Совесть спать не дает. 19. Вали с больной головы на здоровую. 20. Мал, да глуп - за то и бьют. 21. Не в бороде честь - борода и козла есть. 22. Одно золото не стареется. 23. Наш пострел везде поспел. 24. Муху бьют за назойливость. 25. Надоел горше горькой редки. 26. Живет на широкую ногу. 27. Легка ноша на чужом плече. 28. Не в свои сани не садись. 29. Чужая одежда - не надежда. 30. Высоко летаешь, да низко садишься. 31. Двум господам не служат. 32. Мягко стелет, да твердо спать. 33. За одного битого двух небитых дают. 34. За худые дела слетит и голова. 35. Говорить умеет, да не смеет. 36. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь. 37. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил. 38. Красив в строю, силен в бою. 39. Гори все синим пламенем. 40. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит. 41. Если все время мыслить, то на что же существовать. 42. На птичьих правах высоко взлетишь. 43. Взялся за гуж, не говори, что не дюж. |
|--|--|

Бланк ответов

| | Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания |
|--|--|
| Алкоголь, наркотики | |
| Несчастливая любовь | |
| Противоправные действия | |
| Деньги и проблемы с ними | |
| Добровольный уход из жизни | |
| Семейные неурядицы | |
| Потеря смысла жизни | |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | |
| Отношения с окружающими | |

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке "Добровольный уход из жизни". Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица № 1 (мальчики 5-7 класс)

| Факторы суицидального риска | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
|--|---------------------------|--|
| Алкоголь, наркотики | 13-15 | Более 15 |
| Несчастливая любовь | 10-12 | Более 12 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-17 | Более 17 |
| Добровольный уход из жизни | 10-11 | Более 11 |
| Семейные неурядицы | 12-14 | Более 14 |
| Потеря смысла жизни | 12-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 12-14 | Более 14 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 |
| Отношения с окружающими | 15-18 | Более 18 |

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 2 (девочки 5-7 класс)

| Факторы суицидального риска | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
|--|---------------------------|--|
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 |
| Несчастливая любовь | 9-11 | Более 11 |
| Противоправные действия | 12-14 | Более 14 |
| Деньги и проблемы с ними | 15-17 | Более 17 |
| Добровольный уход из жизни | 10-11 | Более 11 |
| Семейные неурядицы | 13-14 | Более 14 |
| Потеря смысла жизни | 12-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 13-14 | Более 14 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 12-14 | Более 14 |
| Отношения с окружающими | 15-18 | Более 18 |

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 3 (мальчики 8-9 класс)

| Факторы суицидального риска | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
|--|---------------------------|--|
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 |
| Несчастливая любовь | 11-13 | Более 13 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-18 | Более 18 |
| Добровольный уход из жизни | 10-12 | Более 12 |
| Семейные неурядицы | 11-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 12-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 10-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 14-16 | Более 16 |

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 4 (девочки 8-9 класс)

| Факторы суицидального риска | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
|--|---------------------------|--|
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 |
| Несчастливая любовь | 11-12 | Более 12 |
| Противоправные действия | 13-14 | Более 14 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-17 | Более 17 |
| Добровольный уход из жизни | 9-11 | Более 11 |
| Семейные неурядицы | 11-12 | Более 12 |
| Потеря смысла жизни | 11-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 11-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 15-16 | Более 16 |

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 5 (мальчики 10-11 класс)

| Факторы суицидального риска | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
|--|---------------------------|--|
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 |
| Несчастливая любовь | 8-10 | Более 10 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 18-20 | Более 20 |
| Добровольный уход из жизни | 7-8 | Более 8 |
| Семейные неурядицы | 11-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 11-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 19-23 | Более 23 |

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 6 (девочки 10-11 класс)

| Факторы суицидального риска | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
|--|---------------------------|--|
| Алкоголь, наркотики | 9 | Более 9 |
| Несчастливая любовь | 8-10 | Более 10 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 18-20 | Более 20 |
| Добровольный уход из жизни | 7-8 | Более 8 |
| Семейные неурядицы | 12-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 12-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 |
| Отношения с окружающими | 22-25 | Более 25 |

* Правая граница числового интервала дается исключительно

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке "Добровольный уход из жизни", а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки "Добровольный уход из жизни" меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Форма «В» методики предназначена для тестируемых, возрастной категории до 18 лет:
ПСН – «В»

Раздел I.

Заполните, пожалуйста, предлагаемый опросный лист. Просьба писать разборчиво.

1. Год рождения
2. Вы считаете свою семью:
 - 2.1 богатой
 - 2.2 среднего достатка
 - 2.3 бедной
2. Вы растете и воспитываетесь:
 - 3.1 с папой и мамой
 - 3.2 с мамой и отчимом
 - 3.3 с папой и мачехой
 - 3.4 только с папой
 - 3.5 только с мамой
 - 3.6 с родственниками
 - 3.7 в центре содействия семейному устройству
4. Что Вам свойственно в большей степени?
(Можно отметить несколько позиций)
 - 4.1 оптимизм.
 - 4.2 недоверчивость.
 - 4.3 пессимизм.
 - 4.4 мнительность.
 - 4.5 замкнутость.
 - 4.6 беспокойство.
 - 4.7 тревожность.
5. Для Вас учеба это:
 - 5.1 приятное время проведение.
 - 5.2 серьезный труд.
 - 5.3 невыносимое испытание.
6. Как Вы считаете:
 - 6.1 употребление наркотиков и спиртного - вредно.
 - 6.2 употребление наркотиков вредно, а спиртного – допустимо.
 - 6.3 допустимо употребление и наркотиков и спиртного в небольших количествах.
7. Как часто Вы ощущаете себя счастливым?
 - 7.1 часто.
 - 7.2 редко.
 - 7.3 почти никогда.
8. Испытываете ли Вы чувство обиды, жалости к себе?
 - 8.1 Нет.
 - 8.2 Иногда.

- 8.3 Да.
9. Если бы лучший друг (подруга) Вас предал (а):
- 9.1 вы бы его (ее) простили.
- 9.2 просто разорвали бы отношения.
- 9.3 вы бы его (ее) избили.
10. Если бы Вы собрались с друзьями в поход, а родители Вас не отпустили, то Вы:
- 10.1 смирились с мнением родителей.
- 10.2 попытались бы их убедить, что они не правы.
- 10.3 объявили бы им бойкот.
11. Если учитель (преподаватель) поставил Вам незаслуженную двойку, то Вы:
- 11.1 промолчите.
- 11.2 попытаетесь двойку исправить.
- 11.3 вступите с ним в конфликт.
12. В автобусе Вы не уступили место старшим, и взрослые сделали замечание, при этом Вы:
- 12.1 молча уступите место.
- 12.2 сделаете вид, что не слышите.
- 12.3 станете пререкаться.
13. Если на улице Вас оскорбили, то Вы:
- 13.1 молча уйдете.
- 13.2 потребуете извинений.
- 13.3 оскорбите в ответ.
14. Занимались ли Вы ниже перечисленными видами спорта?
- 14.1 Парашютным спортом.
- 14.2 Боксом.
- 14.3 Восточным единоборством
15. Если в подъезде Вы увидели брошенного или раненого щенка, то Вы:
- 15.1 заберете его домой.
- 15.2 пройдете мимо.
- 15.3 выгоните щенка из подъезда.
16. Кончал ли жизнь самоубийством (пытался покончить) кто-нибудь из Ваших родственников?
- 16.1 Нет.
- 16.2 Да.
17. Переносили ли Вы перечисленные ниже заболевания (травмы)?
- 17.1 инфекционные болезни в детстве.
- 17.2 черепно-мозговые травмы.
- 17.3 психические заболевания.
18. Что Вы чувствуете по отношению к себе?
- 18.1 способность преодолеть любые трудности самостоятельно.
- 18.2 гордость за достигнутое.
- 18.3 уверенность в своей уникальности, исключительности.
19. Бывают ли у Вас конфликты с одноклассниками, друзьями?
- 19.1 никогда.
- 19.2 иногда.
- 19.3 часто.
20. Бывают ли у Вас конфликты с учителями (преподавателями)?
- 20.1 никогда.
- 20.2 иногда.
- 20.3 часто.
21. Бывают ли у Вас конфликты с родителями?
- 21.1 никогда.
- 21.2 иногда.
- 21.3 часто.

22. Как часто Вам делают комплименты о том, как Вы выглядите?
- 22.1 очень часто.
- 22.2 редко.
- 22.3 почти никогда.
23. Как часто Вас хвалят за хорошо выполненную работу?
- 23.1 очень часто.
- 23.2 редко.
- 23.3 почти никогда.
24. Часто ли у Вас меняется настроение?
- 24.1 в течение недели 2-3 раза.
- 24.2 в течение дня 2-3 раза.
- 24.3 в течение часа 2-3 раза.
25. Ощущаете ли Вы чувство вины за происходящее?
- 25.1 почти никогда.
- 25.2 иногда испытываю.
- 25.3 испытываю очень часто.
26. Вы оцениваете отношения в Вашей семье как:
- 26.1 хорошие.
- 26.2 удовлетворительные, но вызывающие тревогу.
- 26.3 критические.
27. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль:
- 27.1 нет, это абсолютно не так.
- 27.2 возможно это так.
- 27.3 да это так.
28. Я своей жизнью:
- 28.1 доволен на 100 %.
- 28.2 доволен на 50 %.
- 28.3 не доволен вообще.
29. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека:
- 29.1 нет, это абсолютно не так.
- 29.2 возможно это так.
- 29.3 да, это так.
30. Мне кажется, окружающие плохо меня понимают, не ценят или даже недолюбливают:
- 30.1 нет, это абсолютно не так.
- 30.2 возможно это так.
- 30.3 да, это так.
31. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадёжным:
- 31.1 нет, это абсолютно не так.
- 31.2 возможно это так.
- 31.3 да, это так.
- Каково Ваше мнение по поводу философских высказываний о смысле жизни и смерти?***
32. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть:
- 32.1 нет, это абсолютно не так.
- 32.2 возможно это так.
- 32.3 да, это так.
33. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять:
- 33.1 нет, это абсолютно не так.
- 33.2 возможно это так.
- 33.3 да, это так.
34. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни:
- 34.1 нет, это абсолютно не так.
- 34.2 возможно это так.

34.3 да, это так.

35. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан:

35.1 нет, это абсолютно не так.

35.2 возможно это так.

35.3 да, это так.

36. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие:

36.1 нет, это абсолютно не так.

36.2 возможно это так.

36.3 да, это так.

Раздел I I.

Вам предлагается тест на определение внутреннего смысла выражений.

Просим Вас, читая выражения, высказывания, в бланке для ответов записывать номер выражения в колонке, соответствующий тематической направленности его внутреннего смысла.

Если на Ваш взгляд предлагаемые темы не отражают содержания высказывания, запишите его номер в нижнюю часть бланка

Бланк для ответа.

| Алкоголь, наркотики | Несчастная любовь | Противоправные действия | Деньги и проблемы с ними | Добровольный уход из жизни | Семейные неурядицы | Потеря смысла жизни | Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | Школьные проблемы, пробл. выбора жизненного пути | Отношения с окружающими |
|--|----------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|---|---|-------------------------------|
| Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Для № высказываний с неопределенными темами | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| |
|--|
| |
| |

Список высказываний.

1. Выкормил змейку, на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть - с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть!
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте да не в обиде.
22. Гора с горой не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить, что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родиться, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет, не живет, а проживать проживает.
32. Все вдруг пропало, как вешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки - и конь королева.
35. Не место красит человека, а человек место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Взлетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборе и пенёк хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!

44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати!
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А на что нам черт, что батька.
52. Моя хата с краю, я ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты как шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и у козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редьки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда - не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч – тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. На птичьих правах высоко не взлетишь.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
85. Взялся за гуж, не говори что не дюж

Раздел III.

Продолжи предложение:

- 1.** Мысль, которая меня постоянно преследует, касается _____
- 2.** Что я для себя решил окончательно, так это _____
- 3.** Вокруг меня _____
- 4.** В этой жизни _____
- 5.** Жизнь - это _____
- 6.** Я обязательно _____

7. Через некоторое время _____
8. Жизнь после смерти – это _____
9. Впереди меня ждет _____
10. Жалко только, что _____

Ключи к тесту ПСН – «В»

Порядок обработки раздела №1
(оценка суицидального риска).

Начиная с вопроса № 2 складываются последние цифры выбора тестируемого, полученная сумма по таблице № 5 переводится в группу суицидального риска

Таблица №5.

| Норма | Требуется особое внимание | В наличии суицидальный риск |
|----------|---------------------------|-----------------------------|
| менее 70 | 70-86 | 86 и более |

Порядок обработки раздела №2
(оценка суицидальной мотивации).

