

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
«ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 30 с углубленным изучением отдельных предметов»

**ПРОГРАММА РАБОТЫ
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА «РУКА ПОМОЩИ»
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Автор-составитель
*ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ,
КОСТЮЧЕНКО НАТАЛЬЯ ГРИГОРЬЕВНА*

**Нижевартовск
2015**

ББК 88.48+60.991

П 78

Автор-составитель
педагог-психолог,
Костюченко Наталья Григорьевна

П 78 **Программа** работы информационно-методического центра «Рука помощи» по профилактике суицидального поведения подростков / Авт.-сост. Н.Г.Костюченко. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2015. — 135 с.

ISBN 978–5–00047–278–1

В программе освещены вопросы организации психолого-педагогической помощи участникам образовательного процесса при организации профилактики суицидального поведения среди детей и подростков. Представлен практический инструментарий, способный оказать действенную помощь в организации работы по разрешению данной проблемы. Работа по программе отражает системный подход и долгосрочные усилия.

Для специалистов системы образования, а также преподавателей, педагогов-психологов, социальных педагогов.

ББК 88.48+60.991

ISBN 978–5–00047–278–1

© Издательство НВГУ, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. О МЕРАХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	5
I. ПРОГРАММА РАБОТЫ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «РУКА ПОМОЩИ»	11
1. План деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»	19
2. Основные этапы деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»	22
3. Механизм оценки результатов деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»	25
4. Распространение результатов деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»	27
5. Модель суицидальной превенции «Уровни профилактики суицида в образовательной среде»	28
II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ ПО ПРОГРАММАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ, ЗАПУСКАЮЩИХ ПРОТИВОСУИЦИДАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ	37
1. Аксиологический подход к проведению программы	37
2. Понятие подросткового суицида	39
3. Признаки суицидального поведения у несовершеннолетних	43
4. Особенности общения педагогов с несовершеннолетними, демонстрирующими признаки суицидального поведения	45
III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ ПО ПРОГРАММАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ, ЗАПУСКАЮЩИХ ПРОТИВОСУИЦИДАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ	48
1. Практический материал для проведения семинара-практикума с педагогической общественностью	48
1.1. Семинар-практикум для педагогов-психологов «Управление случаем»	48

1.2. Семинар-практикум для классных руководителей «Построение психологического контакта между ребёнком и родителем, или Взаимоотношения ребёнка и родителей».....	58
1.3. Родительское собрание «Жизненные цели подростков»	66
1.4. Семинар-практикум для учителей-предметников «Что такое депрессия?»	68
2. Диагностический инструментарий	84
2.1. Анкета для родителей на выявление социальных характеристик семьи	84
2.2. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков	86
2.3. Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич).....	87
2.4. Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) (К.Роджерс, Р.Даймонд; адаптирована Т.В.Снегиревой)	91
2.5. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орёл).....	99
ЛИТЕРАТУРА.....	115
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	116

ВВЕДЕНИЕ

О МЕРАХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

*Письмо Минобразования России
от 26.01.2000 № 22-06-86*

По данным Генеральной прокуратуры Российской Федерации, а также Российского статистического агентства, десятки тысяч детей умирают от травм, убийств, самоубийств и отравлений. Только за 1998 г. в России от неестественных причин ушли из жизни 20,6 тыс. детей и подростков, а за последние 5 лет их число составило около 112 тыс.

За последние десятилетия в три раза выросло число детей, бежавших от родителей, из учебно-воспитательных учреждений, пропавших без вести, многие из них стали жертвами преступлений. По данным прокурорского надзора, основными причинами усиления этой опасной тенденции является отсутствие надлежащего семейного и общественного воспитания, жестокое обращение взрослых и сверстников, провоцирование несовершеннолетних на бегство, нередко толкавшее их к суициду.

Моральное и физическое насилие, порочные методы воспитания, унижение человеческого достоинства сопутствуют жизни многих детей и подростков в семье, дошкольных учреждениях, школах, детских дошкольных интернатах. Дефицит гуманности и милосердия в обществе сказывается прежде всего на детях как наименее защищенной части населения. Их проблемам и переживаниям стали уделять меньше внимания не только в семье, но и в школе. От так называемых «трудных» детей и подростков школы стараются избавиться. Опрос детей, выбывших из 5–9 классов средней школы, проведенный Генеральной Прокуратурой Российской Федерации показал, что 43% опрошенных детей связывают свой уход из школы с конфликтами с учителями, 38% ответили, что их из школы выгнали.

Нередко положение усугубляется тем, что должностные лица, ответственные за обучение, воспитание и содержание детей, недобросовестно относятся к выполнению своих обязанностей.

Иногда на работу с детьми принимаются не только малоквалифицированные люди, но и те, кто по своим человеческим, моральным качествам не могут и не должны работать с детскими коллективами. Жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству.

По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики, от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Справочно: по данным Республиканского комитета Российского статистического агентства Республики Бурятия, за последние 3 года (1996–98) в результате самоубийств погибло 244 (87, 73, 68) человека, причем в основном молодежь в возрасте от 10 до 19 лет; по данным Краевого комитета государственной статистики и Министерства здравоохранения Ставропольского

края в 1995–96 гг. совершили попытки самоубийства около 400 человек, в 1997–98 гг. – 350 человек, в то время как факты смертельных исходов зарегистрированы в 19 и 17 случаях соответственно; прокуратурой Челябинской области отмечено за 1998 г. и первый квартал 1999 г. 52 случая самоубийств и попыток к ним, из них 28 закончились фатальным исходом. При этом 44% подобных случаев приходилось на учащихся школ. Характерно, что три четверти количества детей, покушавшихся на самоубийство, проживали во внешне благополучных семьях, а 58% – в полных семьях.

Приведенные факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты, в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

Серьезное беспокойство вызывает и то, что органы системы профилактики не всегда ориентируется на интересы конкретного ребенка или подростка, допускают формализм, волокиту, не выясняют причины и условия, побудившие подростка расстаться с жизнью, а значит, детально не анализируют каждый такой конкретный факт и, в силу этого, не могут разработать надлежащую систему мер предотвращения и профилактики подобных трагических событий. Нельзя признать нормальным, что практически во всех материалах по фактам попыток несовершеннолетних покончить жизнь самоубийством отсутствуют какие-либо сведения о психологической реабилитации и помощь подросткам, пытавшимся расстаться с жизнью. Услуги психолога, к сожалению, недоступны еще во многих районах, особенно сельских.

В ряде территорий не обеспечивается должный уровень государственного контроля за условиями содержания и воспитания детей и подростков в образовательных учреждениях. Между тем, нередки случаи рукоприкладства педагогов и других антипедагогических воздействий на несовершеннолетних, преступлений в отношении детей в стенах учебных заведений.

Проверки по многочисленным обращениям граждан в связи с конфликтными ситуациями в том или ином образовательном уч-

реждении часто свидетельствуют о нарушении профессиональной этики и такта, грубых педагогических ошибках руководства школы и педагогов, вызывающих протест обучающихся и их родителей. Так, в Бичурском районе Республики Бурятия проверкой, проведенной комиссией Министерства образования и науки Республики Бурятия по факту самоубийства 22 июня 1999 г. учащегося 9 класса средней школы номер 2, установлено, что морально-психологический климат в школе находился на критическом уровне (80% детей чувствовали себя в школе некомфортно, 80% не удовлетворены общением со взрослыми, редко обращались со своими проблемами и трудностями к учителям и воспитателям). Отмечен низкий рейтинг руководителя и многих учителей школы.

Учитывая изложенное, остроту и важность проблемы, а также в целях предупреждения и профилактики нарушений прав обучающихся и воспитанников, в том числе проявления неуважения к их человеческому достоинству, применения методов физического и психического насилия по отношению к ним, Министерство образования Российской Федерации рекомендует:

1. Включать в планы работы инспекционные проверки государственных и муниципальных образовательных учреждений по исполнению норм законодательства Российской Федерации, предусмотрев контроль за исполнением пункта 6 статьи 15 закона Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ о недопущении применения методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся, воспитанникам.

2. При проведении аттестации образовательных учреждений, аттестации педагогических и руководящих работников учитывать результаты инспекционных проверок по обеспечению и реализации прав и законных интересов обучающихся и воспитанников, норм действующего законодательства, а также материалов изучения:

- стиля педагогического общения (системы отношений «ученик–учитель–руководитель»),
- наличия и характера конфликтных ситуаций, жалоб.

3. В целях исключения случаев назначения на должность руководителя образовательного учреждения случайных лиц, не отвечающих квалификационным требованиям, а также в целях разви-

тия и укрепления демократического характера управления в системе образования: утверждать на должность руководителя только лиц, прошедших соответствующую профессиональную аттестацию; предусмотреть при назначении руководителя возможность конкурсного отбора с учетом мнения педагогической общественности.

4. В соответствии с Федеральным законом «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.99 № 120-ФЗ (статья 9) незамедлительно информировать комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав о выявленных случаях дискриминации, физического или психического насилия, оскорблений, грубого обращения с несовершеннолетними и обсуждать такие случаи нарушений их прав и законных интересов на координационных совещаниях органов системы профилактики.

5. В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации № 736-ФЗ от 10.05.99 по итогам 1998, 1999 гг. провести до 1 апреля 2000 г. совместно с органами здравоохранения и прокуратуры анализ причин и разработать мероприятия по профилактике суицида среди детей и подростков.

6. Предусмотреть создание и развитие по месту жительства системы помощи молодежи, системы социально-педагогической помощи семье, используя систему внешкольного образования молодежи, спортивную работу, медико-психологическую службу, систему консультаций и помощи по воспитанию детей и подростков.

7. Инициировать вопросы сотрудничества и осуществления социального партнерства с общественными объединениями, религиозными и другими организациями, заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, с целью обеспечения права на образование, развития детей и подростков, формирования ответственной и способной к жизни в обществе личности.

8. Усилить контроль за результативностью деятельности психологических служб, психологов в образовательных учреждениях и ориентировать их деятельность на необходимость изучения проблем семьи, подростковой и молодежной среды. Ориентировать образовательную деятельность на формирование у молодых

людей способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности.

9. Информировать Минобразования России (Управление инспекционно-аналитической работы – В.Ф.Сауткина) о результатах выполнения пункта 5 настоящих рекомендаций в срок до 1.06.2000 г.

Первый заместитель министра
А.Ф.Киселев

І. ПРОГРАММА РАБОТЫ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «РУКА ПОМОЩИ»

Аннотация

Разработчики программы: МБОУ «СОШ № 30 с УИПОО “Физическая культура”», МОУ «Лицей № 2».

Категория детей: несовершеннолетние 10–15 лет.