Подсчитывается количество выборов на каждую тему, полученные суммы переводятся в группы выраженности суицидальной мотивации по следующим таблицам:

Таблица № 6. (мальчики 5-7 класс)

| | Требуется особое внимание | Суицидальная мотивация проявляется |
|--|---------------------------|------------------------------------|
| Алкоголь, наркотики | 13-15 | Более 15 |
| Несчастливая любовь | 10-12 | Более 12 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-17 | Более 17 |
| Добровольный уход из жизни | 10-11 | Более 11 |
| Семейные неурядицы | 12-14 | Более 14 |
| Потеря смысла жизни | 12-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 12-14 | Более 14 |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 |
| Отношения с окружающими | 15-18 | Более 18 |

** Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 7. (девочки 5-7 класс)

| | Требуется особое внимание | Суицидальная мотивация проявляется |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 |
| Несчастливая любовь | 9-11 | Более 11 |
| Противоправные действия | 12-14 | Более 14 |
| Деньги и проблемы с ними | 15-17 | Более 17 |
| Добровольный уход из жизни | 10-11 | Более 11 |

| | | |
|--|-------|-----------------|
| Семейные неурядицы | 13-14 | Более 14 |
| Потеря смысла жизни | 12-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, Ущербности, уродливости | 13-14 | Более 14 |
| Школьные проблемы, проблемы Выбора жизненного пути | 12-14 | Более 14 |
| Отношения с окружающими | 16-19 | Более 19 |

** Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 8. (мальчики 8-9 класс)

| | Требуется особое внимание | Суицидальная мотивация проявляется |
|--|------------------------------|---------------------------------------|
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 |
| Несчастливая любовь | 11-13 | Более 13 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-18 | Более 18 |
| Добровольный уход из жизни | 10-12 | Более 12 |
| Семейные неурядицы | 11-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 12-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | 10-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 14-16 | Более 16 |

** Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 9. (девочки 8-9 класс)

| | Требуется Особое внимание | Суицидальная мотивация проявляется |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Алкоголь, наркотики | 11-12 | Более 12 |
| Несчастливая любовь | 11-12 | Более 12 |
| Противоправные действия | 13-14 | Более 14 |
| Деньги и проблемы с ними | 16-17 | Более 17 |
| Добровольный уход из жизни | 9-11 | Более 11 |
| Семейные неурядицы | 11-12 | Более 12 |
| Потеря смысла жизни | 11-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 11-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | 11-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 15-16 | Более 16 |

** Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 10. (мальчики 10-11 класс)

| | Требуется особое внимание | Суицидальная мотивация проявляется |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| Алкоголь, наркотики | 10-11 | Более 11 |
| Несчастливая любовь | 8-10 | Более 10 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |

| | | |
|--|-------|----------|
| Деньги и проблемы с ними | 18-20 | Более 20 |
| Добровольный уход из жизни | 7-8 | Более 8 |
| Семейные неурядицы | 11-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-12 | Более 12 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 11-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | 11-12 | Более 12 |
| Отношения с окружающими | 19-23 | Более 23 |

** Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 11. (девочки 10-11 класс)

| | Требуется особое внимание | Суицидальная мотивация проявляется |
|--|---------------------------|------------------------------------|
| Алкоголь, наркотики | 9 | Более 9 |
| Несчастливая любовь | 8-10 | Более 10 |
| Противоправные действия | 13-15 | Более 15 |
| Деньги и проблемы с ними | 18-20 | Более 20 |
| Добровольный уход из жизни | 7-8 | Более 8 |
| Семейные неурядицы | 12-13 | Более 13 |
| Потеря смысла жизни | 11-13 | Более 13 |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости | 12-13 | Более 13 |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | 11-13 | Более 13 |
| Отношения с окружающими | 22-25 | Более 25 |

** Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Раздел 3.

Является ориентировочно - подтверждающим основные выводы из разделов № 1 и 2 и при наличии в продолжение предложения мыслей о самоубийстве, интерпретируется как наличие суицидальных намерений.

Итоговое заключение психолог делает после беседы с тестируемым, в ходе которой выявляет наличие антисуицидальных факторов и определяет этап развития суицидальной динамики. При этом учитываются ответы на вопросы с 1 по 11 первого раздела (анализируется социальный опыт и факты онтогенеза, способствующие развитию суицидальных намерений) и выясняется представленность антисуицидальных факторов личности.

Дополнительные возможности

Методики психодиагностики суицидальных намерений

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения не высок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта личности.

Таким образом, методика позволяет дополнительно:

- диагностировать наличие факторов снижающих стрессоустойчивость личности;

- вырабатывать стратегию психологической помощи при наличии суицидальных намерений;
- определять основное направление психокоррекции и социальной поддержки.

Диагностика факторов снижающих стрессоустойчивость.

При показателях темы: «Добровольный уход из жизни» до 11 сырых баллов, остальные факторы могут считаться стрессогенными для данной личности тестируемого при их балльной представленности, согласно таблицы:

Таблица № 13.

| Алког оль, нарко тики | Несча стная любо вь | Прот иво- правн ые дейст вия | Деньг и и пробл емы с ними | Доброво льный уход из жизни | Семе йные неуря дицы | Пот еря смы сла жиз ни | Чувство непол- ноценнос ти, ущербнос ти, уродливо сти | Школьн ые проблем ы, пробл. выбора жизненн ого пути | Отноше ния с окружа ющими |
|--------------------------------|----------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| мальчики 5-7 класс | | | | | | | | | |
| Более 15 | Более 12 | Более 15 | Более 17 | Менее 10 | Более 14 | Более 13 | Более 14 | Более 13 | Более 18 |
| девочки 5-7 класс | | | | | | | | | |
| Более 11 | Более 11 | Более 14 | Более 17 | Менее 10 | Более 14 | Более 13 | Более 14 | Более 14 | Более 19 |
| мальчики 8-9 класс | | | | | | | | | |
| Более 12 | Более 13 | Более 15 | Более 18 | Менее 10 | Более 13 | Более 12 | Более 13 | Более 12 | Более 16 |
| девочки 8-9 класс | | | | | | | | | |
| Более 12 | Более 12 | Более 14 | Более 17 | Менее 9 | Более 12 | Более 13 | Более 13 | Более 12 | Более 16 |
| мальчики 10-11 класс | | | | | | | | | |
| Более 11 | Более 10 | Более 15 | Более 20 | Менее 7 | Более 13 | Более 12 | Более 13 | Более 12 | Более 23 |
| девочки 10-11 класс | | | | | | | | | |
| Более 9 | Более 10 | Более 15 | Более 20 | Менее 7 | Более 13 | Более 13 | Более 13 | Более 13 | Более 25 |

Высокие показатели темы «Добровольный уход из жизни» (4-5 группы) интерпретируется как представленность суицидальной мотивации. Высокие показатели других тем указывают на выраженность конкретного фактора формирования суицидальных намерений.

Беседа с обследуемыми

| Перечень признаков нервно-психической неустойчивости и условий, способствующих ее развитию. | | N по списку | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|--|
| № | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | - | т.д. | |
| 1 | Воспитывался без родителей | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Умер один из родителей | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Родители в разводе | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Близкие родственники или родители страдают (страдали) психическими заболеваниями | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Родители или близкие родственники имели судимость | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Неприязненное отношение к родителям | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Чрезмерно строгое воспитание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Чересчур мягкое («тепличное») воспитание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Безнадзорность | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Побеги из дома | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Отец (мать) злоупотреблял(а) спиртными напитками | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Отец (мать) лечился(ась) от алкоголизма | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Тяжелые жилищно-бытовые условия | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Очень низкая успеваемость в школе | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Значительные нарушения дисциплины в школе | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Замкнутость, боязнь выступлений перед аудиторией | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Значительные и частые конфликты с товарищами | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Нарушения производственной дисциплины (опоздания, прогулы ...) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Значительные и частые конфликты с товарищами по работе | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Низкая работоспособность, быстрое наступление усталости | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Систематическое употребление алкоголя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Признаки алкоголизма | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Раннее начало употребления алкоголя (в 13 - 15 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Раннее начало курения (в 13 - 15 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Употребление наркотиков | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Многочисленные конфликты в семье, школе, на производстве и т.п. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Повышенная раздражительность, вспыльчивость | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Агрессивность | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Чрезмерные депрессивные реакции | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Эгоистическая направленность интересов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Концентрация интересов на сфере отдыха и развлечений | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Асоциальная направленность личности | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Сверхценные идеи | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Отсутствие определенных целей в жизни, определяемое низким общим развитием | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Отрицательное отношение к военной службе и требованиям воинской дисциплины | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Необщительность, замкнутость | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Стеснительность, робость, застенчивость | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Чрезмерная общительность, депрессивные реакции в одиночестве | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Отчуждение от коллектива по причине общего развития | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Постоянное желание быть в центре внимания | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 79 | Развязанное поведение | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Враждебное отношение к проводящему беседу | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Замкнутость | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Нерешительность, робость | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Усталый, угнетенный вид у испытуемого | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Нетерпеливость, суетливость | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | Заикание | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Тик, дрожание, судорожное подергивание мышц | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Недостатки артикуляции (косноязычие, шепелявость) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Неловкость, угловатость движений | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество фактов фиксации («+») | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

В ходе анализа собираются сведения по результатам беседы с обследуемым, при этом наличие признака отмечается в соответствующей графе знаком «+».

При обработке результатов подсчитывается общее количество «+» в графе номера соответствующего конкретному человеку.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков «+») превышает 45 ед. - данный человек требует особого контроля и внимания в ходе последующего наблюдения и изучения документов с целью выявления у него признаков нервно-психической неустойчивости.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков «+») более 60 ед., данный человек явно имеет признаки нервно-психической неустойчивости и заносится в списки для последующего углубленного обследования психологом.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков «+») превышает 75 ед., данного человека требуется немедленно представить на обследование к невропатологу (психиатру).

Примечание: Если у собеседника в последние 2-3 года были черепно-мозговые травмы с потерей сознания, то он сразу относится к категории лиц с признаками нервно-психической неустойчивости, при этом беседа продолжается для выявления дополнительных признаков, влияющих на особенности проявления НПН у данного человека.

Самотестирование. Уровень депрессии.

Депрессия (от лат. depressio – подавление) - состояние, при котором изменяется отношение человека к жизни и деятельности. Люди в состоянии депрессии испытывают печаль, усталость и становятся раздражительными. Их больше не интересует то, что прежде радовало. может возникать как реакция на травмирующие события или действие постоянного стресса, но может развиваться и без видимой причины. Людям, испытывающим депрессию важно знать, что депрессия хорошо и успешно лечится методом психологической беседы (психотерапией), и начинать говорить о своем состоянии, значит делать шаг на пути к выздоровлению

Проверь себя: читайте каждую группу показаний (их 44) и выбирайте подходящий вариант ответа - 0, 1,2 или 3. (Методика дается с нашими редакторскими поправками).

Обработка данных.

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

Интерпретация данных:

1-9 - депрессия отсутствует, либо незначительна

10-24 - депрессия минимальна

25-44 - легкая депрессия

45-67 - умеренная депрессия

68-87 - выраженная депрессия

88 и более - глубокая депрессия

| | |
|--|--|
| <p>1.Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно. 1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно. 2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно. 3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.</p> <p>2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения. 1 У меня иногда бывает такое настроение. 2 У меня часто бывает такое настроение. 3 Такое настроение бывает у меня постоянно.</p> <p>3. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня. 1 У меня иногда бывает такое чувство. 2 У меня часто бывает такое чувство. 3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.</p> <p>4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик. 1 У меня иногда бывает такое чувство. 2 У меня часто бывает такое чувство. 3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.</p> <p>5. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась). 1 У меня иногда бывает такое чувство. 2 У меня часто бывает такое чувство. 3 Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).</p> <p>6. У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело. 1 У меня иногда бывает такое состояние. 2 У меня часто бывает такое состояние. 3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии</p> <p>7. Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно. 1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно. 2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно. 3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.</p> <p>8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно. 1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно. 2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно. 3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.</p> | <p>9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно. 1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно. 2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно. 3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.</p> <p>10. Я боязлив(а) не более обычного. 1 Я боязлив(а) несколько более обычного. 2 Я боязлив(а) значительно более обычного. 3 Я боязлив(а) намного более обычного.</p> <p>11. Хорошее меня радует, как и прежде. 1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего. 2 Оно радует меня значительно меньше прежнего. 3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.</p> <p>12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна. 1 У меня иногда бывает такое чувство. 2 У меня часто бывает такое чувство. 3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.</p> <p>13. Я обидчив(а) не больше, чем обычно. 1 Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно. 2 Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно. 3 Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.</p> <p>14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше. 1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше. 2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше. 3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.</p> <p>15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины. 1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а). 2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а). 3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).</p> <p>16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного. 1 Я виню себя за это несколько больше обычного. 2 Я виню себя за это значительно больше обычного. 3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.</p> <p>17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе. 1 Иногда бывает, что я ненавижу себя. 2 Часто бывает так, что я себя ненавижу. 3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.</p> |
| | |

| | |
|---|---|
| <p>18. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах. 1 У меня иногда теперь бывает это чувство. 2 У меня часто бывает теперь это чувство. 3 Это чувство у меня теперь не проходит.</p> <p>19. Я виню себя за проступки других не больше обычного. 1 Я виню себя за них несколько больше обычного. 2 Я виню себя за них значительно больше обычного. 3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.</p> <p>20. Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает. 1 Иногда у меня бывает такое состояние. 2 У меня часто бывает теперь такое состояние. 3 Это состояние у меня теперь не проходит.</p> <p>21. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает. 1 Теперь иногда бывает. 2 Оно часто бывает у меня. 3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.</p> <p>22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде. 1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде. 2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде. 3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.</p> <p>23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других. 1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других. 2 Я часто так думаю. 3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.</p> <p>24. Желание умереть у меня не бывает. 1 Это желание у меня иногда бывает. 2 Это желание у меня бывает теперь часто. 3 Это теперь постоянное мое желание.</p> <p>25. Я не плачу. 1 Я иногда плачу. 2 Я плачу часто. 3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.</p> | <p>26. Я не чувствую, что я раздражителен(на). 1 Я раздражителен(на) несколько больше обычного. 2 Я раздражителен(на) значительно больше обычного. 3 Я раздражителен(на) намного больше обычного.</p> <p>27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций. 1 Иногда у меня бывает такое состояние. 2 У меня часто бывает такое состояние. 3 Это состояние у меня теперь не проходит.</p> <p>28. Моя умственная активность никак не изменилась. 1 Я чувствую теперь какую-то "неясность" в своих мыслях. 2 Я чувствую теперь, что я сильно "отупел(а)", ("в голове маломыслей"). 3 Я совсем ни о чем теперь не думаю ("голова пустая").</p> <p>29. Я не потерял(а) интерес к другим людям. 1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился. 2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился. 3 У меня совсем пропал интерес к людям ("я никого не хочу видеть").</p> <p>30. Я принимаю решения, как и обычно. 1 Мне труднее принимать решения, чем обычно. 2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно. 3 Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.</p> <p>31. Я не менее привлекателен(на), чем обычно. 1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно. 2 Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно. 3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.</p> <p>32. Я могу работать, как и обычно. 1 Мне несколько труднее работать, чем обычно. 2 Мне значительно труднее работать, чем обычно. 3 Я совсем не могу теперь работать ("все валится из рук").</p> <p>33. Я сплю не хуже, чем обычно. 1 Я сплю несколько хуже, чем обычно. 2 Я сплю значительно хуже, чем обычно. 3 Теперь я почти совсем не сплю.</p> |
|---|---|

| | |
|---|--|
| | |
| <p>34. Я устаю не больше, чем обычно. 1 Я устаю несколько больше, чем обычно. 2 Я устаю значительно больше, чем обычно. 3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.</p> <p>35. Мой аппетит не хуже обычного. 1 Мой аппетит несколько хуже обычного. 2 Мой аппетит значительно хуже обычного. 3 Аппетита у меня теперь совсем нет.</p> <p>36. Мой вес остается неизменным. 1 Я немного похудел(а) в последнее время. 2 Я заметно похудел(а) в последнее время. 3 В последнее время я очень похудел(а).</p> <p>37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно. 1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно. 2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно. 3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.</p> <p>38. Я интересуюсь сексом, как и прежде. 1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде. 2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде. 3 Я полностью потерял(а) интерес к сексу.</p> <p>39. Я не чувствую, что мое "Я" как-то изменилось. 1 Теперь я чувствую, что мое "Я" несколько изменилось. 2 Теперь я чувствую, что мое "Я" значительно изменилось. 3 Мое "Я" так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).</p> <p>40. Я чувствую боль, как и обычно. 1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно. 2 Я чувствую боль слабее, чем обычно. 3 Я почти не чувствую теперь боли.</p> | <p>41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно. 1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного. 2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного. 3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.</p> <p>42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи. 1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи. 2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи. 3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.</p> <p>43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью). 1 Такое однажды со мной было. 2 Со мной такое было два или три раза. 3 Со мной было такое много раз.</p> <p>44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго. 1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца. 2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами. 3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.</p> |

**Опросник суицидального риска
модификация Т.Н. Разуваевой**

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; 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 все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1

| Субшкальный диагностический | Номера суждений | Индекс коэффициент |
|--------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 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

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

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

3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

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

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

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

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

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

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

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

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Возраст: дети подросткового возраста.

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 |
|---|---------------|------------------|-------------------|
| <i>I. Биографические данные</i> | | | |
| 1. Ранее имела место попытка суицида | – 0,5 | +2 | +3 |
| 2. Суицидальные попытки 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 |
| <i>II. Актуальная конфликтная ситуация</i> | | | |
| <i>А — вид конфликта:</i> | | | |
| 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 |
| <i>Б — поведение в конфликтной ситуации:</i> | | | |
| 5. Высказывания с угрозой суицида | – 0,5 | +2 | +3 |
| <i>В — характер конфликтной ситуации:</i> | | | |
| 6. Подобные конфликты имели место ранее | – 0,5 | +0,5 | +1 |
| 7. Конфликт отягощен 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 |
| <i>Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i> | | | |
| 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 |
| <i>III. Характеристика личности</i> | | | |
| <i>А — волевая сфера личности:</i> | | | |

| | | | |
|---|-------|------|------|
| 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 |
| <i>Б — эмоциональная сфера личности:</i> | | | |
| 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 |

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

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

**Тест «Ваши суицидальные наклонности»
(З. Королёва)**

Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта.

Инструкция. Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее 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 гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-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 ЕЕ, 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 ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все 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

Шкала безнадёжности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

ФИО _____
Класс _____
Дата рождения _____

| | | | |
|----|-------|---------|--|
| 1 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом |
| 2 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему |
| 3 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда |
| 4 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет |
| 5 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься |
| 6 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится |
| 7 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне во тьме |
| 8 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек |
| 9 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем |
| 10 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему |
| 11 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Всё, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости |
| 12 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу |
| 13 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас |
| 14 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Дела идут не так, как мне хочется |
| | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я сильно верю в своё будущее |

| | | | |
|----|-------|---------|--|
| 15 | | | |
| 16 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть |
| 17 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем |
| 18 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым |
| 19 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих |
| 20 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого |

| № | Ответ | Балл | № | Ответ | Балл |
|----|---------|------|----|---------|------|
| 1 | НЕВЕРНО | 1 | 11 | ВЕРНО | 1 |
| 2 | ВЕРНО | 1 | 12 | ВЕРНО | 1 |
| 3 | НЕВЕРНО | 1 | 13 | НЕВЕРНО | 1 |
| 4 | ВЕРНО | 1 | 14 | ВЕРНО | 1 |
| 5 | НЕВЕРНО | 1 | 15 | НЕВЕРНО | 1 |
| 6 | НЕВЕРНО | 1 | 16 | ВЕРНО | 1 |
| 7 | ВЕРНО | 1 | 17 | ВЕРНО | 1 |
| 8 | НЕВЕРНО | 1 | 18 | ВЕРНО | 1 |
| 9 | ВЕРНО | 1 | 19 | НЕВЕРНО | 1 |
| 10 | НЕВЕРНО | 1 | 20 | ВЕРНО | 1 |

Интерпретация

Максимальный счёт – 20 баллов

0-3 балла – безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов – безнадёжность лёгкая;

9-14 баллов – безнадёжность умеренная;

15-20 баллов – безнадёжность тяжёлая.

Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; 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 все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1 (ключ)

| 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», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда «диалог с миром» может уйти слишком далеко.
- Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. 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 несостоятельности. 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 – доведенная 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.

8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

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 | | | |

**Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка
«Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста)**

Цель: определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющих на формирование суицидальных наклонностей.

Опросник Г. Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Каждому испытуемому предлагается ознакомиться с содержанием 40 предложений.

Инструкция . «Напротив каждого утверждения стоят 3 цифры: 2, 1, 0. Если утверждение Вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит – цифру 1; если не подходит – 0

1. Я часто не уверен в своих силах. 2 1 0
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было б найти выход 2 1 0
3. Я часто оставляю за собой последнее слово. 2 1 0
4. Мне трудно менять свои привычки. 2 1 0
5. Я часто из-за пустяков краснею. 2 1 0
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом. 2 1 0
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника. 2 1 0
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое. 2 1 0
9. Я часто просыпаюсь ночью. 2 1 0
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя. 2 1 0
11. Меня легко рассердить. 2 1 0
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни. 2 1 0
13. Я легко впадаю в уныние. 2 1 0
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат. 2 1 0
15. Мне приходится часто делать замечания другим. 2 1 0
16. В споре меня трудно переубедить. 2 1 0
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности. 2 1 0
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной. 2 1 0
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих. 2 1 0
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться 2 1 0.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни. 2 1 0
22. Нередко я чувствую себя беззащитным. 2 1 0

23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха 2 1 0
24. Я легко сближаюсь с людьми. 2 1 0
25. Я часто копаюсь в своих недостатках. 2 1 0
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния. 2 1 0
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь. 2 1 0
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется. 2 1 0
29. Меня легко убедить. 2 1 0
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности. 2 1 0
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться. 2 1 0
32. Нередко я проявляю упрямство. 2 1 0
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья. 2 1 0
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски. 2 1 0
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция. 2 1 0
36. Я неохотно иду на риск. 2 1 0
37. Я с трудом переношу время ожидания. 2 1 0
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки. 2 1 0
39. Я мстителен. 2 1 0
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов. 2 1 0

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 ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» – 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – 10.

Определение направленности личности (Б. Басса)

Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г. Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности. Ответ "наиболее" получает 2 балла, "наименее" - 0, оставшийся невыбранным - 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (Я) - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение (О) - стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело (Д) - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкция: Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой "больше всего".

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего стоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой "меньше всего".

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются. Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет "хороших" или "плохих", поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является "правильным" или "лучшим" для Вас.

Анкета

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
 - А. Одобрения моей работы;
 - Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
 - В. Сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
 - А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;

- Б.** Известным игроком;
 - В.** Выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
- А.** Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход
 - Б.** Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
 - В.** Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
- А.** Радуются выполненной работе;
 - Б.** С удовольствием работают в коллективе;
 - В.** Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- А.** Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности
 - Б.** Были верны и преданы мне;
 - В.** Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А.** С кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - Б.** На кого всегда можно положиться;
 - В.** Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А.** Когда у меня что-то не получается;
 - Б.** Когда портятся отношения с товарищами;
 - В.** Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А.** Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - Б.** Вызывает дух соперничества в коллективе;
 - В.** Недостаточно хорошо знает свой предмет.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- А.** Проводить время с друзьями;
 - Б.** Ощущение выполненных дел;
 - В.** Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А.** Добился успеха в жизни;
 - Б.** По-настоящему увлечен своим делом;
 - В.** Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А.** Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - Б.** Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
 - В.** Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- А.** Для общения с друзьями;
 - Б.** Для отдыха и развлечений;
 - В.** Для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- А.** Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - Б.** У меня интересная работа;
 - В.** Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
- А.** Другие люди меня ценят;

- Б.** Испытывать удовлетворение от выполненной работы;
В. Приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:
А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанным с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;
Б. Написали о моей деятельности;
В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
А. Оскорбление личного достоинства;
Б. Неудача при выполнении важного дела;
В. Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
А. Успех;
Б. Возможности хорошей совместной работы;
В. Здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
А. Считают себя хуже других;
Б. Часто ссорятся и конфликтуют;
В. Возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
А. Работаешь над важным для всех делом;
Б. Имеешь много друзей;
В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
А. Доступным;
Б. Авторитетным;
В. Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
Б. О жизни знаменитых и интересных людей;
В. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
А. Дирижером;
Б. Композитором;
В. Солистом.
24. Мне бы хотелось:
А. Придумать интересный конкурс;
Б. Победить в конкурсе;
В. Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
А. Что я хочу сделать;
Б. Как достичь цели;
В. Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
А. Другие были им довольны;
Б. Прежде всего выполнить свою задачу;
В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

А. В общении с друзьями;

Б. Просматривая развлекательные фильмы;

В. Занимаясь своим любимым делом.

Бланк тестируемого

| № | больше всего | меньше всего | № | больше всего | меньше всего |
|----|--------------|--------------|----|--------------|--------------|
| 1 | | | 15 | | |
| 2 | | | 16 | | |
| 3 | | | 17 | | |
| 4 | | | 18 | | |
| 5 | | | 19 | | |
| 6 | | | 20 | | |
| 7 | | | 21 | | |
| 8 | | | 22 | | |
| 9 | | | 23 | | |
| 10 | | | 24 | | |
| 11 | | | 25 | | |
| 12 | | | 26 | | |
| 13 | | | 27 | | |
| 14 | | | | | |

Ключ

| № | Я | О | Д | № | Я | О | Д |
|----|---|---|---|----|---|---|---|
| 1 | А | В | Б | 15 | Б | В | А |
| 2 | Б | В | А | 16 | А | В | Б |
| 3 | А | В | Б | 17 | А | В | Б |
| 4 | В | Б | А | 18 | А | Б | В |
| 5 | Б | А | В | 19 | А | Б | В |
| 6 | В | А | Б | 20 | В | Б | А |
| 7 | В | Б | А | 21 | Б | А | В |
| 8 | А | Б | В | 22 | Б | А | В |
| 9 | В | А | Б | 23 | В | А | Б |
| 10 | А | В | Б | 24 | Б | В | А |
| 11 | Б | А | В | 25 | А | В | Б |
| 12 | Б | А | В | 26 | В | А | Б |
| 13 | В | А | Б | 27 | Б | А | В |
| 14 | А | Б | В | | | | |

Шкала личностной и ситуативной тревожности**Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина.****Определение уровня ситуативной тревожности.**

Проводится с использованием опросника, позволяющего выявить особенности состояния личности в конкретной сложной для неё ситуации.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, которые характеризуют состояние вашего самочувствия в данный момент, и выберите наиболее подходящий вариант ответа (зачеркните соответствующее число): "1" -нет, это не так, "2"-почти что так; "3"- верно; "4"- совершенно верно. Не думайте слишком долго, отвечайте так, как вам подумалось в первый момент. Правильных или неправильных ответов не существует.

Бланк опросника

- 1.Вы спокойны 1 2 3 4
- 2.Вам ничего не угрожает 1 2 3 4
- 3.Вы находитесь в напряжении 1 2 3 4
- 4.Вы испытываете сожаление 1 2 3 4
- 5.Вы чувствуете себя свободно 1 2 3 4
- 6.Вы расстроены 1 2 3 4
- 7.Вас волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
- 8.Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком 1 2 3 4
- 9.Вы встревожены 1 2 3 4
10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
11. Вы уверены в себе 1 2 3 4
12. Вы нервничаете 1 2 3 4
- 13.Вы не находите себе места 1 2 3 4
14. Вы взвинчены 1 2 3 4
15. Вы не чувствуете скованности и напряжения 1 2 3 4
- 16.Вы довольны 1 2 3 4
17. Вы озабочены 1 2 3 4
- 18.Вы слишком возбуждены и вам не по себе 1 2 3 4
- 19.Вам радостно 1 2 3 4
20. Вам приятно 1 2 3 4

Каждый ответ оценивается в зависимости от выбранного утверждения в 1, 2, 3, 4 балла

Ситуативная тревожность определяется по ключу:

Из суммы баллов по вопросам(3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) вычтеть сумму баллов по вопросам(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20), затем к полученному результату прибавить 50.