Партнеры в реализации: образовательные учреждения.

Сроки проекта: 2011–2015 гг.

Цель работы информационно-методического центра: создание модели суицидальной превенции в систематизации мер, предпринимаемых в учреждениях образования без осмысления всего диапазона потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой.

Задачи:

1. Приобщение и обучение педагогической общественности психологическим знаниям по данной проблеме.

2. Инициирование вопросов сотрудничества и осуществления социального партнерства с общественными объединениями, религиозными и другими заинтересованными структурами и ведомствами в помощи семье по формированию ответственной и способной к жизни в обществе личности подростка.

3. Формирование новой профессиональной позиции педагога, основанной на положении ребенка как данности, т.е. признании его индивидуального своеобразия и права проявлять свое «Я» на том уровне развития, которого он достиг в процессе своей жизни.

4. Своевременное выявление таких особенностей ребенка, которые могут способствовать суицидальному поведению; случаев дискриминации, физического или психического насилия, оскорблений, грубого обращения с несовершеннолетними.

5. Разработка системы мер предотвращения и профилактики суицида среди подростков.

6. Формирование жизненно важной цели несовершеннолетних.

Этапы проекта:

- организационный (базовый) этап – май 2011 г.;
- этап реализации (основной) – сентябрь 2012 – май 2014 гг.;
- итоговый (завершающий) этап – май 2015 г.

Перспектива развития ориентирована на привлечение к сотрудничеству социальных и общественных организаций в рамках реализуемого проекта с целью предупреждения и профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

Ожидаемые (конечные) результаты: психолого-педагогическая компетентность педагогов, снижение случаев суицидальных попыток, суицида среди несовершеннолетних, их социализация в обществе.

Система организации контроля за исполнением: мониторинг реализации программы.

Объектом проекта является педагогическая общественность г. Нижневартовска.

Используемые диагностики: программа компьютерной обработки «Диагностика детско-родительских отношений, диагностика личностных отклонений подросткового возраста, диагностика тревожности, диагностика направленности личности» («Амалтея»)¹.

Приоритетные направления деятельности информационно-методического центра:

- создание благоприятных условий для профилактической работы с субъектами образовательного процесса;
- внедрение социально-психологических технологий по профилактике суицидального поведения с субъектами образовательного пространства;
- нормативно-правовое обеспечение деятельности центра.

Информационно-методическое обеспечение профилактической работы:

- повышение профессионального мастерства педагогов;
- организация обмена опытом учителей, психологов, специалистов, работающих с детьми по профилактике суицида;

¹ Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2007615212.

- научно-методическое обеспечение;
- выпуск специальных бюллетеней, публикация статей, заметок в СМИ;
- методические разработки (сборники методических рекомендаций по профилактике суицидального поведения);
- создание банка документальных и художественных фильмов по данной проблеме.

Пояснительная записка

Актуальность методической разработки

По данным Генеральной прокуратуры Российской Федерации, а также Российского статистического агентства, десятки тысяч детей умирают от травм, убийств, самоубийств и отравлений. За последние десятилетия в три раза выросло число детей, бежавших от родителей, из учебно-воспитательных учреждений, пропавших без вести, многие из них стали жертвами преступлений.

По данным Всемирной организации здравоохранения (Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001), нанесение себе травм, включая самоубийства, привело в 2000 г. к 814 000 смертельных исходов, из них около 20% пришлось на подростковый и юношеский возраст (для сравнения: в автокатастрофах гибнет ежегодно около 840 тыс. человек). Ежегодно около 1000 молодых людей пытаются совершить суицид. По данным регионального бюро ВОЗ, количество самоубийств среди лиц в возрасте в 15–24 лет в последние 15 лет увеличилось в 2 раза; в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах суициды стоят на 2–3 месте.

Статистические данные за 2001 г. демонстрируют лидирующее положение России среди стран СНГ по показателю количества суицидов среди подростков: за этот период было зарегистрировано приблизительно 22 самоубийства среди подростков 15–19 лет на 100 тыс. населения соответствующего возраста (Международный статистический комитет СНГ, 2001).

По данным Департамента здравоохранения, в Ханты-Мансийском автономном округе за 2007–2008 гг. совершено одинаковое

количество суицидальных попыток (140), в 2009 г. их стало меньше – 133 попытки. За последние 3 года возрастает количество повторных попыток: 7, 10 и 16 за 2007, 2008 и 2009 гг. соответственно.

Количество завершенных суицидов колеблется: если в 2007 и 2009 гг. их было 11, то в 2008 г. их количество возросло – 22 завершенных суицида.

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида правительства как на федеральном (письмо Минобразования России «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков»), так и на региональном уровнях (комплексный план мероприятий по снижению уровня преждевременной смертности в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2009–2011 гг.) создают и реализуют нормативно-правовые акты, регулирующие работу различных структур по предотвращению саморазрушающего поведения подростков.

По данным прокурорского надзора, основными причинами усиления этой опасной тенденции является отсутствие надлежащего семейного и общественного воспитания, жестокое обращение взрослых и сверстников, провоцирование несовершеннолетних на бегство, нередко толкавшее их к суициду.

Моральное и физическое насилие, порочные методы воспитания, унижение человеческого достоинства сопутствуют жизни многих детей и подростков в семье, дошкольных учреждениях, школах, детских дошкольных интернатах. Дефицит гуманности и милосердия в обществе сказывается прежде всего на детях как наименее защищенной части населения. Их проблемам и переживаниям стали уделять меньше внимания не только в семье, но и в школе.

Опрос детей, выбывших из 5–9 классов средней школы, проведенный Генеральной прокуратурой Российской Федерации, показал, что 43% опрошенных детей связывают свой уход из школы с конфликтами с учителями, 38% ответили, что их из школы выгнали.

Нередко положение усугубляется тем, что должностные лица, ответственные за обучение, воспитание и содержание детей, недобросовестно относятся к выполнению своих обязанностей.

Иногда на работу с детьми принимаются не только малоквалифицированные люди, но и те, кто по своим человеческим, моральным качествам не могут и не должны работать с детскими коллективами. Жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Проведенные факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты, в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

Серьезное беспокойство вызывает и то, что органы системы профилактики не всегда ориентируются на интересы конкретного ребенка или подростка, допускают формализм, волокиту, не выясняют причины и условия, побудившие подростка расстаться с жизнью, а значит, детально не анализируют каждый такой конкретный факт и, в силу этого, не могут разработать надлежащую систему мер предотвращения и профилактики подобных трагических событий. Нельзя признать нормальным, что практически во всех материалах по фактам попыток несовершеннолетних покончить жизнь самоубийством отсутствуют какие-либо сведения о психологической реабилитации и помощь подросткам, пытавшимся расстаться с жизнью. В ряде территорий не обеспечивается должный уровень государственного контроля за условиями

содержания и воспитания детей и подростков в образовательных учреждениях.

Проверки по многочисленным обращениям граждан в связи с конфликтными ситуациями в том или ином образовательном учреждении часто свидетельствуют о нарушении профессиональной этики и такта, грубых педагогических ошибках руководства школы и педагогов, вызывающих протест обучающихся и их родителей.

Учитывая изложенное, остроту и важность проблемы, а также в целях предупреждения и профилактики нарушений прав обучающихся и воспитанников, в том числе проявления неуважения к их человеческому достоинству, применения методов физического и психического насилия по отношению к ним, назрела необходимость:

- *в создании банка данных о семьях и подростках группы риска;*
- *в исследовании психолого-педагогической компетентности специалистов образовательных учреждений в области профилактической работы с подростками;*
- *в повышении компетенций преподавателей через организацию семинаров, конференций, тренингов, круглых столов;*
- *в обеспечении специалистов, работающих по профилактике суицида, литературой (методической), информации о новинках в области психологии и педагогики по данному направлению.*

Объект: педагоги, несовершеннолетние.

Принципы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в признании самоценности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.
- Принцип идеологии педагогического коллектива, предусматривающей отказ от жесткого авторитаризма, принуждения и принижения личности ученика, поиск педагогических технологий, методов и приемов работы природосообразной, личностно ориентированной, здоровьесберегающей, культуросообразной направленности.

Методологические основы деятельности информационно-методического центра базируются на разработках выдающихся педагогов и психологов:

- К.Хорни, видный представитель психодинамического направления в психологии, полагала, что при нарушении взаимоотношений между людьми возникает невротический конфликт, порожденный так называемой базисной тревогой. Она появляется еще в детском возрасте из-за ощущения враждебности окружения. Эти признаки могут стать основой суицидального поведения.

- З.Фрейд анализировал суицид на основании представлений о существовании в человеке двух основных влечений: Эроса – инстинкта жизни и Танатоса – инстинкта смерти. Время человеческой жизни является полем битвы между ними.

- А.Адлер полагал, что быть человеком – значит, прежде всего, ощущать собственную неполноценность. Жизнь заключается в стремлении к цели, которая может не осознаваться, но направляет все поступки и формирует жизненный стиль. Поэтому в течение всей жизни он находится в поиске преодоления комплекса неполноценности, его компенсации или сверхкомпенсации. Однако поиск может натолкнуться на значительные препятствия, что приводит к кризисной ситуации, в которой начинается «бегство» к суициду.

- К.Г.Юнг, касаясь вопроса о самоубийстве, указывал на бессознательное стремление человека к духовному перерождению, которое может стать важной причиной смерти от собственных рук.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы и технологии:**

1. Теоретический анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по теме «Одаренность».
2. Психологические методы исследования:
 - программа компьютерной обработки блока психологических тестов «Амалтея»;
 - тренинговые и игровые ситуации;
 - психологические техники (гештальт- и арт-терапия, когнитивные)

3. Педагогические методы исследования:
 - проблемно-поисковые;
 - групповые технологии;
 - методы индивидуальной работы;
 - ИКТ-технологии
4. Аналитическая и статистическая обработка полученных данных.
5. Обобщение опыта.

Стратегия и механизм реализации методической разработки

Новизна проекта

1. В городе Нижневартовске впервые реализуется система работы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних в рамках создания Центра.
2. Происходит интеграция образовательных, социальных и медицинских учреждений в рамках одного образовательного учреждения.
3. Осуществляется мониторинг выявления подростков «суицидального риска» посредством электронной компьютерной обработки «Амалтея».
4. Разработана система активизирующих методов и технологий, приемов и способов по профилактике суицида для педагогов, подростков и специалистов (КДН, инспекторов участковых отделений).
5. Общественность города (СМИ и т.д.) приобщается к психологическим знаниям по данной проблеме.
6. Осуществляется инициирование вопросов сотрудничества и социального партнерства с общественными объединениями и другими заинтересованными структурами и ведомствами в вопросах оказания помощи молодежи, разрабатывается система социально-психологической помощи семье в формировании ответственной и способной к жизни в обществе личности подростка.