$S_T = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$

Результаты оцениваются следующим образом.

- 4 балла- низкий уровень тревожности.(до 30 баллов)
- 3 балла - средний уровень тревожности(31-45 баллов)
- 2 балла - высокий уровень тревожности (46 баллов и более)

Определение уровня личностной тревожности.

Проводится с использованием опросника, позволяющего выявить особенности состояния тревожности как свойства личности, которое формируется при длительном воздействии различного рода факторов.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры с права означают следующие варианты ответов: "1" -почти никогда (ответ оценивается в один бал); "2"-иногда (ответ оценивается в два балла); "3"- часто (ответ оценивается в три балла); "4"- почти всегда(ответ оценивается в четыре балла).

Бланк опросника

- 1.Вы испытываете удовольствие 1 2 3 4

- 2.Вы быстро устаёте 1 2 3 4
- 3.Вы легко можете заплакать 1 2 3 4
- 4.Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие 1 2 3 4
- 5.Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения 1 2 3 4
- 6.Вы чувствуете себя бодрым человеком 1 2 3 4
- 7.Вы спокойны, хладнокровны и собраны 1 2 3 4
- 8.Ожидание трудностей очень тревожит вас 1 2 3 4
- 9.Вы слишком переживаете из-за пустяков 1 2 3 4
10. Вы бываете вполне счастливы 1 2 3 4
11. Вы принимаете всё слишком близко к сердцу 1 2 3 4
12. Вам не хватает уверенности в себе 1 2 3 4
- 13.Вы чувствуете себя в безопасности 1 2 3 4
14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4
15. У вас бывает тоска 1 2 3 4
- 16.Вы бываете довольны 1 2 3 4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас 1 2 3 4
- 18.Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть 1 2 3 4
- 19.Вы уравновешенный человек 1 2 3 4
20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах 1 2 3 4

Личностная тревожность определяется по ключу:

Из суммы баллов по вопросам (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) вычесть сумму баллов по вопросам (1,6,7,10,13,16,19), затем к полученному результату прибавить 35.

$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$

Результаты оцениваются следующим образом.

- 4 балла - низкий уровень тревожности (до 30 баллов)
- 3 балла - средний уровень тревожности (31-45 баллов)
- 2 балла - высокий уровень тревожности (46 баллов и более)

«Одиночество» опросник С.Г. Корчагиной

Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) никогда.

Опросник

1. Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?
2. Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?
3. Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?
4. Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?
5. Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?
6. Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?
7. Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?
8. Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?
9. Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?
10. Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?
11. Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?
12. Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?

Обработка результатов и интерпретация

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

- ☐ 12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;
- ☐ 17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;
- ☐ 28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;
- ☐ 39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

Тест на одиночество.

Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Описание: Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, “кто я такой в этой жизни”. Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона:

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника (вопросы).

| № | Утверждения | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
|----|---|-------|--------|-------|---------|
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку | | | | |
| 2 | Мне не с кем поговорит | | | | |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким | | | | |
| 4 | Мне не хватает общения | | | | |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня | | | | |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне | | | | |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог обратиться | | | | |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок | | | | |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи | | | | |
| 10 | Я чувствую себя покинутым | | | | |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает | | | | |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким | | | | |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны | | | | |
| 14 | Я умираю от тоски по компании | | | | |
| 15 | В действительности никто как следует не знает меня | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других | | | | |
| 17 | Я несчастен, будучи таким отверженным | | | | |
| 18 | Мне трудно заводить друзей | | | | |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими | | | | |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной | | | | |

Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Интерпретация

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,
от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,
от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

| Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 | Фактор 4 |
|-----------------|-------------------------------|---------------------------------|--|
| отчаяние | депрессия | невыносимая скука | самоуничижение |
| Отчаяние | Тоска | Нетерпеливость | Ощущение собственной непривлекательности |
| Паника | Подавленность | Скука | Никчемность |
| Беспомощность | Опустошенность | Желание к перемене | Ощущение собственной глупости |
| Напуганность | Изолированность | Скованность | Застенчивость |
| Утрата надежды | Жалость к себе | Раздражительность | Незащищенность |
| Покинутость | Меланхолия | Неспособность взять себя в руки | Отчужденность |
| Ранимость | Тоска по конкретному человеку | | |

Факторный анализ причин одиночества

| Фактор 1: | Фактор 2: | Фактор 3: | Фактор 4: | Фактор 5: |
|--|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| свобода от привязанностей | отчужденность | уединенность | вынужденная изоляция | перемена места |
| Отсутствие супруга | Чувствую себя «белой вороной» | «Прихожу домой в пустой дом» | Привязанность к дому | Пребывание вдали от дома |
| Отсутствие партнера | Непонимание со стороны других | «Всеми покинут» | Прикован к постели | Новое место работы или учебы |
| Разрыв отношений с супругом, с любимым | Никчемность | | Отсутствие средств | Слишком частые переезды или передвижения |
| | Отсутствие близких друзей | | | Частые разъезды |

Факторный анализ реакций на одиночество

| Фактор 1: | Фактор 2: | Фактор 3: | Фактор 4: |
|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <i>печальная пассивность</i> | <i>активное уединение</i> | <i>прожигание денег</i> | <i>социальный контакт</i> |
| Плачу | Учусь или работаю | Транжирую деньги | Звоню другу |
| Сплю | Пишу | Делаю покупки | Иду к кому-нибудь в гости |
| Сажу и размышляю | Слушаю музыку | | |
| Ничего не делаю | Делаю зарядку | | |
| Переедаю | Гуляю | | |
| Принимаю транквилизаторы | Занимаюсь любимым делом | | |
| Смотрю телевизор | Хожу в кино | | |
| Пью или «отключаюсь» | Читаю Музицирую | | |

Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- 6 – обычно,
- 5 – частично,
- 4 – иногда,
- 3 – случайно,
- 2 – редко,
- 1 – никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я .
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно некому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

* Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.

* Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.

* Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25.

| Варианты ответа | Баллы |
|-----------------|-------|
| 1 – обычно | 6 |
| 2 – часто | 5 |
| 3 – иногда | 4 |

| | |
|--------------|---|
| 4 – случайно | 3 |
| 5 – редко | 2 |
| 6 – никогда | 1 |

Интерпретация результатов для шкалы цинизма:

65 баллов и больше – высокий показатель;

40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:

45 баллов и больше – высокий показатель;

30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы враждебности:

25 баллов и больше – высокий показатель;

18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

10 баллов и меньше – низкий показатель.

**Порядок действий сотрудников ГБУ АО «Сольвычегодский центр содействия
семейному устройству» в ситуации суицидальной попытки и суицида
несовершеннолетних**

| № п/п | Действие | Время | Ответственный |
|----------|--|----------------------------------|--|
| 1 | Сообщение в полицию, скорую помощь, медицинскому работнику центра тел.: ОМВД «Котласский» 25827, 25570, скорая помощь 88185033345 | Незамедлительно | Свидетель, воспитатель |
| 2 | Сообщение администрации центра | Незамедлительно | Свидетель, воспитатель |
| 3 | Сообщение специалистам организации, оказывающим психологическую, социальную, медицинскую помощь | Незамедлительно | Социальный педагог |
| 4 | Запрос/ предоставление докладных и объяснительных с участников и свидетелей происшествия | Незамедлительно | Социальный педагог |
| 5 | Сообщение о попытке в ГБУ АО «Котласский социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних «Маяк» 881837 50745 | Незамедлительно | Социальный педагог |
| 6 | Сообщение в КДН 881837 21129 | Незамедлительно | Социальный педагог |
| 7 | Сообщение в отдел опеки и попечительства 881837 21720 | Незамедлительно | Социальный педагог |
| 8 | Сообщение в министерство труда, занятости и социального развития Архангельской области | Незамедлительно | Социальный педагог |
| 9 | Сообщение в ГБУ АО «Центр Надежда» в случае неразрешимых затруднений | В течение суток | Социальный педагог |
| 10 | Оказание комплексной помощи несовершеннолетнему в лице психолога, социального педагога, медработника, воспитателя, администрации, представление результатов. | В течение суток | Медицинский работник, педагог- психолог, социальный педагог |
| 11 | Сообщение психиатру г.Коряжма Юлия Сергеевна 89214834943 | В течении суток рабочее время | Социальный педагог |
| 12 | Консультация психиатра | По договоренности | Медицинский работник |

Занятие с элементами тренинга «Слагаемые здоровья»

Цель: активизировать осознанность подростков в необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Ход занятия:

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь, Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Слагаемые здоровья» или по другому «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете? Что входит в понятие «здоровье»? (слагаемые)

3. Блиц-опрос участников.

4. Игровое упражнение «Поменяйтесь местами». Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день есть фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

5. Дебаты

- а) Зачитывается памятка участника диспута
- б) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»
- в) На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»
- г) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»
- д) Защита каждой команды своей линии дискуссии
- е) Перекрестные вопросы команд
- ж) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»
- з) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпадала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

6. Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

7. Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них:

- *Физическое здоровье* зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

- *Социальное здоровье* – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

- *Нравственное, духовное здоровье* зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

- Основой *психоэмоционального* здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

8. **Тест «Я и мое здоровье»**

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

9. **Упражнение «Гадание на пословицах»**

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- 1 Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- 2 Без осанки конь – корова.
- 3 Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- 4 Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- 5 Чистая вода – для хвори беда.
- 6 Заболел живот, держи пустым рот.
- 7 Береги глаз, как алмаз.
- 8 Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- 9 Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- 10 Мойся белее – будешь милее.
- 11 Какова еда и питьё, таково и житьё.
- 12 Лук семь недугов лечит.
- 13 Движение – это жизнь.
- 14 Двигайся больше – проживёшь дольше.
- 15 Сон – лучшее лекарство.
- 16 Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- 17 Если хочешь быть здоров – закаляйся!
- 18 Смолоду закалиться – на весь век пригодиться.

10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

Занятие с элементами тренинга
«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»

Цель: знакомство подростков с понятием "стресс", эффективными приемами и техниками борьбы со стрессом, помощь в выстраивании индивидуальной траектории выхода из стрессовой ситуации.

Задачи:

- актуализировать представления детей о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков самыми стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования воспитанников на указанные ситуации;
- познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;
- обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

Необходимые материалы: табличка с надписью «СТРЕСС», листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки. Время проведения: 1 час 20 минут – 1 час 30 минут.

Ход занятия.

1. Организация пространства (2 минуты)

Участникам предлагается занять свои места за круглым столом, где каждый имеет возможность видеть всех.

2. Приветствие (15 минут)

Упражнение «Имя + качество» (10 минут)

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

Упражнение «Приветствие в зеркале»

Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

3. Введение в тему (15 минут)

Упражнение «Ассоциации» (к слову «СТРЕСС» (5 минут)

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Что такое стресс?
- Какие эмоции и чувства за ним стоят?
- Откуда он берется? Почему появляется?
- Ваше отношение к стрессу?
- Стрессовые ситуации – это какие?
- Какие ситуации для вас стрессовые?
- .- Как для вас выглядит «Стресс»?

Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что...» (5 минут)

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные

Упражнение «Дерево»

Цель: осознание своей жизненной позиции.

Участники в быстром темпе (возможный вариант: разделившись на группы, в режиме «аукциона») называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

Упражнение «Автобус»

«Автобус – это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели».

Предлагается выбрать остановки для автобуса: чего бы вам хотелось добиться в жизни? Можно предложить выбрать из готового списка: любовь, богатство, карьера, здоровье, красота, успех, мудрость и т.п., отмечая галочкой наиболее популярные выборы. Каждому предлагается дописать прилагательное, например: «Верная Любовь», «Несметное Богатство», «Блестящая Карьера», «Богатырское Здоровье», «Несравненная Красота», «Головокружительный Успех», «Житейская Мудрость».

Упражнение «Ладонка моего стресса» (7 минут)

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу» (5 минут)

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций».

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

4. Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом» (10 минут)

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают такие приемы преодоления стресса как:

- 1) нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»,
- 2) мышечные техники – прием «кулак – нога»,
- 3) визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «вверх по радуге»,
- 4) рационализация – прием «предметы в аудитории»,
- 5) словесные действия - аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-и-е»),
- 6) плач и смех как способы снижения напряжения,

7)прогулка на природе,

8)посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку.

По мере знакомства подростков с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

5. *Завершение* (15 – 20 минут)

Упражнение «Громкость телевизора» (1 минута)

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий (из числа учащихся) с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – «снятие напряжения».

Рефлексия

Обсуждение участниками игры:

- Что я чувствую?
- Что я думаю?
- Что хочу сделать?

Занятие с элементами тренинга «Как преодолевать тревогу?»

Цель - формирование представления о тревожности, о здоровых способах преодоления тревожности, формирование осознания детей о способах расслабления.

Задачи:

1. Описать признаки тревожности.
2. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности.
3. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.

Методическое оснащение:

Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки-рекомендации, карточки, визитки. Подборка музыки. Слайдовая презентация.

Ход занятия.

Вводная часть. Группа садится в круг. **Упражнение «Эмоциональный градусник».**

Мини-лекция.

- Сегодня мы поговорим о тревоге, в чем разница между обычным страхом, тревожностью, напряженностью и социальными фобиями. (Выписываются на доске или объясняются устно слова, имеющие отношение к страху. Можно заменить понятие «фобии» синонимом – «страх перед незнакомой аудиторией».)

1. *Страх* - это нормальная реакция человека на грозящую ему опасность, это также сигнал предупреждающий об угрозе для нашей жизни, т.е. это некий запрограммированный в нас инстинкт "оберегающий" нас от смерти. Предмет страха человек видит. Или слышит. Страх сопровождается большой интенсивностью и избегающим поведением. Иначе говоря, испытывающий страх подросток уклоняется от тревожащих ситуаций, например избегает школу и пропускает уроки строгого учителя. Это страх невротического происхождения.

2. *Тревожность* - можно назвать это состояние "предчувствием", беспокойством субъективным или объективным. Если это носит лишь эпизодический характер, то, в принципе, - ничего страшного в этом нет. Это тоже в какой-то степени "сигнал", можно сказать "барометр" позволяющий нам оценить окружающую действительность, события и т.п. Тревога не всегда является бедствием, она может лишь сигнализировать об опасности. В этом смысле она так же, как боль, предупреждает человека о нарушении какой-то функции. Тревожность же питается фантазией. Предмета страха нет, а тревога уже есть. Это знаменитое "А что если...?"

3. *Социальная фобия* (тревожное расстройство) — упорная боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), либо действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц: боязнь взглядов прохожих на улице, боязнь находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п. Это опасения подростка в ситуациях, где нужно показать свои знания, возможности. Внешние признаки этих фобий – уклонение от прямого взгляда или контакта, нежелание публично выступать, встречаться с людьми противоположного пола.

Упражнение «Конверт». Каждый участник группы получит конверт. (Все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором будет небольшой лист бумаги.) В центре ставится пустой стул, на который садится один из ребят (тот, который получил в конверте лист). Этот подросток будет комментировать суждения, отвечать на вопросы личного характера. (Они заготовлены ведущим заранее. Члены группы также могут задать свои вопросы.) Тот человек, у кого в конверте окажется лист бумаги, садится в центр. Этот этап – самонаблюдение эмоциональной реакции. За ним следует другой – изучение и объяснение этих реакций. Нужно рассказать, почему возникли эти переживания: из-за того, что другие смотрят и оценивают; из-за того, что можно сказать что-то невпопад и люди решат, что ты глуп; из-за того, что появляется смущение, если ты оказываешься в центре внимания. Затем предлагается высказать собственное мнение по поводу некоторых суждений. Они таковы:

1. Я никогда не должен допускать ошибок.
2. Я всегда должен говорить правильные вещи.
3. Все должны думать, что я умный.
4. Люди должны знать, что я большой оригинал.
5. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

Эти высказывания не отражают истинного положения дел. Соответствовать этим суждениям не может никто. Каждый делает ошибки, каждый может оказаться в нелепой ситуации и смутиться.

Суждения по теме «Исследование тревоги и страха перед новым»:

1. Страх – это переживание возможной угрозы, что ты окажешься высмеянным.
2. Страх перед незнакомой девочкой (мальчиком, юношей) – это ощущение своей несостоятельности, глупости, физического несовершенства.
3. В основе страха лежит стыд, когда кажется, что тебе нужно снять одежду в самом неподходящем месте и не вовремя.
4. Когда ты начинаешь усиленно думать о своих недостатках и забываешь о том, что ты умеешь и знаешь.

Обсуждение

- Могут ли страх и тревога быть полезными?

А. Да, это возможность узнать себя.

Б. Они приводят к осторожности, учат выносливости и терпению.

В. Поговорите о людях, у которых вообще отсутствует чувство страха. Всегда ли это хорошо? Приводит ли это к ненужному риску или увечьям?

- Можно ли избавиться от ненужного страха и паники?

Д. Есть ли люди, у которых нет желания работать над собой? (Есть, но это неинтересные люди или преступники, которые шли по жизни, не задумываясь о том, что хорошо, что плохо, хорошо ли с ними другим людям.)

Е. Могут ли страхи, опасения и паника быть вредными и когда это бывает? (Да, могут. Если они очень сильны, человек не может логически думать, совершает необдуманные поступки, не может вступить в разговор и поддержать его. Бывает тяжело смотреть в глаза собеседнику, кажется, что он и другие тебя пристально разглядывают.) Поэтому страхи приносят дискомфорт, они ограничивают свободу и благополучие.

- Помог ли тебе анализ своего состояния? Это было полезно или вредно? Приобрел ли ты какие-то новые навыки?

Упражнение «Твоё имя»

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других - назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...).

Игра «Ассоциации»

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

«Мозговой штурм»

Существуют естественные приемы регуляции организма. Давайте попробуем их назвать. Это – (проговаривают участники семинара):

Смех, улыбка, юмор;

Размышления о хорошем и приятном;

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

Наблюдение за пейзажем за окном;

Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей;

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

Вдыхание свежего воздуха;

Чтение стихов;

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

" Контролирование дыхания"

Важно выполнять эту процедуру в течение, как минимум, 4 минут, поскольку, как правило, именно столько времени требуется на восстановление баланса кислорода и углекислого газа.

Прямо сейчас попробуйте в течение 4 минут вдыхать на медленный счет до четырех и выдыхать также на медленный счет до четырех.

«Спасибо за прекрасный день»

На прощание мы скажем друг другу благодарственные слова, ведь каждый в классе имеет какое-либо влияние на другого, давайте вспомним, за что его можно поблагодарить.

Рефлексия: попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает Вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного в ситуации тревоги?

Высказываются участники по желанию.

Занятие с элементами тренинга «Способы решения конфликтов»

Цель: Способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтов.

Задачи:

1. Показать альтернативные варианты поведения в конфликте;
2. Создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.

Ход занятия

1. На первом этапе занятия проводится *эксперимент*.

Упражнение «Полцарства для принцессы»

Ведущий предлагает 3 участникам на время покинуть помещение. Четвертого участника он просит остаться и выслушать в присутствии зрителей сказку, которую он потом должен будет рассказать следующему члену команды, находящемуся в числе остальных за дверью.

Сказка

Давно это было, никто не помнит, где и когда. Но в одном царстве жил был царь Василий и была у него дочь прекрасная царица Василиса. Когда Василиса подросла пригласил ее к себе царь и сказал: «Тебе исполнилось 17 лет и по традиции я тебе должен подарить полцарства. Но прежде, так же по традиции, ты должна сегодня в полночь отправиться в путь на вершину горы «Василиус», что в ста верстах отсюда. Там на вершине горы находится волшебный сад в котором растет волшебная яблоня с золочеными яблоками. Ты должна сорвать одно из них и принести мне. Но знай, как только ты сорвешь яблоко, заиграет дивная музыка, от которой можно потерять голову, в волшебном танце запляшут райские птицы, из-за которых можно забыть дорогу домой. Но главное препятствие – это множество прекрасных юношей, которые будут предлагать тебе свою любовь, руку и сердце. Их глаза синее моря, их волосы нежнее пуха, их слова краше музыки, их губы сочнее граната. Они будут просить твоей руки. Но помни ты не должна поддаваться соблазнам, не должна потерять голову и уронить чести царицы. Ты должна принести мне яблоко и тогда полцарства твои. А не выполнишь моего наказа, не будет тебе ни царства ни отцовского благословения, а пойдешь ты в мир простолюдинкой.

Настала полночь и пошла Василиса в поход, повторяя слова отца. Долго ли, коротко шла она. Перепрыгивая бугорки, перешагивая пни, перебегая ручьи, но к исходу третьего дня поднялась на самую вершину горы «Василиус». Увидела она райский сад и величественные фонтаны, и множественные кинокамеры, ведущие наблюдения. Вошла в сад, а вскоре и яблоньку увидела. Сорвала Василиса золотое яблочко и полилась такая чудесная музыка со всех уголков сада, что сердце чуть не выпрыгнуло от счастья. Хотелось лечь и уснуть, но помнила царица строгий наказ отца, встряхнула головой и пошла по саду к выходу. Вдруг спустились на землю жар-птицы и так стали отплясывать гопака, что царицу так и понесло в пляс. Но сдержалась Василиса и продолжила свой путь. Но вот, появились красны молодцы. Один другого краше и стали они ее ласкать своими сладкими речами и взглядами, что закружилась голова, и купидоны, как спелые груши, попадали с деревьев. Ей так захотелось любви и ласки. Ведь во дворце отца ее воспитывали в строгости и прислуживали ей не няньки, а строгие рыцари. Хотела пройти она мимо них, да увидела юношу синеглазого, да белокурого, косая сажень в плечах, стальные бицепсы, булатные трицепсы, гранатовые уста. Не удержалась, потеряла голову, поцеловала юношу в сахарные уста. А телекамеры все записывали, а царь все наблюдал. Раздался тут же звонок мобильного телефона, и услышала она суровые слова царя Василия. Не сберегла ты чести, нарушила традиции. Быть тебе крестьянкой и во дворец ни шагу. Огорчилась Василиса ненадолго, вышла замуж за синеглазого юношу и стали они жить поживать, добра наживать, коровку завели, кукурузу посадили, да детишек нарожали.

Но мораль сей сказки такова. Береги платье снову, а честь - смолоду, чтобы не жить в холоде и голоде.

Далее приглашается следующий член команды и слушает сказку предыдущего. Это продолжается до тех пор, пока сказку не повторит последний член группы.

Как правило, к этому времени уже все зрители «катаются» от смеха, т.к. текст сказки в результате многократного пересказывания изменяется до неузнаваемости.

Тренер подводит итог. В результате множественного кодирования и декодирования информации, в которую каждый участник вкладывал свой смысл, меняется ее содержание. В итоге нам приходится судить о словах, действиях, поведении человека на основе искаженной информации. Поэтому мы неверно понимаем другого человека и саму ситуацию. В результате чего возникает реальная угроза конфликта. Это особенно вероятно, когда суть информации имеет значение для каждого участника конфликтной ситуации.

Вывод таков, что надо стремиться получить личностно-значимую информацию из первых уст и убедиться в том, что мы его правильно поняли.

Вывод:

Трудно найти двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками или интересами, поэтому в любых продолжительных отношениях между людьми рано или поздно возникают разногласия, противоречия, конфликтные ситуации.

С одной стороны, такие ситуации могут навредить существующим отношениям, но с другой, именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений могут быть ресурсом, обогащающим отношения и способствующим укреплению доверия и взаимопонимания.

2. Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных **способах поведения в конфликте** и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

2. Диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях?».

Тест Томаса Учащиеся выбирают соответствующее высказывание из предложенных, после чего вычисляют свою стратегию поведения в конфликте. Чтобы лучше понять сущность стратегий, рассматриваются образы из классификации по К.Томасу. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

I Соревнование (конкуренция) - «акула»;

II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;

III Избегание (уклонение) - «черепаха»;

IV Компромисс - «лиса»;

V Сотрудничество - «сова».

Информирование «Стратегии поведения в конфликте».

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных **способов поведения в конфликтной ситуации**.

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

1 В виде образа соревнования - конкуренция "акула". Соревнование – такой вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

-Как вы думаете, какие **плюсы и минусы** данной стратегии?

(Упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересов другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том

случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей. Для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом».)

- В каких случаях эффективна такая стратегия?

(Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, облеченное властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Она, несомненно, оправдана, если кто-то берет контроль в свои руки, для того чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков.)

- Давайте вместе разберем **тактические действия «Акулы»**:

1. жестко контролирует действия противника и его источники информации;
2. постоянно и преднамеренно давит на противника всеми доступными средствами;
3. использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением;
4. провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки;
5. выражает нежелание вступать в диалог, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность переходит в самоуверенность.

Качества личности:

- властность, авторитарность;
- нетерпение к разногласиям и инакомыслию;
- ориентировка на сохранение того, что есть;
- боязнь нововведений, неоднозначных решений;
- боязнь критики своего стиля поведения;
- использование своего положения с целью достижения власти;
- игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.

2. Приспособление в виде образа - улаживания **"плюшевый мишка"**

Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

- Давайте выделим **плюсы и минусы** данной стратегии:

(Если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками. Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно». Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения сильно развит у всех людей. Бывают и такие случаи, когда нужно сохранить добрые отношения. Конфликты иногда сами разрешаются только за счет того, что мы продолжаем поддерживать дружеские отношения. В случае же серьезного конфликта стратегия поведения «Плюшевого мишки» приводит к тому, что не затрагиваются главные спорные вопросы и конфликт остается неразрешенным.)

- Назовите тактические действия «Плюшевого Мишки».

- 1) Постоянное соглашательство с требованиями противника, т.е. делает максимальные уступки;

- 2) постоянная демонстрация неприязни на победу или серьезное сопротивление;
- 3) потакает противнику, льстит.

Качества личности:

- бесхребетность – отсутствие собственного мнения в сложных ситуациях;
- желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений;
- идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют;
- преобладает тенденция отвлекаться при участии в беседе.

3. Избегание В виде образа избегания можно представить как уклонение *"черепаха"*. Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.

- Назовите плюсы и минусы данной стратегии.

(Такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен («Если Вы не можете договориться, какую программу по телевизору смотреть, можно заняться чем-нибудь другим» - пишет американский психолог С. Кови), либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения (если Вы считаете, что вещь, которую Вам нужно купить в этом магазине слишком дорого стоит, то Вы можете пойти в другой магазин). Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.)

Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свой панцирь. Тактический девиз «Черепахи» – «Оставьте мне немножко и не трогайте меня». Так какие же можно выделить **плюсы и минусы**?