Обоснование замысла

Для достижения главной цели проекта необходимы: интегрированное образовательное пространство, включающее социальное партнерство с общественными объединениями, религиозны-

ми и другими заинтересованными структурами и ведомствами в вопросах оказания помощи молодежи, система социально-психологической помощи семье в формировании ответственной и способной к жизни в обществе личности подростка.

1. План деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»

Таблица 1

№ п/п	Содержание	Сроки
1.1. Организационные мероприятия		
1.	Разработка плана и механизма его реализации	апрель 2011 г.
2.	Согласование материалов проекта в департаменте образования	май 2011 г.
3.	Подготовка проектов договоров между МОУ «Лицей № 2», МОСШ № 30 и КДН с образовательными и социальными институтами города	май – август 2011 г.
4.	Разработка приказов по реализации проекта, создание творческой группы	май 2011 г.
5.	Разработка графика выхода членов творческой группы в ОУ	сентябрь 2011 г.
6.	Подготовка информационного блока для представления в ОУ для родительской общественности (презентация)	октябрь 2011 г.
7.	Отбор и подготовка тестовых заданий, методик по выявлению подростков с суицидальным поведением для предоставления в ОУ	ноябрь 2011 г.
1.2. Информационные мероприятия		
1.	Выступление членов творческой группы перед общественностью с информационными блоками в ОУ	август, октябрь 2011 г.
2.	Совещание с педагогами-психологами ОУ на базе Центра <i>Цель:</i> проведение консультативной работы по методике проведения психологического обследования подростков, родителей, учителей	октябрь – ноябрь 2011 г.

3.	Проведение семинарских занятий для педагогов, инспекторов по делам несовершеннолетних, родителей	в течение 2012 г.
4.	Создание банка и просмотр художественных фильмов по тематике направления Центра («Чучело», «Класс», «Игрушка», «В моей смерти прошу винить Клаву К.», «Волчок», «Вероника решает умереть»)	в течение 2012 г.
5.	Размещение на сайте ЦРО и КДН информации по работе Центра, форума по данному направлению	январь 2012 г.
6.	Организация работы дистанционной профессиональной студии для педагогов «Анатомия конфликта» – работа консультационного пункта, клуба для родителей «Умение быть родителем»	в течение 2012 г.
7.	Публикация статей, заметок в местную городскую газету «Варга»	в течение 2012 г.

1.3. Диагностические мероприятия

1.	<p>Диагностика детей на выявление признаков аутоагрессивного поведения, тревожности, патохарактерологических реакций по методикам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест А.Е.Личко «ПДО». <ul style="list-style-type: none"> • Акцентуация характера и крайние варианты нормы. • Непсихотические расстройства личности. • Психотические расстройства личности. 2. Тест фрустрационной толерантности С.Розенцвейга. 3. Тест Б.Басса «Определение направленности личности». 4. Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен). 5. Анкета на выявление социальных характеристик семьи. 6. Методика М.Рокича «Ценностные ориентации». 7. Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) (К.Роджерс, Р.Даймонд; адаптирована Т.В.Снегиревой). 8. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орёл) 	в течение 2011/2012 уч.г.
2.	Обработка результатов диагностики, анализ материалов диагностики, подготовка аналитической справки по результатам тестирования педагогов-психологов ОУ	ноябрь – декабрь 2011 г.

	<i>Цель:</i> формирование базы данных по несовершеннолетним с суицидальным поведением, акцентуациями характера	
3.	Проведение индивидуальных или групповых консультаций по результатам тестирования с классными руководителями. <i>Цель:</i> формирование групп на дальнейшую диагностику на базе Центра (с согласия родителей)	в течение 2012 г.
6.	Проведение диагностики с детьми по программному комплексу психологических тестов «Амалтея» на базе Центра. Предоставление родителям результатов тестирования	по запросу в течение 2012/13 уч.г.
7.	Проведение диагностики с родителями, педагогами по программному комплексу психологических тестов «Амалтея» на базе Центра	по запросу в течение 2012/13 уч.г.
1.4. Аналитические мероприятия		
1.	Анализ результатов диагностики с использованием программного комплекса «Амалтея», создание базы данных	май 2014 г.
2.	Итоговое заседание творческой группы по результатам организационного этапа реализации проекта	май 2014 г.
1.5. Завершающие мероприятия		
1.	Организация мероприятий, направленных на социализацию подростков (конкурсы, выставки, КВН и т.д.)	в течение 2015 г.
2.	Обучение педагогов, инспекторов, социальных педагогов и заместителей по ВМР, специалистов по дополнительному образованию оказанию помощи, своевременному выявлению детей с суицидальным поведением и первичной профилактике, ведению координационной работы в создании социокультурной среды в ОУ	в течение 2015 г.

2. Основные этапы деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»

Таблица 2

Этапы	Цель	Задачи	Методы и средства	Сроки
1. Организационно-подготовительный 2010/2011 уч.г.	Создание благоприятных условий для реализации проекта	<p>1. Изучение теории и практики реального положения проблемы.</p> <p>2. Обеспечение научно-методического сопровождения проекта.</p> <p>3. Учет имеющихся информационных, кадровых, материальных ресурсов</p>	<p>1. Информационно-аналитическая деятельность.</p> <p>2. Подбор необходимой методической литературы по проблеме.</p> <p>3. Подбор оптимальных форм и методов работы: – публикация на сайте ЦРО и КДН информации о профилактике суицидального поведения; – мониторинг использования электронных программ по профилактике суицидального поведения («Экватор», «Сталкер», «Амалтея»; – презентация «Организация плана проекта»; – выступление на августовских чтениях.</p>	<p>сентябрь октябрь</p> <p>май</p> <p>август</p>

<p>2. Основной 2012/2013 уч.г.</p>	<p>Реализация основных направлений проекта</p>	<p>1. Повышение уровня психолого-педагогической, информационной компетентности педагогов по изучаемой проблеме. 2. Выявление и поддержка социально-дезадаптированных подростков. 3. Организация и реализация коррекционно-развивающей и воспитательной деятельности по изменению личностных установок в отношении суицида</p>	<p>– Педагогический лекторий «Понять, простить, помочь»; – индивидуальные и групповые консультации; – работа дистанционной профессиональной студии для педагогов «Анатомия конфликта»; – работа консультационного пункта; – семинар для педагогов «Суицидальное поведение подростков и факторы суицидального риска»; – выпуск психологических листовок; – публикация статей, заметок в городскую газету «Варга»; – семинар-практикум для социальных педагогов «Позитивный стиль взаимодействия педагога с подростком». (Цель: обучение педагогов навыкам позитивного взаимодействия с подростком)</p>	<p>в течение года</p>
--	--	---	---	-----------------------

3. Заключительный 2014/2015 уч.г.	Подведение итогов проведенной работы по реализации проекта	1. Обобщение полученных результатов. 2. Анализ эффективности деятельности.	1. Мониторинг результатов профилактической работы. 2. Изучение и обобщение передового опыта на уровне образовательных учреждений города (пресс-конференция)	январь – май
-----------------------------------	--	---	--	--------------

Основное направление деятельности – просветительско-профилактическое, целью которого является повышение психолого-педагогической грамотности учащихся, родителей, педагогов.

Задачи направления:

1. Соблюдение в школе психологических условий, необходимых для полноценного развития подростков.
2. Пропаганда психологических знаний.

Реализация:

- лекторий для педагогов «Понять, просить, помочь»;
- дистанционный клуб юного психолога;
- работа в центре правовых знаний;
- семинар для социальных педагогов «Суицидальное поведение подростков и факторы суицидального риска»;
- выпуск психологических листков;
- публикации статей, заметок.

3. Механизм распространения информации о деятельности информационно-методического центра и его результатах:

1. Репортаж в средствах массовой информации о реализации проекта Центра.
2. Информирование родительской общественности на базе образовательных учреждений.
3. Проведение конференции, посвященной проблеме суицидального поведения среди молодежи.
4. Проведение мастер-классов для педагогов, психологов, социальных педагогов, заместителей по ВМР.
5. Создание и распространение информационных буклетов об образовательной услуге.
6. Выпуск психологических буклетов, публикаций, статей, заметок в СМИ.
7. Организация телефона доверия внутри ОУ.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые (конечные) результаты: психолого-педагогическая компетентность родителей, педагогов, снижение случаев суицидальных попыток, суицида среди молодежи, социализация подростков в обществе.

Перспектива развития ориентирована на привлечение к сотрудничеству социальных и общественных организаций в рамках реализуемого проекта с целью предупреждения и профилактики суицидального поведения.

3. Механизм оценки результатов деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»

Таблица 3

Критерии	Показатели	Результаты
Качество проведения мероприятий	Развитие мотивационно-познавательной сферы, психологической и волевой, интеллектуальной готовно-	Высокий уровень мотивации к обучению, саморазвитию (процент охвата). Привлечение специалистов из

	сти к изменению стиля общения (системы отношений «ребенок–взрослый»)	других регионов для передачи опыта работы
<i>Общий показатель детей, состоящих на учете в ПНД, КДН, клинике неврозов</i>	Выявление детей с суицидальным поведением	Создание базы данных
<i>Диагностика по программе компьютерной обработки «Амалтея»</i>	Уровень развития: <ul style="list-style-type: none"> • Детско-родительские отношения • Акцентуации характера • Тревожность • Субъективный контроль • Формы агрессивного поведения 	Создание базы данных на уровне ОУ, способность подростков к адекватной самооценке и критической оценке действительности. Система мониторинга
<i>Участие в НОУ, олимпиадах, конкурсах на муниципальном, региональном, федеральном уровнях</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Грамоты • Дипломы • Сертификаты 	Призовые места на олимпиадах НОУ, в конкурсах, соревнованиях, КВН, театральных постановках на муниципальном, региональном, федеральном уровнях
<i>Профилактика суицида среди несовершеннолетних</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие планов и программ по профилактике суицидального поведения в ОУ • Создание и развитие по месту жительства системы помощи молодежи, семье через клубную систему работы с неорганизованными несовершеннолетними 	Планы и программы по профилактике. Внешкольное образование молодежи, спортивная работа, консультационные пункты при ГОМах, подростковых клубах (по микрорайону). Организация работы телефона доверия.
<i>Работа с общественностью</i>	Сотрудничество и осуществление социального партнерства с	Заключение договоров сотрудничества, проведение мероприятий

	общественными объединениями	на базе общественных организаций совместно с семьей, подростками. Выступления на радио, открытие рубрики телепередачи на ТВ «Транзит»
--	-----------------------------	--

4. Распространение результатов деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»

Разработанные в рамках проекта Положение о Центре, план по реализации, комплекс методик по выявлению и изучению личности подростка, семей могут быть частично перенесены во все школы города. Это реально осуществить на августовском педагогическом совете, на секции городского методического объединения заместителей директоров, курирующих данные вопросы, на ГМО педагогов-психологов, учителей, специалистов КДН, инспекторов, родителей г.Нижевартовска.