(Это пассивно-страдательная установка жертвы, втянутой в конфликт обстоятельствами. Позиция жертвы привлекательна: жертва получает значительную поддержку со стороны; ей обильно сочувствуют; ей не нужно пытаться самой разрешить проблему. Если жертве грозят насилие или ощутимые потери, она может оценить риск, связанный с изменением ее ситуации, как неприемлемо высокий. Трагедия этой роли и неспособность выйти из нее лежит в глубоко укоренившейся установке на беспомощность и неспособность изменить обстановку. Чем вызваны эти установки? Жертвы учатся, как быть жертвами, у других жертв. Родители учат этому своих детей; авторитарные родители, учителя, руководители и социальные системы запугивают людей, заставляя их принять роль жертв. В некоторых случаях чрезмерно осторожные привычки постепенно приводят людей к роли жертвы, так как люди отказываются идти на изменение ситуации или самих себя, хотя при соответствующем подходе они могли бы вызвать положительные перемены сравнительно легко. Стратегия поведения «Черепахи» может быть, тем не менее, вполне разумным шагом, если конфликт не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. Неразрешенный конфликт опасен тем, что воздействует на подсознание и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний.)

-Выделите тактические действия «Черепахи».

- 1)отказывается вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода;
- 2)избегает применения силовых приемов;
- 3) игнорирует всю информацию от противника, не доверяет фактам и не собирает их;
- 4)отрицает серьезность и остроту конфликта;
- 5)систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, так как боится делать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей.

Качества личности:

- застенчивость в общении с людьми;
- нетерпение к критике - принятие ее как атаки на себя лично;
- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Авось обойдется»;
- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.

4. Компромисс В виде образа компромисс - это "лиса".

Компромисс - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью. Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить».

- Выделите плюсы и минусы данной стратегии.

(Хотя при компромиссе учитываются интересы. Взвешенность, сбалансированность и осторожность – основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цели и взаимоотношения. Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в конфликте с «Акулой». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «Лиса» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у нее нет своей позиции, ее поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела нужды всех участников не могут быть удовлетворены полностью. Тем не менее, раздел поровну нередко воспринимается как самое справедливое решение и, если стороны не могут увеличить размер делимой вещи, равноправное пользование имеющимися благами – уже достижение. Недостатки стратегии компромисса в том, что одна сторона может, например, увеличить свои претензии, чтобы потом показаться великодушной, или сдать свои позиции намного раньше другой. В таких случаях ни одна из сторон не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет их нужд. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, он может быть не самым оптимальным способом разрешения конфликта.)

Тактические действия «Лисы»:

- 1) торгуется, любит людей, которые умеют торговаться;
- 2) использует обман, лезть для подчеркивания не очень выраженных качеств у противника;
- 3) ориентирована на равенство в дележе, действует по принципу: «Всем сестрам – по серьгам».

Качества личности:

- предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью. Такие качества являются, несомненно, элементом высокой культуры личности;
- настороженное отношение к критическим оценкам других людей;
- ожидание мягких формулировок, красивых слов;
- желание убедить людей не выражать свои мысли слишком резко и открыто.

5. Сотрудничество В виде образа сотрудничество - это "сова".

При выборе этой стратегии участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена. Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл. «Сова» открыто признает конфликт, предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и предлагает пути выхода из конфликта. От противника ожидает ответного сотрудничества. Основной принцип данной стратегии: «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?».

- Назовите плюсы и минусы данной стратегии.

(Стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения,

понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

Стратегия сотрудничества направлена на конструктивное разрешение конфликта, то есть на работу с проблемой, а не с конфликтом. «Сова» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера, она не эксплуатирует слабости «Черепахи» и «Плюшевого медвежонка», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. По отношению к «Акуле» она тоже ведет себя честно, противопоставляет ей мирные средства и здравый смысл. «Сове» свойственна установка на прекращение конфликта ввиду его эскалации, в случае необходимости она склонна к переговорному процессу, где всегда имеет веер предложений-альтернатив. При использовании стратегии сотрудничества участники конфликта становятся равными партнерами, а не противниками, которые интересны друг другу как люди со своими индивидуальностями. Их всегда интересуют не только противоречивые потребности друг друга, но и их мотивация. Они стремятся к искренности в отношениях и максимальному доверию. Партнеры признают свой конфликт, подчеркивая общую основу для взаимодействия, которой может стать даже одно желание вместе найти выход из создавшейся ситуации. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями – в интересах дела эмоции отбрасываются. Они трезво оценивают свои возможности и поэтому склонны к посредничеству, а в случае необходимости – к переговорному процессу.)

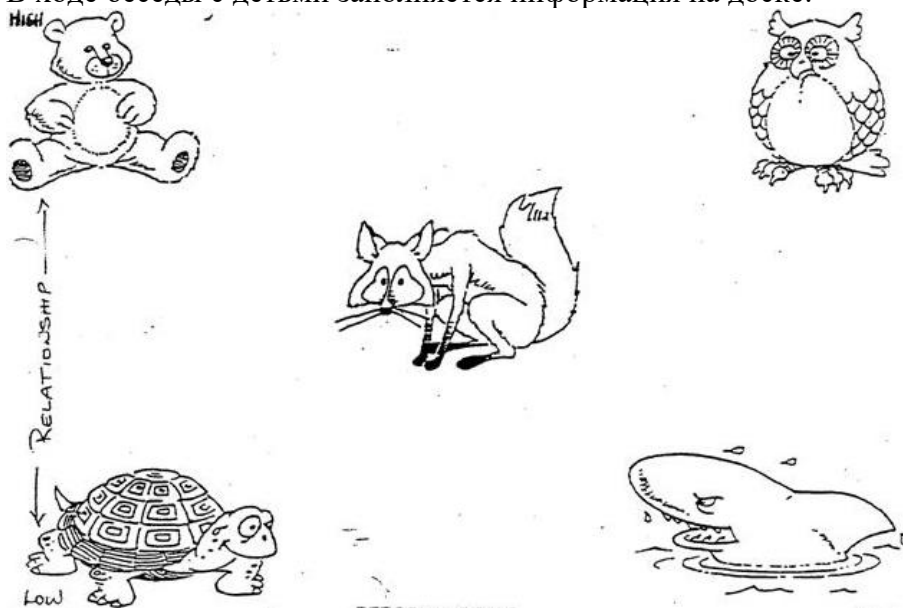
Тактические действия «Совы»:

- 1) собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, о противнике;
- 2) ведет подсчет своих ресурсов и ресурсов противника для выработки альтернативных предложений;
- 3) обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, старается опредметить конфликт;
- 4) если противник предлагает что-то здоровое, разумное, то это принимается.

Качества личности:

- в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности;
- положительно относится к новациям, переменам;
- умеет критиковать, не оскорбляя личности, как говорят, «по делу», опираясь на факты;
- использует свои способности для достижения влияния на людей.

В ходе беседы с детьми заполняется информация на доске:



3. Практическая часть.

Упражнение «Конфликт» Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы по 3 человека, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание.

Ситуация 3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

Упражнение – сетка «Техники активного слушания»

Установки, помогающие собеседнику говорить

| Установка | Цель | Делая это... | Пример |
|-------------------|--|--|--|
| Побуждение | 1. Выразить интерес 2. Побудить собеседника к продолжению рассказа | ...не пытайтесь соглашаться или не соглашаться ...используйте нейтральные слова ...варьируйте интонацию | 1. «Можете рассказать мне больше о...?» 2.... |
| Уточнение | 1. Поможет вам прояснить то, что было сказано 2. Получить больше информации 3. Поможет собеседнику узнать вашу точку зрения | ...задавайте вопросы ...предлагайте неверную интерпретацию, чтобы побудить собеседника к дальнейшему объяснению | 1. «Когда это случилось?» 2.... |
| Формулирование | 1. Показать, что вы слушаете и понимаете услышанное 2. Проверить, правильно ли вы понимаете смысл и интерпретируете | ...формулируйте основные идеи и факты | 1. «Т. е. вы бы хотели, чтобы ваши партнеры вам больше доверяли, верно?» 2... |
| Отражение | 1. Показать, что вы понимаете, что чувствует собеседник 2. Помочь собеседнику оценить свои чувства после того, как они были озвучены кем-то еще | ...отражайте главные чувства собеседника | 1. «Вы выглядите очень расстроенным» 2.... |
| Подведение итогов | 1. Оценить прогресс 2. Связать вместе важные идеи и факты 3. Упрочить основу для дальнейшего разговора | ...формулируйте наиболее значительные высказанные идеи, включая чувства | 1. «Кажется, высказанные вами идеи являются ключевыми...» 2.... |
| Подтверждение | 1. Признать достоинства другого человека | ...признайте ценность его темы и его чувств ...выказывайте признательность за его усилия и действия | 1. «Я ценю вашу готовность разрешить это дело» 2.... |

Сетка «Активное слушание»

Для каждой ситуации напишите ответ в каждой из **техник** активного слушания

| Ситуация | Побуждение | Пояснение | Формулирование | Отражение | Обоснование |
|--|------------|-----------|----------------|-----------|-------------|
| Это глупое задание. Почему он заставляет нас делать его? | | | | | |
| Мама все время надоедает мне с уборкой. Какая же она зануда! | | | | | |
| У меня нет друзей в школе. Меня все ненавидят! | | | | | |
| Джон такой неряха. Он повсюду разбрасывает свою одежду. | | | | | |
| Она продолжает заигрывать с моим парнем. Какая же она противная! | | | | | |

Упражнение «Умение задавать вопросы». Закрытые вопросы оставляют собеседнику возможность ответить на вопрос только «да», «нет» или другими односложными словами. Закрытые вопросы эффективны, когда необходимо прояснить какую-либо конкретную деталь. Но зачастую все, что они делают, это дают очень скудную информацию, ограничивают собеседника, склоняют его к какому-либо ответу или вводят в заблуждение.

Открытые вопросы используются в случаях, когда нам на самом деле нужна информация. Получить больше информации удастся, потому что вопросы не ограничивают ответы и заранее

их не прогнозируют. На открытые вопросы нельзя ответить словами «да» или «нет». Вопросы «Что?», «Когда?», «Где?» и «Как?» позволяют нам собирать информацию.

Примеры: Закрытый вопрос: Это все, что ты можешь сказать?

Открытый вопрос: Что еще ты можешь сказать об этом?

Закрытый вопрос: Твой любимый цвет - голубой?

Открытый вопрос: Какой твой любимый цвет?

Практическое упражнение

Инструкции: задайте один или два открытых вопроса для каждого из предложенных закрытых вопросов.

1. Ты слышал то, что я сказал?
2. Ты хочешь сменить группу, потому что никто не обращает на тебя внимания?
3. Как ты думаешь, почему я это сделал?
4. Ты хочешь расстаться, потому что думаешь, что мы все время ссоримся?
5. У тебя до сих пор есть чувства к _____?
6. Это упражнение слишком сложно для тебя?

4. Подведение итогов - Навыки общения

- Будьте лицом к лицу с собеседником.
- Примите открытую позу.
- Наклонитесь к собеседнику.
- Обеспечьте визуальный контакт.
- не давайте советов определите, что вы чувствуете опишите поведение
- проверяйте, верно ли поняли
- говорить за себя выражать то, что думаете и чувствуете (не «ты меня вечно раздражаешь», а «Я зол»)

Ключевые слова и выражения

1. Скажите то, что чувствуете... Я чувствую _____ (раздражение)
2. Скажите, почему... Когда _____ (ты без спроса берешь мой карандаш).
3. Скажите то, что вы хотите... Пожалуйста, _____ (сначала спроси меня).

Рефлексия

Занятие с элементами тренинга «Учимся снимать усталость»

Цель: выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.

Ход занятия

Приветствие. Упражнение «Коленвал»

Учащиеся по очереди начинают хлопать, чтобы получилась одна целая непрерывная цепочка. Первый хлопает 1 раз, второй – 2 раза, третий – 3 раза, четвертый – 1 раз и ряд повторяется. Если кто-то сбивается, начинается заново.

Основная часть. Информирование.

Ребята, сегодня мы научимся снимать усталость. Порой часто вы чувствуете, что вам тяжело сидеть на уроках, вы буквально, валитесь с ног и совершенно не можете сосредоточиться на учёбе. А учиться надо, ведь за урок нужно сделать много заданий и запомнить всё, что говорит учитель. Усталость - состояние, когда снижается ваша работоспособность и отсутствует обычное желание работать.

Усталость проявляется изо дня в день и, если никак не противостоять ей, влияет на качество нашей деятельности и на нашу жизнь вообще.

А вы знаете, почему наступает усталость?

1. Потому что вы половину дня сидите за партами;
2. Потому что вы иногда поздно ложитесь спать и не высыпаетесь.
3. Потому что вы мало двигаетесь, а вместо подвижных игр и спортивных секций, вы часами сидите в интернете и играете в компьютерные игры;
4. Усталость может наступить и от того, что вы много работаете умственно;
5. Вы можете устать от непонимания темы урока и от этого вы чувствуете эмоциональное опустошение;
6. Вы устаете от пасмурной погоды и длительного отсутствия солнца;
7. Вы можете устать от перенесённой ссоры в школе или в семье.

А как вы себя чувствуете при усталости? (учащается сердцебиение, становится быстрее дыхание, у вас ухудшается настроение и внешний вид, при решении задачи вы можете допустить ошибку).

Причин много, как и способов их устранения.

Занятие будет проходить необычно, мы продолжим использовать активные формы работы. Предлагаю для начала обсудить, устаете ли вы после школы, что вы делаете, чтобы снять усталость?

Упражнение «Энерджайзер».

Задание для подгрупп: «Как избавиться от усталости подростку: несколько простых и эффективных способов: на каждый совет или закон нужно придумать схему-рисунок на листе. При этом остальные отгадывают, что нужно делать, чтобы оставаться энерджайзером?