Онлайн-конференции по обобщению педагогического опыта с другими регионами и городами.

Разработка методических пособий, печатных изданий, выступления на конференциях (городских, региональных), посвященных обмену опытом работы по профилактике суицида в рамках интегрированного образовательного пространства.

Создание экспериментальной площадки, проведение профильных курсов на базе Центра, подготовка квалифицированных специалистов, волонтеров среди молодежи по профилактике суицида.

5. Модель суицидальной превенции «Уровни профилактики суицида в образовательной среде»

Таблица 4

Уровень	Цель	Мероприятия	Задачи	Ответственный
Первый уровень – общая профилактика	Повышение групповой сплоченности в образовательных учреждениях	<p>1. Организация внеклассной воспитательной работы.</p> <p><i>Цель:</i> разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.</p> <p>2. Разработка плана социально-психологической и воспитательной работы по профилактике суицида</p>	<ul style="list-style-type: none"> Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся). Привлечение различных государственных органов и 	Заместитель по ВМР, социальный педагог, психолог ОУ

			<p>общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	Выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей, относящихся к группе риска, с целью предупреждения самоубийств	<p>1. Диагностика суицидального поведения</p> <p>2. Создание базы данных в ОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите. • Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние. • Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие 	

			<p>стрессового состояния.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагностическое интервью с семейным анамнезом. • Тест А.Е.Личко «ПДО». • Акцентуация характера и крайние варианты нормы. • Непсихотические расстройства личности. • Психотические расстройства личности. • 2) Тест фрустрационной толерантности С.Розенцвейга • 3) Тест «Определение направленности личности» Б.Басса. • 4) Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен). • 5) Анкета на выявление социальных характеристик семьи. • 6) Методика М.Рокича «Ценностные ориентации». • 7) Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) (К.Роджерс и Р.Даймонд; адаптирована Т.В.Снегиревой). 	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • 8) Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орёл) 	
		<p>3. Индивидуальные и групповые обучающие занятия, направленные на разрешение проблем поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышения самооценки, развития адекватного отношения к собственной личности, эмпатии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования. • Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние 	
		<p>4. Классные часы, круглые столы, стендовая информация</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в 	

			<p>работе с педагогами и родителями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации 	
		5. Просвещение педагогов	<p>Оказание помощи в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков</p>	
		<p>6. Просвещение родителей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Просмотр художественных фильмов («Класс», «Чучело», «Волчок», «В моей смерти прошу винить Клаву К.», «Вероника, решает умереть») 	<p>Знакомство с причинами, факторами, динамикой суицидального поведения, рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения</p>	
		7. Разработка плана действий в случае самоубийства, предусматривающего про-	<ul style="list-style-type: none"> • Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся 	

		<p>цедуры действий при выявлении учащегося группы риска, действий при угрозе самоубийства и после самоубийства</p>	<p>разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством и после самоубийства 	
		<p>8. Работа с детьми. Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса</p>	<p>Предоставление необходимой информация о суициде для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д. Может проводиться социально-психологический тренинг по проблемам разрешающего поведе- 	

			<p>ния, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладение навыками практического применения активной стратегии проблем, совершенствование поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха может быть основано на тренинге поведенческих навыков 	
Третий уровень – вторичная профилактика	Предотвращение самоубийства	<p>1. Оценка риска самоубийства.</p> <p>Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет сред-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Задача педагога-психолога, входящего в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства, – отговорить самоубийцу от последнего 	

		ство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий)	шага или выступить в роли консультанта того, кто решил вступить в контакт с учащимся, который грозитя покончить жизнь самоубийством	
		2.Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей	Разбор случая со школьным персоналом, включенным в работу, чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы	
Четвертый уровень – третичная профилактика	Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов	1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению	Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы)	
		2.Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем	Уровень медицинских психологов, психотерапевтов	

Формы и методы реализации проекта:

- конференции, круглый стол, телефон доверия;
- беседы, дискуссии, психологические размышления;
- лекции, бинарные лекции;
- тематические родительские собрания;
- работа дистанционной профессиональной студии;
- проведение семинаров, семинаров-практикумов;
- работа лектория для родителей;
- работа консультационного пункта;
- работа информационного центра, центра правовых знаний.

Таблица 5

Критерии оценки эффективности деятельности информационно-методического центра «Рука помощи»

Ожидаемые результаты	Критерии
Умение использовать педагогами теоретические знания об особенностях суицидального поведения и способах «самопомощи» при возникновении критических ситуаций	Умение грамотно, профессионально оказать помощь подросткам в трудной ситуации
Формирование жизненной цели и ценностных установок подростков	Ценностные ориентации школьников
Отсутствие суицидального поведения подростков (мысли о смерти, высказывания об уходе из жизни и т.д.)	Мониторинг исследования результатов
Осуществление социальной и психологической защиты детей, снижение количества детей с девиантным поведением, сведение на нет суицидальных попыток, организация работы по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде	Продуманное планирование готовности действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, посткризисного сопровождения со стороны субъектов образовательного процесса

II. Теоретический материал для ведущих специалистов, работающих по программам формирования ценностных ориентаций, запускающих противосуицидальные механизмы

1. Аксиологический подход к проведению программы

Чтобы создать условия для формирования необходимых старшекласснику социальных навыков, необходимо иметь в виду его основные потребности, возможность удовлетворения которых является основным фактором развития личности. Среди основных потребностей можно выделить:

- потребность в самоутверждении – имеет статусный характер и предполагает ощущение своей значимости в окружении других людей;

- гедонистические потребности (потребности в удовольствиях), связанные с насыщенной, интересной внешней средой, досуговой деятельностью, развлечениями, полноценным отдыхом;

- потребность в самовыражении – реализуется через интересную и лично значимую ведущую деятельность;

- потребность в свободе – возможности и способности человека действовать в соответствии со своими интересами и целями;

- потребность быть личностью, т.е. быть нужным другим людям, делать добро бескорыстно.

Создание условий для максимального удовлетворения перечисленных потребностей предполагает ориентир на основные принципы аксиологического подхода к социально-педагогической деятельности.

Аксиологический подход связан с категорией «ценность». Ценности весьма разнообразны. Применительно к педагогической деятельности наиболее важными являются ценности-идеалы, связанные с понятиями гуманизма, т.е. комплекс идей, признающий ценность человека, его здоровья, его права на свободное развитие и проявление своих способностей.

Философия воспитания доказывает, что деятельное воплощение любви к ближнему, отношений товарищества, причастности к судьбе Отечества, возможно, имеет смысл только для человека, в систему ценностей которого вошли:

- природа с ее проявлениями жизни;

- человек, его духовное и физическое здоровье;
- духовность как активное внутреннее стремление к истине, правде, добру и красоте;
- любовь и мир как сущностные человеческие отношения;
- отечество, род, язык, традиции как основы социального бытия;
- познание и возможность творчества;
- свободный труд и его результаты как составляющие культуры.

Перечисленные ценности представляются универсальными, объединяя в себе значимость общечеловеческих, национальных, индивидуальных ценностей. Важно, что эти ценности вписываются в содержание актуальных на современном этапе развития образования педагогических проблем: формирование социальных навыков обучающихся, профилактику суицидального поведения, осознание важности и необходимости здорового образа жизни.

В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенными представлениями о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Ценности не передаются тем же путем, что и знания. «Ценностям нельзя научиться, их нужно переживать» (В. Франкл). Путем принятия конкретных ценностей, их «переживания» определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Ценностные ориентации имеют особое значение, поскольку они играют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

В старшем подростковом и юношеском возрасте продолжает формироваться отношение к себе. Это специфическая образующая самосознания, важный внутренний фактор формирования личности, обеспечивающий её целостность и единство. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Принятие себя очень важно, поскольку это основа того, что человек уверен в себе, готов к новым достижениям, устремлен к новым целям.

Принятие окружающих необходимо для успешной социализации, вхождения в общество, успешного общения. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. В целом, можно говорить о том, что признание других происходит через признание себя, уважение к себе является основой для уважения других людей.

2. Понятие подросткового суицида

Суицидальное поведение отражает различные формы деструктивной личностной активности, направленной на самоубийство или покушение на свою жизнь. Особенности проявлений суицидов в детском и подростковом возрасте, своеобразии психологии и уровней социализации детей и подростков, отличительные черты психопатологических состояний, специфика профилактики – все это становится основанием для некоторых авторов выделять детскую и подростковую суицидологию как самостоятельную область знаний (Е.М.Вроно).

Суицидальное поведение у детей и подростков является одной из форм поведения (аутоагрессия) и имеет определенные отличия от суицидального поведения у взрослых. А.Е.Личко показал, что 90% случаев суицидов в подростковом возрасте – это «крик о помощи», чаще всего носящий демонстративный характер, в том числе шантаж, и лишь в 10% случаев имело место истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство). В первом случае настоящего желания умереть нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного сна, отдыха от невзгод, в ней видится способ наказать обидчиков.

В отличие от взрослых, у детей подростков картина пресуицидального состояния не имеет монолитного, единого признака. Мозаичность, вариабельность, лабильность пресуицидального статуса создает особые затруднения в распознавании угрозы самоубийства.

Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в разных сферах отношений: бытовых, учебных, личных. Конфликт представляется подростку крайне значимым.

Возрастной фактор оказывается действующим при распознавании суицидоопасных групп (В.Т.Лекомцев, Е.А.Панченко).

Таблица 6

Суицидоопасные группы

I группа	II группа	III группа	IV группа
Суициденты, перенесшие в раннем детском возрасте травмы черепа или мозговые инфекции с дальнейшей хорошей компенсацией состояния (возрастные кризы, при сомато- и психогениях)	Дети и подростки с различными формами дисгармоничного развития – с бурными проявлениями акселерации, чертами инфантилизма, патологическим течением возрастных кризов	Подростки с девиантным поведением (в неблагоприятных условиях среды)	Подростки, отличающиеся высоконравственными устоями с тенденциями к идеализации чувственных и сексуальных отношений

Риск суицида у подростков провоцируется *рядом факторов*:

1. Детство, проходящее в неблагополучных семьях: тяжелый психологический климат в семье, ранняя утрата родителей (особенно в результате самоубийства), конфликты родителей, алкоголизм. Беспорядочность, заброшенность подростка, отсутствие опоры на значимого близкого и уважаемого взрослого, который мог бы заниматься ребенком.