1. Пейте воду

Вода – основа жизни. Если ее мало – человек может страдать от хронической усталости. Еще один «водный» способ избавиться от усталости – принять контрастный душ. Ребенок должен выпивать 2-2,5 л жидкости в день. Когда ее не хватает, нарушается доставка к клеткам биологического топлива — кислорода, организму не удается активно вымывать шлаки из тканей. Все это затрудняет выработку энергии и способствует упадку сил. Важно, что именно пить. Имейте в виду, стакан чая или сока — совсем не то же самое, что стакан воды! Полнее всего детский организм усваивает жидкость из минералки без газа и зеленого чая. Другие напитки обычно содержат сахар, кофеин, различные добавки, которые ухудшают усвоение жидкости. Кофе лучше заменить на какао. Это только кажется, что кофеин, имеющийся в кофе, помогает взбодриться. Поначалу он действительно возбуждает нервные клетки, но почти сразу истощает их. Кофеин учащает дыхание, заставляет сердце работать в усиленном ритме, увеличивает нагрузку на почки, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Короче, заставляет

организм работать буквально на износ. Зато горячее какао воздействует на нервную систему мягко благодаря содержащемуся в нем магнию и теобромину. Напиток быстро восстанавливает силы, снимает стресс, утоляет голод.

2. Ешьте «правильные» продукты

Здоровое питание благотворно влияет организм и избавляет от постоянной усталости. Среди «правильных» продуктов, которые помогают снять усталость, – красные яблоки, орехи, курица, рыба, овсяная каша, чай. Составьте рацион подростка, который будет максимально наполнять энергией и снимать усталость.

3. Много двигайтесь.

Детям необходимо много двигаться. Физические упражнения заряжают энергией. Ребятам 11 -15 лет положено за день преодолевать до семи километров — пешком, бегом, вприпрыжку. Причем около трех из них — за ту часть дня, что они находятся в школе.

4. Научитесь вовремя отключаться.

Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешел в режим восстановления. Делая такие 3-5-минутные паузы по мере необходимости, школьник будет уставать значительно меньше. А японские ученые предлагают в качестве экстренной меры по борьбе с усталостью усаживать детей на 5-10 минут в позу «кучера на дорожках». Глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.

4. Не следует одновременно учить уроки и слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону.

Попытка выполнять несколько дел одновременно ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

5. Делайте массаж ушей

Ушные раковины – настоящий «огород», на котором «растет» множество биологически активных точек. Массаж ушей – простой и быстрый способ победить усталость. Такое средство для снятия усталости хорошо для подростков, которые не любят утреннюю зарядку и ведут в основном сидячий образ жизни. Массаж ушей улучшит кровообращение и «разбудит» нервную систему. Зажмите мизинец правой руки между большим и указательным пальцами левой, а кончиком большого пальца сильно надавите и интенсивно разомните среднюю часть мизинца.

Практическая часть. Причины усталости могут быть как физиологические, так и психологические. Даже хаос на столе может спровоцировать неважное самочувствие. А переутомление часто приводит к более серьезным проблемам со здоровьем. Есть несколько способов быстро снять зажимы и усталость.

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Звучит музыка. Учащиеся становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Упражнение на снятие мышечных зажимов «Центр тяжести»

Попробуйте определить, где у вас центр тяжести. Походка животных определяется тоже центром тяжести. А теперь посмотрим и попробуем угадать представителей живой природы по изображениям актеров (дети по выбору изображают кошку, обезьяну, рыбу, воробья и др.)

Упражнение «Спагетти»

Предлагаю всем перевоплотиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до самых кончиков пальцев и размахивайте ими в разные стороны. Ощутите пружинистую вибрацию: пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как самые настоящие отварные спагетти.

Упражнение "Воздушный шарик"

Все играющие стоят или сидят. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «Храбрый герой»

Стоят 2 стула. Когда ученик садится на первый стул, изображает трусливого героя (например, кричит з-з-з-з), когда садится на стульчик напротив, становится храбрым и изображает того же героя, только уже храброго (например, а-а-а-а). Предлагаются: заяц, мышь, воробей.

Упражнение «Остров спокойствия»

Предлагается пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко») Мы совместно составляем маленький рассказ, он может отличаться литературными достоинствами, но это совсем не самоцель: главное, концентрация внимания ученика на атмосфере спокойствия. Сочиняем по очереди (фраза за фразой).

Завершение, итог, рефлексия

Занятие с элементами тренинга «Регуляция эмоционального состояния»

Цель: развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

Задачи:

- активизировать процесс самопознания учащихся;
- обучить различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повысить позитивное отношение к себе и своим возможностям;
- сформировать навыки произвольного контроля.

Необходимые материалы: стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, рисунок человека на формате А4, мел и доска (можно ватман и маркер).

Ход занятия

Упражнение «Экран настроения»

Перед занятием всем участникам тренинга предлагается закрасить свое настроение на «экране настроения». Предложить карандаши, мелки, фломастеры.

1) Вступление. Беседа.

- Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).

- Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного?

На доске составляется перечень этих способов.

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать в школе, на уроке, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и включиться в работу.

2) Упражнение “Здравствуй , уважаемый...” Каждый участник группы называет имя соседа и здоровается с ним так, как ему нравится, следующий по цепочке здоровается с другим соседом уже по другому.

3) Игра “Пожелание” (2 мин)

Каждый участник озвучивает свое пожелание на сегодняшний день.

Основная часть.

4) Проблемная ситуация “Вспомни что-нибудь неприятное” (5-7 мин)

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, произошедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?
- Укажите это раздраженное место на рисунке человека (бланки с изображением контура человека).

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

5) Упражнение “Вспомни неприятную ситуацию и расслабься” (3-4 мин)

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;
- какие ощущения возникли после расслабления;
- какое настроение сейчас;
- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

6) Телесно ориентированное упражнение “Погода” (3 мин)

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

7) Игра “Снежки” (2 мин)

Участникам предлагается на бумаге изобразить свое напряжение, затем они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

8) Упражнение «Управление дыханием»

Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

- Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,
- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

9) Управление тонусом мышц, движения

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.
- Сядьте удобно, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;

- пройдитеесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

Заключительная часть.

10. Упражнение “Лучики»

Ведущий предлагает участникам тренинга в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств, написать их на лучиках солнца, который ученики изобразили на листе А4. После того как все написали, обсудить. У кого получилось больше всего, что было тяжелее – рассказывать о своих достоинствах или слушать других, почему?

Рефлексия

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет, что изменилось в эмоциональном состоянии, какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту, что нового для себя открыл, что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

Занятие с элементами тренинга «Как сказать «нет»?!»

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи: развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Ход занятия

1.Приветствие детей в форме презентации: «Ты Маша – весёлая, а я Виктор – добрый.

Организационный момент. **Информационный блок.**

- Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции. Почему нам так трудно отказать другим?

Давайте разберемся, что же в конце концов нам мешает отказать в просьбе!

Страх показаться жестким и грубым.

Я воспитанная девушка и мне очень тяжело отказать в помощи другому человеку — тем более если он старше меня.

Желание помочь.

У Вас очень доброе сердце и Вы никогда не отказывали никому в помощи. Вы осознанно идете на помощь, если даже она у Вас займет полдня.

Боязнь сжечь мосты.

Большинство людей боятся **сказать нет**, потому что уверены в том, что отношения с просящим испортятся и общение прекратится.

Боязнь конфликта.

Некоторые люди думают, что как только они ответят отказом – просящий сразу же рассердится и на этой почве вырастет конфликт.

2. Упражнение «Активатор»

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

3. Беседа «Круг общения»

-У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.

- Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (высказывания детей из своего опыта).

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказать от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в убогих куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу.

Психологи называют такое явление групповым давлением.

Анализ. – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы детей).

Итог педагога-психолога: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

1) кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;

2) другие постоянно готовы к сопротивлению – это неконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления:

- а) Лесть, похвала;
- б) Шантаж, подкуп;
- в) Уговоры, обман;
- г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

Сказать «нет» — не означает, что Вы нарываетесь на конфликт и можете в миг потерять связь с окружающими! — это только плод Ваших фантазий, из-за которых человечество и страдает.

4. Упражнение «Как сказать нет?» Полезные советы!

1) «Извините, но я не смогу уделить внимание Вашей просьбе, так как мне поручили сделать очень важное задание.»

Когда Вы очень заняты и не можете отвлечься – скажите эту фразу, она даст понять просящему человеку, что у Вас горит работа и нет времени отвлекаться.

«Я бы очень хотела Вам помочь сделать это задание, но на данный момент сложившееся обстоятельства не позволяют мне этого сделать!»

Это мягкий способ **сказать «нет»** и он дает понять человеку, что Вам хочется ему помочь, но у Вас не получается.

«Я не смогу Вам в этом помочь, так как я не специалист в данном задании. Лучше всего обратитесь к Василию Алексеевичу.»

Когда к Вам подошли с просьбой помочь что-то сделать и Вы понимаете, что это задание Вам не под силу, сразу же скажите об этом просящему и посоветуйте к кому можно обратиться с данной просьбой.

Когда Вам силой что-то навязывают, можно **сказать нет** в такой форме:

«Извините, но это совсем не соответствует моим потребностям или обязанностям в данный период.

2) Можно так же уйти от ответа (уклониться).

Например: «Посмотрим...».

Когда Вы чувствуете давление со стороны другого человека, можно спокойно сказать: «Я постараюсь, но не обещаю...», «Я подумаю».

Попробуйте предложить свой вариант решения проблемы.

Например: «Знаете, я думаю может Вам стоит...»

Таким образом Вы как-бы не соглашаетесь помочь в данном задании, а помогаете своей идеей.

3) Попробуйте сменить тему, если для Вас просьба является неприятной.

Например: «О кстати, давно хотела тебе рассказать — я вот как-то...»

Переключайтесь не слишком резко, так как это может показаться очень подозрительным.

Уроните случайно какое-то слово, зацепитесь за определенные фразы собеседника.

После того, как Вы переключились на другую тему разговора, спустя несколько минут можете сказать: «Ой, чуть ли не забыла — у меня же срочные дела, нужно бежать! Еще увидимся и договорим!» 😊

«Извини, но у меня сейчас нет времени, чтобы заняться твоей просьбой, так как у меня очень важное поручение и оно требует сосредоточенности. Давай лучше немного позже поговорим о твоих проблемах! Хорошо?»

Например, Вы находитесь на важной встрече с одним родственником и в этот момент к Вам на телефон периодически звонят друзья.

Вот как раз данная фраза Вам и пригодиться.

Вы даете понять человеку, что он не вовремя обратился, так как Вы заняты, а также Вы корректно показываете, что совсем не против помочь в данном вопросе, но только тогда, когда освободитесь.

«Позвольте мне изначально хорошо обдумать данное предложение, а потом уже сказать свой ответ.»

Этот ответ будет хорошим в той ситуации, когда Вам действительно интересно помочь в конкретном задании, но Вы не хотите скоростно говорить «да».

Нужно время на раздумье, чтобы взвесить «за» и «против», а также быть уверенным в том, что Вы выбрали правильный путь — помочь человеку.

Тот просящий, который серьезно нуждается в Вашей помощи, только обрадуется дав Вам время подумать.

Скажите ему время, день, когда Вы сможете дать ответ.

Если Вы все обдумали и приняли для себя решение, что не хотите участвовать в помощи — воспользуйтесь пунктом №3, чтобы **сказать «нет»**.

Воспользуйтесь самым прямым способом **сказать «нет»**:

«Извините, но нет. Я не смогу!»

Когда Вы научитесь говорить «нет», Вы почувствуете себя более уверенно.

Примеры:

Приходи в гости, я поссорилась с молодым человеком.

Как сказать нет? (ребята предлагают алгоритм)

Поблагодарить за то, что ценит вашу дружбу, за то, что обратилась за помощью к тебе.

Высказать свое желание поддержать, но обстоятельство не позволяет вам сделать это.

Сказать нет и пояснить причину отказа.

Предложить другой вариант (третьего друга позвать, другое время назначить для встречи, либо поговорить по телефону).

Выводы: будьте внимательны, спокойны, исключите эмоции, уточните просьбу (правильно ли я понял, что ты...), говорите от своего лица, обязательно нужно произнести слово «нет», если будут провокации, слушайте молча и повторите свой аргумент, обсудите возможность решения ситуации.

5. Игра «Откажись по-разному»

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Потом меняемся: психолог предлагает, ребята отказываются.

Психолог выражает отказ по-разному.

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

6. Упражнение «Качества»

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению? На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость. Дети читают со слайда характерные черты уверенного человека, при этом стараются изобразить поведение уверенного человека.

Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом **«Чаша откровения»**. На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

Занятие с элементами тренинга «Осознание жизни как главной ценности»

Цель: осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.

Задачи:

- способствовать пониманию значимости собственной личности;
- повышение самооценки.

Ход занятия.

1.Приветствие

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами очень важное занятие, на котором мы обсудим одну серьезную тему. Как вы думаете, что такое человеческие ценности? Ценности для каждого разные, давайте сегодня узнаем, что является ценным для ребят вашего класса.

Упражнение «Свеча по кругу».

- Сейчас мы будем передавать зажжённую свечу по кругу, и каждый из вас поделится своими мыслями, тем, что является ценностями для вас. Начинать нужно со слов: «Для меня ценности – это...»

Игра «Узнай кто ты».

- Мы проведем небольшую ролевую игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников одену на голову обруч, на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений класса. Если правила понятны, мы начинаем.

Ценности: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность.

Упражнение «Говорящие очки»

- Ребята, все без исключения и дети, и взрослые любят слушать что-нибудь приятное в собственный адрес. Я предлагаю поиграть вам в игру, в ходе которой вы сможете сказать друг другу много приятных и добрых слов. По очереди будем надевать вот эти розовые очки, они волшебные. А теперь повернись направо и посмотри на своего соседа. Он должен посмотреть в твои очки и произнести следующие слова: "Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?" Как только сосед услышит это заклинание, он тут же должен от имени волшебных очков сказать что-нибудь доброе и приятное в адрес своего соседа справа. После этого он снимает "волшебные" очки и передает их своему соседу слева. Когда его сосед наденет очки, уже тот обращается к нему с заклинанием, которое я только что произнесла. В этой игре одно очень важное правило: «Приятные слова нужно найти для всех».

2.Введение в тему.

Часто мы не осознаем истинных ценностей. Чтобы это увидеть, я предлагаю **упражнение «Болезнь»**

-Возьмите три чистых листка бумаги. Представьте, что вы заболели и врач определил вам срок жизни 7 лет. Вы сильный человек и не впали в панику. Вы пришли домой, взяли листок бумаги и написали перечень дел, которые необходимо сделать за отпущенные годы. Напишите этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону вниз написанным. В Сургут прилетели врачи из Хабаровска с новой диагностической аппаратурой. Вы побывали на обследовании, и врач сказал, что на самом деле вам осталось жить не более 7 месяцев. Вы взяли лист бумаги и написали перечень дел, которые хотите сделать за этот период. Напишите этот перечень в столбик на втором листке и отложите в сторону вниз написанным. Затем вы отправились в Москву и попали на прием к знаменитому профессору. Он призвал вас быть

мужественным, так как вам осталось жить не более недели. Вы пришли в гостиницу, взяли лист бумаги и написали перечень самых важных дел, которые хотели бы завершить за оставшееся время. Напиши-

те этот перечень в столбик на третьем листке. Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми, которые вы ставили раньше? Осознавали ли вы свои настоящие цели? Что вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

Упражнение «Поздравление»

- Поздравьте с днем рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (пожелания записываются на доске). Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях. Это здоровье. (При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.) Вы видите, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый из вас считает здоровье одной из главных ценностей в жизни. Вывод. Цели тесно связаны с ценностями, но мы можем их не осознавать.

Упражнение «Ценности»

Учащимся раздаются 7 маленьких листков бумаги. На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить эти листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д. Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае. Вывод. Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

Графическая методика «Мечта»

Сегодняшнее занятие помогло вам осознать ваши истинные цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели. Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена ваша заветная мечта-цель. Какая она? Как она выглядит? Как будете выглядеть вы в тот момент, когда ваша мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы

на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что вы можете сделать уже сегодня? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год? **Вывод.** Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

3. Общий вывод. Итог. Просмотр видеоролика «Ищи позитив».

- Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

«Разговор о любви» занятие с элементами флештренинга

Цель: Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовью; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.

Задачи:

- дать представление о любви, как о истинно ценном человеческом чувстве;
- развивать у учащихся ответственное отношение к чувствам других людей;
- формировать способность различать проявления деструктивных тенденций в близких отношениях.

Оборудование и оформление: компьютер, проектор, экран; флештренинги «О ветре и цветке», «Устами детей»; карточки с фрагментами пословиц; набор табличек «Правила работы в группе»; бейджики, бумага и цветные карандаши или фломастеры, большое сердце на ватмане, заготовки сердечек; просторное помещение для удобства стулья расставлены кругом в центре стол.

Ход занятия

1. Начало работы. Ритуал приветствия. Знакомство. Разминка.

Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»

Участники стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи!-Ха!-Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Упражнение «Я бы хотел, ...чтобы меня называли или обращались ко мне...»

Участники по очереди называют свое имя и имя, которым их называют близкие, родственники, знакомые (можно назвать уменьшительно ласкательную форму, ник и т.д.) Рекомендуется оформить бейджик.

Формулирование темы занятия, основных целей.

-Сегодня на занятии мы поговорим об одном из человеческих чувств. Все, что происходит в нашей жизни, так или иначе зависит от того, присутствует это чувство или нет. Оно волнует каждого человека. Думаю, вы догадались, о каком чувстве пойдет речь. Да, это любовь. Есть несколько видов любви: любовь к родине, любовь к друзьям, любовь к Богу, любовь к матери, отцу, брату, сестре, к родственникам. Но мы с вами остановимся на любви к представителю противоположного пола, любви юноши и девушки. Мы начали наше занятие с упражнения «Меня зовут..., дома меня называют...» не случайно. Ведь дома наши близкие и родные называют ласково, нежно. Любить – значит заботиться, проявлять привязанность, нежность, ласку и испытывать потребность в этом. Любовь – это высшая степень эмоционально-положительного отношения, направленного на определённый объект для реализации духовных и физиологических потребностей и интересов человека. На тему любви существует много пословиц, поговорок и крылатых выражений. Но прежде чем мы приступим к следующему упражнению, давайте вспомним правила работы в группе (участники называют правила работы в группе, ведущий вывешивает таблички с данными правилами).

Упражнение «Мудрость народа»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор фрагментов пословиц. Задание – составить пословицу из фрагментов.

* Любовь – кольцо, а у кольца нет конца.

* Красива не красавица, красива любимая.

* Любовь не картошка, не брошишь в окошко.

* Любовь хоть и мука, а без нее скука.

* Голова без любви, что бесплодная тыква.

* Любовь понять - тщетно время терять.

* Старая любовь долго помнится.

Резюме ведущего: Теме любви посвящено много шедевров мировой музыки, живописи,

литературы. Любовь занимает большое место и в устном народном творчестве. Как красиво язык поговорок, пословиц, крылатых фраз через время доносит до нас значение этого понятия.

2. Работа по теме занятия.

Мини-лекция «Две модели любви»

Что же такое любовь? Этот вопрос – один из тех, что не имеют ясного и чёткого ответа, но волнует каждого. В психологической науке описывается две модели любви: «Оптимистическая» – модель характеризуется независимостью влюблённого от объекта любви, отношения в этом случае развиваются на фоне психологического комфорта и благоприятны для личностного развития.

«Пессимистическая», определяется полной зависимостью человека от объекта привязанности с целью любви с отрицательными эмоциями. Это может быть страх, что его разлюбят, страх измены. Человек, строящий отношения по такой модели, лишает себя самостоятельности, у него поддерживается постоянный уровень тревоги. Эта модель отношений может вызвать невротизацию человека, потерю жизненного тонуса и депрессию.

Почему одним людям «достаётся» первая модель, а другим – вторая? Это зависит от многих причин: личностные особенности человека (например, низкая самооценка), негативный прошлый опыт, т.е. неудачи, характер отношений между любящими людьми и т.д. Существует масса способов наладить отношения и еще больше способов их разрушить. В любви есть много такого, что трудно выразить словами. И всё же мы постараемся это сделать.

Упражнение «Любовь – Нелюбовь»

Перед участниками два списка слов. Каждый берет по одному слову из списков и размещает их по определению «любовь – это...» и «любовь – это не ...»

Любовь – это...

Любовь – это не...

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| 1. Ответственность | 28. Манипулирование |
| 2. Ревность | 29. Радость |
| 3. Трудная работа | 30. Обида |
| 4. Чувство собственности | |
| 5. Удовольствие | |
| 6. Боль | |
| 7. Преданность | |
| 8. Жестокость | |
| 9. Забота | |
| 10. Наваждение | |
| 11. Честность | |
| 12. Проявление эгоизма | |
| 13. Доверие | |
| 14. Грубость | |
| 15. Общение | |
| 16. Отказ от своих интересов | |
| 17. Компромиссы | |
| 18. Самоутверждение | |
| 19. Признание различий | |
| 20. Страх | |
| 21. Открытость | |
| 22. Запугивание | |
| 23. Уважение | |
| 24. Перебранки | |
| 25. Дружба | |
| 26. Зависимость | |
| 27. Сильные чувства | |

Прочитайте внимательно слова, которые помогут вам определить, что входит в понятие «любовь», а что нет. Эти списки помогут вам решить, каких отношений в любви вы действительно хотите.

Флештренинг «О ветре и цветке»

Участникам предлагается просмотр видеоролика притчи «О ветре и цветке». «Ветер встретил прекрасный цветок и влюбился в него. Пока он нежно ласкал цветок, тот отвечал ему еще большей любовью. Но ветру показалось этого мало, и он решил: «Если я дам цветку всю свою мощь и силу, то он одарит меня еще чем-то большим». И ондохнул на цветок мощным дыханием своей любви. Но цветок не выдержал бурной страсти и сломался. Ветер попытался поднять его и оживить, но не смог. Тогда он утих и задышал на цветок нежным дыханием любви, но тот увядал на глазах. Закричал тогда ветер: «Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался! Видно не было в тебе любви, значит, ты не любил! Но цветок ничего не ответил, он умер. Тот, кто любит должен помнить, что не силой и страстью измеряют любовь, а нежностью и трепетным отношением».

- О чем эта притча? Какие чувства вы испытываете после просмотра видеоролика? Любовь бывает очень разной, она обнаруживает себя в различных проявлениях.

4. Обобщение.

Упражнение «Синквейн»

Участникам предлагается составить синквейн по следующей схеме:

1 строка – ключевое слово – любовь

2 строка – два прилагательных

3 строка – три глагола

4 строка – предложение из четырех слов, в котором автор высказывает свое отношение к ключевому слову

5 строка – ассоциация к ключевому слову.

Резюме ведущего: Среди поэтов бытует мнение, что стихи о любви могут писать только те, кто испытал настоящую любовь. Оценивая ваше творчество, я с уверенностью могу сказать, что вам знакомо это чувство.

Флештренинг «Устами детей»

Участникам предлагается видеоролик «Устами детей».

«Группа исследователей задавала детям от 4 до 8 лет один и тот же вопрос «Что значит любовь? Ответы оказались намного более глубокими и обширными, чем кто-либо вообще мог себе представить.

*** Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для нее, даже тогда, когда у него самого руки заболели артритом. Это любовь.

*** Любовь – это то, что заставляет тебя смеяться, когда ты устал.

*** Любовь – это когда мама делает папе кофе и отхлебывает глоток, перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный.

*** Любовь – это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит ее потом каждый день.

*** Любовь – это когда твой щенок лижет тебе лицо, даже после того как ты оставила его в одиночестве на весь день.

*** Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить «я люблю тебя». Но если любишь, то должен говорить это постоянно. Люди забывают.

- Понравился ли вам видеоролик? Какие ощущения вы испытываете?

У любви нет возраста. Приятно, когда встречаешь мимо проходящую пожилую пару. Мужчина бережно держит женщину под руку. В их взгляде столько теплоты и заботы. Приятно было слушать, что говорят маленькие дети о любви. Я думаю, что их ответы поразили своей глубиной не только меня. Ведь недаром говорят: «устаами младенца глаголит истина».

5. Завершение работы.

Упражнение «Я запомнила тебя потому..

Участникам предлагается поделиться самым запомнившимся моментом занятия одним предложением. Начать предложение нужно со слов, например: «Я запомнила Сергея, потому что он дал оригинальное определение понятия «любовь» и т.д.».

Упражнение «С чем я ухожу»

участникам предлагается рассказать о своем впечатлении от занятия в целом.

Упражнение «Я говорю всем большое спасибо»

ведущий предлагает участникам встать и используя руки как при сурдопереводе поблагодарить всех следующей фразой: « Я говорю всем большое спасибо!».

Заключительное слово ведущего: Я благодарю всех участников в группе за активную работу, за позитивную энергию, которую вы излучаете. Я получила большое удовольствие работать вместе с вами. Любите и будьте любимы!!!

Занятие с элементами тренинга «Мир, жизнь, я»

Цели:

- развитие самосознания,
- повышение уверенности в себе и осознание подростками своей уникальности,
- формирование эмпатийных чувств.

Ход занятия

1. Вводная часть

Снежный ком. Знакомство.

Игра «Удивительный день»

- Передавая воздушный шарик, продолжите фразу:

«Сегодня потому что..... »

Например: «Сегодня прекрасный день, потому что светит солнце»

2. Основная часть

Упражнение «Поляна позитива»

Учащимся выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине. В кроне дерева ярко написано имя ученика. Учащимся дается задание с помощью вырезок из журналов заселить поляну вокруг своего дерева любимыми вещами, предметами, людьми.

Выставка рисунков. Мотивация на позитив.

Вывод: Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, на нее могут напасть вредители зеленых насаждений и цветов, могут полыхнуть лесные пожары. Но жизнь на поляне все равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломанных деревьев поднимается молодая поросль, на пепелище быстро появляется зелень. И у вас есть своя поляна жизни. Пусть она будет наполнена позитивом!

Игра « Развитие идеи»

Каждый участник игры продолжает идею, высказанную соседом. Например: «Пойдем завтра в кино» - «Да, и возьмем с собой Андрея» - «Да, и после кино зайдём в кафе» и т.д.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Всем участникам тренинга предлагается закончить предложения:

«Я могу гордиться собой, потому что...»

«Моя уникальность в том, что...»

«Моя самая большая победа в том, что...»

«Я ценю в своей жизни...»

Вывод психолога о ценности, уникальности каждого участника тренинга и каждого человека на земле.

Упражнение «Вселенная». Создание группового коллажа.

Цель: развитие сплоченности между участниками тренинга.

Работа с журналами, цветной бумагой, изоматериалами. Группа создает коллаж «Вселенной» из вырезок. После завершения работы психолог предлагает учащимся дать название произведению.

Рефлексия: Нравится ли тебе то, что получилось? Все ли тебя устраивало? Согласен ли ты с выбором названия? В каком месте этого произведения ты хотел бы оказаться?

3. Заключительная часть

Игра «Московский вокзал».

Участникам предлагается представить, что они встречают родственников на вокзале, которых давно не видели (радостно смотреть, обнимать, говорить приятные слова). Важно обнять и поприветствовать каждого «родственника».

Заключение. Рефлексия занятия. Как себя чувствуете? Самый яркий момент занятия? Были ли на занятии какие-то открытия? Что понравилось больше всего?