2. Детство, проходящее в психологически разрушенных семьях: отвержение в семье, назойливая опека, жестокость и требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям подростка, морализаторство. Особую опасность представляют скрытые, непроявленные и внешне бесконфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и обращения с ребенком; ненормальное подавление самостоятельности, несвобода; бесконечное морализаторство, поучения; несправедливые наказания и ограничения. Также актуальна проблема насилия над ребенком и жестокость по отношению к нему.

3. Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Отверженные дети занимают низшие ступени в статусной иерархии детской группы, часто подвергаются насмешкам, физическому и психическому насилию и т.п.

4. Психофизиологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата. Ряд признаков тяжелого течения пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии и аномальности развития организма, психическая устойчивость и развитие акцентуаций характера. Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки со следующими акцентуациями характера: эмотивный, тревожный, демонстративный, педантичный типы (классификация К. Леонгарда).

5. Личностные особенности подростка: напряженность, неумение найти выход из ситуации, импульсивность, низкий самоконтроль, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворенности их запросов, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебе и межличностных отношениях.

Отдельно можно выделить ряд следующих факторов:

- смерть близкого, любимого человека, разрыв значимых любовных отношений;

- неразделенная любовь;

- измена любимого человека;

- совершение уголовно наказуемого преступления и др.

Выделяют экстраперсональные и интраперсональные факторы повышенного суицидального риска.

Таблица 7

Факторы повышенного суицидального риска

Экстраперсональные факторы	Интраперсональные факторы
- Психозы и пограничные психические расстройства; - суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицидальный период (до 3 месяцев);	- Особенности характера, преимущественно шизоидного, сенситивного, эпилептоидного и психастенического типов; - сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам;

<ul style="list-style-type: none"> - подростковый период; - экстремальные, особенно так называемые «маргинальные» условия (длительные экспедиции, заключение, вынужденное одиночество и др.); - утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников; - конфликтная психотравмирующая ситуация; - пьянство, употребление наркотиков и токсикоманических средств 	<ul style="list-style-type: none"> - неполноценность коммуникативных контактных систем; - неадекватная личностным возможностям самооценка; - отсутствие или утрата целевых установок, лежащих в основе ценности жизни
--	--

Некоторые авторы (Э.А.Чомян) большое значение при определении факторов суицидального риска у подростков придают подражательным тенденциям, свойственным этому возрасту.

Г.В.Старшенбаум выделяет четыре главных фактора, предрасполагающих к истинному суициду в подростковом возрасте:

- 1) насилие, особенно сексуального характера;
- 2) посттравматическое стрессовое расстройство;
- 3) депрессия;
- 4) дисморфофобия (глубокая озабоченность мнимыми или незначительными недостатками собственной внешности, отталкивающими окружающих).

Следует отметить недостаточно адекватную оценку последствий аутоагрессивных действий. Подростки фактически отрицают очевидность смерти для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и др. Более старшие подростки принимают мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицают реальность этой возможности.

Сложности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев подросткового суицида обуславливаются несерьезностью, мимолетностью и незначительностью (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийств.

С большой долей уверенности можно говорить о наличии взаимосвязи между попытками самоубийств подростков и други-

ми формами отклоняющегося поведения (побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.).

3. Признаки суицидального поведения у несовершеннолетних

Для достоверного и своевременного начала работы по предотвращению возможных попыток суицида педагогам, работающим с детьми 13–17 лет, необходимо иметь представление о признаках суицидального поведения.

1. Смерть и самоубийство – постоянные темы разговоров.
2. Предпочтение траурной или скорбной музыке.
3. Раздача личных вещей, составление завещаний.
4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазирование на тему своей смерти.
6. Проявляющийся интерес (прямой или косвенный) к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
7. Частые прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро это все закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
9. Приобретение средств для совершения суицида.
10. Приведение дел в порядок, внезапное завершение долгосрочных дел.
11. Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную безнадежность, неуспешность, беспомощность.
12. Написание прощальных писем.
13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
14. Несвойственная ранее молчаливость или, наоборот, высказывания со скрытым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.

15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

16. Проявление признаков депрессии:

- пониженное настроение, глубокая печаль;
- резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и лабильность, раздражительность, слабость и плаксивость;

- потеря аппетита или переедание;
- повышенная сонливость или бессонница;
- снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;

- снижение внимания;

- нерешительность;

- апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим живой интерес;

- социальная самоизоляция, отход от друзей, семей, молчаливость;

- негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности;

- пессимистичное отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;

- снижение полового влечения;

- снижение эффективности труда (в учебе, в быту);

- нарастание эмоционального напряжения.

17. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Синдром тревожно-ажитированного поведения: внешне проявляется как подъем, однако с признаками суеты и спешки.

18. Апатия, отсутствие интереса к чему-либо. Бесполезное времяпрепровождение. Депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, в поведении наблюдается сонливость и оцепенение.

19. Паралич действия, который выражается в неспособности планировать и осуществлять текущие дела.

20. Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности. Высокая ранимость и бурные реакции на неудачи.

21. Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания.

4. Особенности общения педагогов с несовершеннолетними, демонстрирующими признаки суицидального поведения

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

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

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

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

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

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

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

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

Для выбора оптимального подхода к подросткам с выраженными акцентуациями характера следует учитывать их особенности. К примеру, несовершеннолетние, для которых характерно формирование шизоидной акцентуации, отличаются склонностью к видам деятельности, где существует четкий регламент (устав), типовые, формализованные подходы. Именно в деловой, формальной сфере отношений они получают максимум удовлетворения от выполняемой работы. В то же время они отличаются склонностью к фантазиям, могут реализовать их, будучи предоставленными самим себе, действуя в одиночку, уходя в себя.

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

Педагогическая коррекция особенностей психастенического (педантичного, по классификации К. Леонгарда) типа связана с демонстрацией и реализацией своего доброжелательного отношения к ним. До тех пор, пока астеники не привыкли к обстановке и требованиям учебного заведения, не освоились в микросреде, желательно ограничивать объем предлагаемых им заданий; не связывать их жестким лимитом времени; опрашивать, не вызывая прилюдно к доске; категорически следует избегать ситуаций, травмирующих самолюбие этих детей. При наличии комфортного для них климата в окружающей среде проявления акцентуации значительно уменьшаются. Большое значение при этом имеет

приобретенный опыт, навыки. Хорошим подспорьем на этом пути может быть аутотренинг или другие виды психотерапии.

Подростки-истерики (демонстративная акцентуация) могут успешно реализовывать свои внутренние тенденции в творчестве (школьный театр, танцевальный класс и пр.), где им предоставляется легальная возможность быть на виду.

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

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

- стыдить и ругать ребенка за его намерения. Необходимо стараться подобрать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах;
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения. Следует оценивать степень риска суицида, используя критерии и шкалы риска;
- относиться к ребенку формально. Он должен почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
- оставлять ребенка одного в ситуации риска. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка, главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями.

III. Практический материал для ведущих специалистов, работающих по программам формирования ценностных ориентаций, запускающих противосуицидальные механизмы

1. Практический материал для проведения семинара-практикума с педагогической общественностью

1.1. Семинар-практикум для педагогов-психологов «Управление случаем»

Материальное оснащение:

1. Кувшин, грецкие орехи, крупа.
2. 6 листов ватмана, коробка, листочки для записей (50 штук).
3. Карта сопровождения клиента.
4. Опросник «Семейные роли», генограмма-раздатка.

Мини-эксперимент «Кувшин»

Ведущий предлагает начать встречу с небольшого эксперимента.

- Показывает родителям пустой стеклянный сосуд и спрашивает: «Скажите, пожалуйста, сосуд полон или пуст?»

Ответ слушателей: «Пуст!».

- Ведущий, наполнив сосуд грецкими орехами, спрашивает: «А теперь сосуд полон?»

Предполагаемые ответы: «да» или «нет».

- Затем ведущий дополняет содержимое сосуда крупой, спрашивает «Скажите, пожалуйста, сосуд полон?»

Предполагаемые ответы: «да» или «нет».

- Ведущий в третий раз наполняет содержимое сосуда водой и спрашивает, скажите, пожалуйста, а теперь сосуд полон?

Предполагаемые ответы: «да» или «нет».

Ведущий: Данный эксперимент можно проводить до бесконечности. Реакция на полноту сосуда рассматривается как степень вашего терпения во взаимодействии с окружающими – коллегами, детьми, супругом и т.д. Часть слушателей отреагировала на полноту сосуда сразу; реакция второй половины родителей на степень наполняемости сказала после второго-третьего этапа эксперимента; третьи вообще растерялись в данной ситуации.

Данный сосуд может дополнительно являться наглядным примером влияния окружающей среды на воспитание ребёнка.

Например:

✓ Орехи – это влияния семьи на воспитание ребёнка (как мы видим, орехи занимают значительную часть содержимого сосуда – около 70%).

Семья создаёт для ребёнка ту модель жизни, в которую он включается. Образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми. Каждый ребёнок невольно и неосознанно повторяет своих родителей, подражает папам и мамам, бабушкам и дедушкам. Именно дети несут в себе заряд той среды, в которой живёт семья.

Семейное воспитание является педагогикой будней, педагогикой каждого дня, которая в повседневной жизни совершает великое таинство – формирование личности человека.

✓ Крупа – это те зёрна знаний, которые получает ребёнок в школе.

Школа является наиглавнейшим советчиком и помощником родителям в воспитании детей. Именно помощником!

✓ Вода – это та среда, которая окружает ребёнка: друзья, влияние улицы и т.д.

Родители для детей – это прежде всего жизненный идеал, ничем не защищённый от детского пристального глаза. **В семье координируются усилия всех участников воспитательного процесса: школы, учителей, друзей.**

Наилучший способ воздействия школы на ребёнка в воспитательных целях: через родителей, семью – промежуточное, но главное звено.

Дискуссия

«Неблагополучные семьи, немотивированные на помощь»

Оборудование: листы ватмана (6 шт.), листочки для записей (50 шт.), коробка.

Что мы думаем о неблагополучной семье, немотивированной на получение помощи?

Неблагополучная семья, немотивированная на получение помощи – это ... (необходимо написать 5 ассоциаций, возникающих при упоминании термина «неблагополучная семья»)

Все листочки с ассоциациями собрать в коробку, взять из коробки 5 случайных и выбрать из них одну наиболее яркую.

Разбиться на пары и поделиться мнением: почему выбрали именно эту ассоциацию?

Какие чувства испытываете в связи с выбранной ассоциацией?

Вывод: ключевые ассоциации составляют словесный портрет на общем листе.

Виды неблагополучных семей

Когда классный руководитель заполняет социальный паспорт класса, то первоначальный анализ направлен на выявление категории семьи:

- полная;
- неполная (в разводе, родитель умер, одинокая мать);
- многодетная;
- опекаемые;
- родители-инвалиды;
- родители – участники военных действий;
- беженцы.

Как вы считаете, какая категория семей является неблагополучной в психологическом плане, а какая – в социальном?

Вывод: первыми признаками неблагополучия являются:

- проблемы взаимоотношений;
- развод;
- изменение социального статуса;
- сужение круга отношений;
- возникновение социальных и психологических проблем.

Сопутствующие кризисные состояния – шок, растерянность, суицид, обида, поиск виновного, злость, «глухой» период, нежелание воспринимать информацию, уход в себя.

Виды проблем: психологические, социальные, юридические, информационные, медицинские, материальные.

Можете ли Вы как педагог-психолог один решить эти проблемы?

Для этого необходимы доверенное лицо (социальный педагог, учитель-предметник, сверстник, социальные структуры) или технология управления случаем.

Работа с картой сопровождения клиента

Рассмотреть понятия: *потребность, виды потребностей.*

Прием/сбор информации, случай, участие, специалисты, проблема, потребности, действия.

План сопровождения клиента

Имя клиента _____

Потребность	Действие	Ответственный	Дата	Результат
Безопасность				
Медицинская помощь				
• Первичная				
• Специализированная				
• Наркологическая				
• Психологическая поддержка				
Временное место пребывания, питание				
Определение коррекционной программы				
Одежда				
Определение юридического статуса				
Общение с родителями				
Жилье				
Обеспечение права на образование				
Социализация				
Информирование				
Информация о своих правах				

Подпись клиента _____ дата _____

План подготовлен (подпись) _____ дата _____

Подпись начальника _____ дата _____

Необходимые личностные и профессиональные качества доверенного лица/менеджера:

Личностные качества	Профессиональные качества
Ответственность	Сдержанность
Эмпатия	Компетентность
Активность	Коммуникативность
Гуманизм	Профессионализм

Диагностический инструментарий в работе педагога-психолога

Методика «Генограмма семьи». Изучение семейной истории

Методика «Генограмма семьи» используется для анализа хода семейной истории, стадий развития семьи, паттернов взаимоотношений, переходящих из поколения в поколение, и событий, предшествующих кризису семьи и обращению за психологической помощью.

Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи как минимум в трех поколениях. В терапевтическую практику генограмма впервые была введена Мюррэем Боуэном в 1978 г. (Р.Шерман, Н.Фредман).

Методика позволяет посредством построения диаграммы, отражающей историю расширенной семьи на протяжении трех и более поколений, показать, как образцы поведения и внутрисемейных взаимоотношений передаются из поколения в поколение; как события, подобные смертям, болезням, крупным профессиональным успехам, переездам на новое место жительства и др., влияют на современные поведенческие образцы, а также на отношения во внутрисемейных диадах и треугольниках. Генограмма дает возможность психотерапевту (исследователю) и семье получить целостную картину, рассматривая все феномены и события семейной жизни в интегральной, вертикально направленной перспективе.

Генограмма имеет много общего с традиционными подходами к сбору данных по истории семьи, но ее главной отличительной

особенностью является структурированность и составление карты данных семьи. По сравнению с другими формами исследовательской записи генограмма позволяет постоянно вносить дополнения и корректировку при каждой встрече с семьей. Наглядное представление взаимоотношений большого количества членов семьи и ключевых событий семейной истории облегчает психотерапевтическую работу. При построении генограммы практически вся семейная информация представляется графически, что позволяет исследователю (терапевту) быстро охватить сложные семейные паттерны.

Генограмма является богатым источником гипотез о том, как актуальные проблемы семьи могут быть связаны с семейным контекстом и историей развития. Для терапевтических записей генограмма обеспечивает краткое резюме, позволяющее терапевту (консультанту), не знакомому со случаем, быстро воспринять большое количество информации о семье и получить представление о ее потенциальных проблемах.

В сочетании с генограммой обычно используется список важных событий семейной истории или методика «Линия времени», в которой события расположены вдоль временной оси. Методика довольно проста: по горизонтали прочерчивается линия времени с отметкой лет, месяцев и даже дней, на усмотрение терапевта (консультанта). Проводятся вертикальные линии, над ними указываются события жизненного цикла, например: «*Николай потерял работу*», «*Мария и Владимир поженились*», «*Отец Сергея умер*» и т.д. Эта методика позволяет представить трудно сопоставимую информацию о семейной истории в более удобной графической форме. Особенно важной эта методика становится при размышлении терапевта (консультанта) о том, почему семья пришла за помощью именно сейчас, а не годом раньше или позже. Что изменилось в семье? Что стало другим во внешних связях семьи? Что заставило семью искать помощь в это особое время? В чем состоит пусковой момент кризиса? (А.В.Черников).

Описание методики

В процессе семейного консультирования и психотерапии сбор информации о семейной истории обычно проходит в контексте общего семейного интервью, и терапевт не может игнорировать проблему, с которой пришла семья. Поэтому конструирование

генограммы должно быть частью более широкой задачи присоединения и помощи семье. Проводя интервью, терапевт движется от представленной проблемы к более широкому семейному и социальному контексту, от актуальной семейной ситуации к исторической хронологии семейных событий, от легких вопросов к трудным, провоцирующим тревогу, от очевидных фактов к суждениям о взаимоотношениях и затем к циркулярным гипотезам о семейном функционировании.

Генограмма выстраивается, как правило, в присутствии всех членов семьи, способных слушать и воспринимать информацию, в том числе и детей. Предполагается, что членам семьи интересны сведения о своих близких родственниках и прародителях.

В процессе построения генограммы терапевт (консультант) собирает следующую информацию (А.В.Черников):

1. *Состав семьи:* Кто живет вместе в квартире (доме)? В каких они родственных отношениях? Были ли у супругов другие браки? Есть ли от них дети? Где живут остальные члены семьи?

2. *Демографические данные:* имена, пол, возраст членов семьи, продолжительность брака, род занятий и образование членов семьи и т.д.

3. *Настоящее состояние проблемы:* Кто из членов семьи знает о проблеме? Как каждый из них видит ее и как реагирует на нее? Имеет ли кто-нибудь в семье подобные проблемы?

4. *История развития проблемы:* Когда проблема возникла? Кто ее заметил первым? Кто думает о ней как о серьезной проблеме, а кто склонен не придавать ей особого значения? Какие попытки решений были предприняты и кем? Обращалась ли семья раньше к специалистам и были ли случаи госпитализации? Что нового появилось или исчезло во взаимоотношениях в семье по сравнению с тем, какими они были до кризиса? Считают ли члены семьи, что проблема изменяется? В каком направлении? К лучшему или к худшему? Что случится в семье, если кризис будет продолжаться? Как члены семьи представляют себе взаимоотношения в будущем?

5. *Недавние события и изменения в жизненном цикле семьи:* рождения, смерти, браки, разводы, переезды, проблемы с работой, болезни членов семьи и т.д.

6. *Реакции семьи на важные события семейной истории:* Какова была реакция семьи, когда родился определенный ребенок? В честь кого он был назван? Когда и почему семья переехала в этот город? Кто тяжелее всего пережил смерть этого члена семьи? Кто перенес легче? Кто организовывал похороны?

Оценка прошлых способов адаптации, особенно реорганизаций семьи после потерь и других критических переходов, дает важные ключи к пониманию семейных правил, ожиданий и паттернов реагирования.

7. *Родительские семьи каждого из супругов:* Живы ли родители? Если умерли, то когда и от чего? Если живы, то чем занимаются? На пенсии или работают? Разведены ли они? Были ли у них другие браки? Когда родители встретились? Когда они поженились? Есть ли братья и сестры? Старшие или младшие и какова разница в возрасте? Чем занимаются, состоят ли в браке, есть ли у них дети?

Терапевт может задавать такие же вопросы и про родителей отца и матери. Целью является сбор информации по крайней мере о 3–4 поколениях, включая поколение идентифицированного пациента. Важной информацией являются сведения о приемных детях, выкидышах, абортах, рано умерших детях.

8. *Другие значимые для семьи люди:* друзья, коллеги по работе, учителя, врачи и т.д.

9. *Семейные взаимоотношения:* Есть ли какие-либо члены семьи, которые прервали взаимоотношения друг с другом? Есть ли кто-нибудь, кто находится в серьезном конфликте? Какие члены семьи очень близки друг другу? Кому в семье тот или иной человек доверяет больше всего? Все супружеские пары имеют некоторые трудности и иногда конфликтуют. Какие типы несогласия есть в вашей паре? У ваших родителей? В браках ваших братьев и сестер? Как каждый из супругов ладит с каждым ребенком?

Терапевт может задавать специальные циркулярные вопросы. Например, он может спросить у мужа: «Как вы думаете, насколько близки были ваши мать и старший брат?» и затем поинтересоваться, что думает об этом его жена. Иногда полезно спрашивать, как присутствующие на встрече люди могли бы быть охарактеризованы другими членами семьи: «Как отец описал бы вас, когда вам было тринадцать лет, что соответствует возрасту вашего

сына сейчас?» Такие циркулярные вопросы задают для того, чтобы обнаружить различия во взаимоотношениях с разными членами семьи. Выявляя отличающееся восприятие у разных членов семьи, терапевт попутно вводит новую информацию в систему, обогащая ее новыми представлениями о самой себе.

10. *Семейные роли:* Кто из членов семьи любит проявлять заботу о других? А кто любит, когда о нем много заботятся? Кто в семье может считаться волевым человеком? Кто самый авторитетный? Кто из детей наиболее послушен? Кому сопутствует успех? Кто постоянно терпит неудачи? Кто кажется теплым? Холодным? Дистанцированным? Кто больше всех болеет в семье?

Терапевту важно обращать внимание на ярлыки и клички, которые члены семьи дают друг другу: Супермать, Железная Леди, Домашний Тиран и т.д. Они являются важными ключами к эмоциональным паттернам в семейной системе.

11. *Трудные для семьи темы:* Имеет ли кто-нибудь из членов вашей семьи серьезные медицинские или психические проблемы? Проблемы, связанные с физическим или сексуальным насилием? Употребляют ли наркотики? Много алкоголя? Когда-либо были арестованы? За что? Каков их статус сейчас? Обсуждение этих тем может быть болезненным для членов семьи, и поэтому вопросы следует задавать особенно тактично и осторожно. Если семья выражает сильное сопротивление, то терапевт должен отступить и вернуться к ним позднее.

В то время как основная информация по генограмме может быть собрана за полчаса (без детального опроса по проблеме), всесторонний сбор семейной истории от нескольких членов семьи как в рамках терапии, так и в рамках научного исследования может потребовать нескольких встреч. Терапевт (исследователь) может проделать такую работу, предварительно мотивировав на нее семью и заключив с ними соответствующий контракт. Более распространенным является первоначальное получение основной информации о семейной истории и возвращение к ней время от времени, когда в разговоре всплывает «исторический материал».

Возможны иные способы работы с генограммой. Так, например, психотерапевт может предложить каждому члену семьи с помощью основных обозначений, используемых для построения генограммы, изобразить графически свое представление о семье,

то есть генограмма может быть составлена самими членами семьи (Э. Г.Эйдемиллер, И.В.Добряков, И.М.Никольская). Нередко такая генограмма отражает характерные структурные нарушения семейной системы.

Притча «Яблоня»

Ведущий рисует яблоню в форме буквы «Я» и на ней рисует яблоки. Задаёт вопрос: «Какие яблоки бывают на яблоне осенью?» (Ответы участников: большие, маленькие, спелые, зелёные, кривые, мягкие, гнилые и т.д.). Ответы фиксируются на доске по форме.

Причины	Действия	Результат
Спелые	Уход, поливка, побелка, солнечная погода	Варенье, богатый урожай, доход
Гнилые	Равнодушие, непогода, заброшенность, лень и т.д.	Удаление веток, гибель яблони

Участники озвучивают причины, действия, результат, а ведущий подводит к выводу «кто» или «что» может быть яблоней. Какие действия приводят к положительному и отрицательному результату?

Ведущий: Один год оказался неурожайным. Почему? Ответы участников: не ухаживали, не удобряли, устала, не побелили и т.д.

Вывод. Яблоня – это я (ребёнок). Причины и действия – это отношение родителей по отношению к ребёнку.

Скажите, пожалуйста, гнилые яблоки могут приносить пользу?

Ответ ведущего: они удобряют почву и питают корни яблони. Необходимо переждать кризисы подросткового возраста. Гнилые, неровные яблоки являются опытом социализации: отношение к себе, своей внешности, своим способностям и т.д.

1.2. Семинар-практикум для классных руководителей «Построение психологического контакта между ребёнком и родителем, или Взаимоотношения ребёнка и родителей»

Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слёзы, это наша вина перед другими людьми.

А.Макаренко

Основные задачи:

1. Психологическое просвещение родителей, передача знаний о возрастных индивидуально-типологических особенностях детей.
2. Укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях.

Краткое содержание семинара-практикума

Психологические образы матерей и отцов, дети которых страдают неврозами и психологическими проблемами

Царевна-Несмеяна. Всегда чем-то озабочена и обеспокоена, сдержана в выражении чувств и эмоций, доброты и отзывчивости. Не признает детской непосредственности, шума и веселья, считает это пустым времяпрепровождением. Имеет навязчивую потребность делать замечания, стыдить, читать мораль, выискивать недостатки. Больше всего боится избаловать ребенка.

Снежная королева. Повелевающая, держащая всех на расстоянии, жесткая и непреклонная, внутренне холодная и неотзывчивая, расчетливая и эгоистичная, равнодушная к страданиям других, считающая ошибки заблуждениями, недостатки – пороками, а любую критику в свой адрес – злым умыслом.

Спящая красавица. Склонная к мечтательности, депрессивному мироощущению и пессимизму, заторможенная, нарциссическая (самовлюбленная) натура, пребывающая в плену иллюзий, отстраненная от ребенка и его потребностей, обращающаяся с ним как с живой куклой.

Унтер Пришибеев. Недостаточно чуткая, часто грубая, во всем командует детьми, с недоверием относится к опыту ребенка и его самостоятельности, легко раздражается и выходит из себя, гневлива и раздражена, придирчива, нетерпима к слабостям и недостаткам, часто прибегает к физическим наказаниям, долго помнит плохое.

Суматошная мать. Неустойчивая, непоследовательная и противоречивая. В своих действиях и поступках бросается из одной крайности в другую, часто взрывается, кричит, любой пустяк превращает в трагедию, из ничего создает проблемы и на них же бурно реагирует.

Наседка. Тревожно-беспокойная, не отпускает детей от себя, сопровождает каждый их шаг, предохраняет от любых трудностей. Стремится заменить собой сверстников, все сделать за ребенка, но только не способствовать его самостоятельности и активности.

Вечный ребенок. Обидчива и капризна, драматизирует любые события, жизнь считает невыносимой, детей – обузой, себя – жертвой обстоятельств, постоянно ищет помощь и поддержку. Не может справиться с самыми обычными проблемами детей, охотно сдает их «на поруки» кому-либо, страдая при этом от своего чувства бессилия и беспомощности.

Психотипы отцов:

1. Идеальный отец.
2. Отец-покровитель.
3. Отчужденный отец.
4. Нежный отец.
5. Отец-Донжуан.
6. Отец-тиран.
7. Отец-хулиган.
8. Отец-тряпка.

Рекомендации родителям

Каждый ребенок индивидуален, и подход к нему тоже должен быть индивидуальным. Но есть и универсальные правила в отношениях с детьми.

Больше внимания! Внимание должно проявляться не в покупках и подарках, а в душевных разговорах, поощрениях и одобрениях, дружеских объятиях и похлопываниях, в совместных планах и делах. Часто родители ругают ребенка за плохое поведение, но почему-то забывают хвалить за хорошее. А для ребенка это очень важно! Помните, что в подростковом возрасте детям особенно важно общение со сверстниками. Участие родителей в его жизни неизбежно уменьшается, но ценность общения от этого не меняется. В этот период родителям стоит вспомнить себя в этом же возрасте.

Уважение и понимание! Пифагор говорил: «Не заставляй детей ронять слезы слишком часто, иначе им будет нечего уронить над твоей могилой». Не думайте, что маленький ребенок ничего не понимает и быстро забывает. Дети могут не понимать значения слов, но интонацию разговора и выражение Вашего лица поймут. В душе останутся не слова, а чувства, которые в последующем формируют самооценку.

Границы! Детям необходимо говорить о том, что им позволено, а что нет. Правила делают жизнь ребенка предсказуемой и поэтому спокойной. Установленные правила не должны меняться по настроению родителей. Иначе ребенок запутается и будет таким же непоследовательным, как родители. Избыток правил делает из ребенка робота, недостаток правил – непредсказуемого индивида. Поиск золотой середины – дело непростое.

Откровенность! Конечно же, не нужно рассказывать ребенку во всех подробностях перипетии жизни, но не стоит скрывать от него свое настроение или состояние. Дети чувствуют несогласованность слов и интонации, что приводит к серьёзному смущению и растерянности. Делитесь с ребенком в доступной для него форме своими переживаниями, плохими и хорошими. Это поможет ему научиться распознавать ваши и свои чувства, развить способность к сопереживанию и почувствовать сопричастность к тому, что происходит в семье. Именно так рождается ответственность.

Не бойтесь ошибиться! Ведь не бывает идеальных родителей. Помните: нет святого без прошлого, и нет грешника без будущего. Если Вы позволяете себе небольшие промахи и можете признать их и исправить без самобичевания, значит, и Ваш ребенок

сможет научиться этому от Вас. Это и есть залог высокой самооценки, уверенности в себе и активной жизненной позиции.

Помните, крошечный человек приходит в огромный и непонятный мир. От его семьи зависит, вырастет ли он достойным человеком, гармонично развитой личностью. По словам одного мудреца, хорошее воспитание дороже всякого богатства. Честность, доброта, отзывчивость, трудолюбие, забота, порядочность – фундамент этих качеств закладывается с новорожденности. Существует множество методик для правильного воспитания, целых педагогических направлений и просто бабушкиных советов. Но для начала следует уяснить, что ребенок – это отдельная личность, со своими способностями, талантами, особенностями. Уважайте эту личность, не пытайтесь насильно ее изменить.

Диагностический материал для семинара-практикума

А. Анкета для родителей «Стиль семейного воспитания»

По вопросу воспитания детей существует множество теорий. Родители, воспитывая детей, обычно не теоретизируют по этому поводу, а ведут себя так, как им подсказывают интуиция, жизненный опыт и складывающиеся обстоятельства. А как же получается в итоге? С помощью этого нехитрого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из четырех вариантов ответа выберите самый для Вас предпочтительный.

1. Чем, по Вашему мнению, в большей мере определяется характер человека – наследственностью или воспитанием?

- А. Преимущественно воспитанием.
- Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как Вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б. Абсолютно с этим согласен.

В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.

Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Э.Хоу).

Б. Цель воспитания – научить детей обходиться без нас (Э.Легуве).

В. Детям нужны не поучения, а примеры (Ж.Жубер).

Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Т.Фуллер).

4. Считаете ли Вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.

В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное – позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

А. Если попросит, можно и дать.

Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как Вы поступите, если узнаете, что Вашего ребенка обидел одноклассник?

А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.

В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.

Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы Вы ее?

А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.

Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок Вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

В. Расстроюсь

Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли Вы, что подаете ребенку достойный пример?

А. Безусловно.

Б. Стараюсь.

В. Надеюсь.

Г. Не знаю.

Обработка результатов

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные Вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания.

Если среди Ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же Вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Б. Опросник «Семейные роли» (Дж.Огден, Э.Зевин)

Опросник «Семейные роли» предназначен для описания ролевой структуры семьи. Данная методика является модификацией психотерапевтической техники «Ролевая карточная игра» (1970) (авторы техники Дж.Огден и Э.Зевин), выполненной А.В.Черниковым (2001), и помогает определить вклад каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), а также типичные варианты поведения в конфликтных ситуациях (роли взаимодействия). Кроме того, опросник позволяет косвенно оценить статус членов семьи и степень их влияния на принятие семейных решений.

Бланк опросника «Семейные роли». Инструкция

Впишите имена членов Вашей семьи и отметьте звездочками, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них: *** – его (ее) постоянная роль; ** – довольно часто он (она) это делает; * – иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны Вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом; в этом случае оставьте графу пустой. Возможно, в Вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке, допишите их.

Затем среди всего списка выделите три роли, которые Вы считаете наиболее важными для жизни семьи.

Роли-обязанности	Имена			
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей				
Убирающий квартиру				
Выносящий мусор				
Повар				
Убирающий со стола после обеда				
Тот, кто ухаживает за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек, принимающий решения				
Починяющий сломанное				
Роли взаимодействия	Имена			
Буфер, посредник в конфликте				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Главный обвинитель				
Одинокый волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблемы				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от семейных разборок				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				

Интерпретация результатов

В основе интерпретации полученных результатов лежит представление о том, что члены семьи, которые чаще других играют важные роли, как правило, обладают большей властью в семье.

Методику можно проводить индивидуально или со всей семьей. Она очень наглядна, информативна и в групповом варианте может служить основой для обсуждения семейной ситуации и разницы в ее восприятии членами семьи.

Эксперимент «Влияние запретов на воспитание ребенка»

1. Ассоциативный ряд на термин «наказание». Чтение анкеты по опросу 4, 5, 11-х классов.

2. Упражнение «Влияние запретов».

Запреты:

Глаза – ночной канал МТВ;

Уши – послушать музыку;

Рот – я хочу с тобой поговорить;

Ноги – пойти с друзьями на рок-концерт;

Руки – мама можно я тебя обниму (отказ от контакта);

Вопрос ребенку «Что ты чувствуешь?», «Что ты хочешь сейчас сделать?».

Варианты реагирования и снятия запретов мамой, слушателями.

3. Рефлексия «Я-высказывания». «Я – хороший родитель, потому что...».

1.3. Родительское собрание «Жизненные цели подростков»

Если я знаю, что я ищу, то зачем я ищу,
а если не знаю, что я ищу, то зачем я ищу,
а если я не знаю, что я ищу, то как же я могу искать?

Парадокс древнегреческих ученых

Притча. Король узнает, что его сын женится. Он возмущен, топает ногами, взмахивает руками, кричит на ближайшее окружение. Его лик ужасен, а гнев не имеет границ. Он кричит своим подданным: «Почему не доложили, что сын уже вырос?!»

Функции семьи находятся в определенном соответствии с характером общественных потребностей. Особое значение семьи для воспитания и формирования человека отмечается всеми, кто в той или иной степени занимается проблемами подростков и молодежи. Это не случайно. Семья действительно располагает не просто большими, а уникальными возможностями передачи детям социальной программы общества, целей и ценностей общества, средств, которыми эти цели и ценности достигаются и сохраняются.

Важность семейного воспитания заключается в том, что в семье формируются не только социально значимые качества личности, но и свойственные ей оценочные критерии. Тесно связаны с этой проблемой и твердые нравственные и идейные убеждения, и пренебрежение к подлинно человеческим моральным ценностям. Подросток всегда воспринимает в родительской семье определенные образцы поведения. Воспитание высших человеческих ценностей связано с уровнем культуры семьи, с формированием различных интересов, профессиональной и общественной деятельностью.

Характер отношений родителей с подростками оказывает серьезное влияние на их отношение к жизненным перспективам. Взрослые часто стремятся или все сделать за детей, или до мелочей регламентировать их действия. У подростка в таком случае нет выбора, ему не надо принимать самостоятельных решений. Отсюда беспомощность, неустойчивость в реальном столкновении с многообразием жизненных ситуаций. Основным мотивом, определяющим поведение подростка, – желание самоутверждения – также остается нереализованным в этой атмосфере запретов.

Характерно, что родители подростков отмечают пренебрежительное отношение к их мнению, противодействие их указаниям, протест по отношению к их контролю.

По данным выборочного исследования:

- подавляющее большинство школьников (91%) ответили, что дома их стремятся чему-то научить (также считали 100 % родителей);
- 80 % школьников (100 % родителей) считают, что в семье следят за их свободным временем;

- 65 % подростков (75 % родителей) ответили, что имеют конкретные обязанности по дому.

Нельзя не заметить, что мнение детей заметно отличается от мнения родителей. Кроме того, наличие 35 % подростков, не имеющих домашних обязанностей, настораживает, тем более что родители более оптимистично оценивают положение по этому пункту.

Можно взглянуть на эти отношения и с другой стороны:

- совместно с родителями проводят свободное время 63 % подростков, следовательно, 1/3 – не проводят;

- стараются быть дома как можно реже – 17%;

- сложились конфликтные ситуации с родителями у 15%;

- 10% считают, что их часто наказывают.

При этом 100% родителей считают, что проводят свое свободное время с детьми.

1.4. Семинар-практикум для учителей-предметников «Что такое депрессия?»

Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. Это распространенное расстройство, которым страдают миллионы людей. По данным разных исследователей, им страдает до 20% населения развитых стран.

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание как самому человеку, так и его близким. К сожалению, люди очень мало осведомлены о проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим больным оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, а иногда и вовсе не оказывается.

Вот как два подростка описали свои переживания во время депрессии:

Д.: «Все мои мысли были негативными. Если я думала о себе, я ненавидела себя; если я думала о других людях, я ненавидела их. Мне ничем не хотелось заниматься, поскольку все казалось бесполезным и ненужным. Я не могла выносить общество людей и не могла оставаться наедине с собой. Я постоянно думала об

одном и том же. Я знала, что люди стараются помочь мне, но они только раздражали меня. Я знала, что веду себя неразумно, но не могла остановиться».

А.: «Я не сердился. Мне не было грустно. Я ничего не чувствовал, ни к чему не испытывал интереса. Жизнь казалась серой, и я все время ощущал усталость. Все требовало огромных усилий, и я не видел смысла стараться что-то делать. Я не мог встречаться с другими людьми, даже когда они разговаривали со мной, мне казалось, что они находятся в каком-то другом мире».

Депрессия приносит с собой множество мучительных чувств: отчаяние, безнадежность, беспомощность, вину, стыд, внутреннюю опустошенность и убежденность в своей ненужности, бездарности и бесполезности. Иногда это вызвано конкретными причинами, но в других случаях депрессию нелегко связать с какими-либо внешними факторами. Кажется, что причина находится внутри человека.

Причина может быть физической. Плохое питание, генетическая предрасположенность, определенные болезни вроде гриппа, изменения гормонального баланса могут способствовать депрессии. Недостаток дневного света в зимние месяцы тоже служит толчком к депрессии у некоторых людей, это известно как СЭР (сезонное эмоциональное расстройство). Многие эксперты считают одной из главных причин угнетенного состояния неосознанное оплакивание какой-либо утраты. Все мы реагируем на утрату со смешанными чувствами – с печалью и негодованием, иногда со стыдом и страхом. Эти чувства являются естественной частью процесса. Если человек не может открыто выразить их, он оказывается вовлеченным в состояние хронической депрессии. Другой причиной депрессии служит гнев, обращенный на себя. Гнев является естественной реакцией на угрозу или огорчение, но люди, не способные или не желающие открыто выражать свой гнев, могут обратить его на себя. Какова бы ни была причина депрессии, очень трудно жить с человеком, страдающим этим расстройством. Он может быть чрезмерно требовательным и придирчивым, раздражительным и нетерпеливым, вялым и апатичным. Он может замыкаться в себе и даже, несмотря на физическое присутствие, находиться где-то в своем мире.

Каковы признаки депрессии?

Изменения в мышлении, чувствованиях и действиях – ключевая характеристика депрессии. Хотя эти изменения могут происходить постепенно, депрессивный человек отличается от того, каким он был до начала депрессии. Возможно даже, что он становится собственной противоположностью. Существует множество примеров подобного изменения: удачливый бизнесмен приходит к убеждению в том, что он на грани разорения; преданная мать намеревается оставить своего ребенка; гурман вдруг начинает испытывать отвращение к еде. Вместо поиска удовольствия, депрессивный человек начинает избегать его. Вместо ухода за собой, он пренебрегает собой и своей внешностью. На смену инстинкту выживания может прийти желание покончить с жизнью. Стремление к преуспеванию может быть замещено пассивностью и отгороженностью.

Наиболее очевидный и типичный признак депрессии – тоскливое настроение, а также переживания подавленности, одиночества или апатии. Человек в состоянии депрессии может плакать даже тогда, когда, казалось бы, нет очевидного повода или, наоборот, утрачивает способность плакать при подлинно тяжелых событиях. Он может испытывать затруднения со сном – слишком раннее просыпание при невозможности заснуть вновь. С другой стороны, постоянно ощущая усталость, человек в состоянии депрессии может спать больше, чем обычно. Он может страдать отсутствием аппетита и терять вес или есть больше, чем обычно, и прибавлять в весе. Характерно, что человек в состоянии депрессии имеет весьма негативный взгляд на самого себя. Он убежден в собственной беспомощности и полном одиночестве на белом свете. Обвиняет себя за самые тривиальные погрешности и недостатки. Для депрессивных людей характерен пессимистичный взгляд на себя, мир и собственное будущее. Депрессивный человек теряет интерес к тому, что происходит вокруг, и зачастую не получает удовольствия от тех занятий, которые обычно его радовали. Он часто испытывает трудности в принятии, а также в выполнении уже принятых решений.

В состоянии депрессии человек имеет постоянные неприятные мысли; с каждой негативной мыслью депрессивные переживания усиливаются. Тем не менее, эти мысли, как правило, не основаны

на реальных фактах. Они заставляют человека испытывать большую тоску, чем это обусловлено самой ситуацией. Негативные мысли могут мешать депрессивным людям участвовать в тех видах деятельности, которые могли бы улучшить их самочувствие. В результате у человека возникают тяжелые мысли с самообвинительным содержанием о собственной «лени» или «безответственности», которые еще более усугубляют плохое эмоциональное состояние.

Некоторые люди, находясь в депрессии, могут не обнаруживать обычного тоскливого, угрюмого или подавленного настроения. Вместо этого они жалуются на ощущение какого-либо физического дискомфорта. Если человек постоянно выглядит усталым или скучает, чтобы он ни делал, – он в депрессии. Когда хорошо успевающие дети в течение какого-то периода начинают плохо учиться, это тоже может быть указанием на депрессию.

Как победить депрессию?

Если у вас депрессия, вы можете чувствовать себя истощенным, беспомощным и переживать безнадежность. Может быть чрезвычайно трудно предпринять любое действие, чтобы помочь себе. Но важно понять, что эти чувства – часть депрессии и они не отражают реальность. По мере того, как вы начинаете признавать вашу депрессию и начинать психотерапию, отрицательное мировосприятие исчезнет. Психотерапия – самый важный шаг к восстановлению. Но есть вещи, которые вы можете делать, чтобы помочь себе чувствовать себя лучше. Следующие простые действия могут быть полезны в борьбе с депрессией.

- **Больше двигайтесь.** Возьмите за правило ежедневно от 15 до 30 минут проводить в движении – танцевать, кататься на роликах или велосипеде, плавать в бассейне или найти другой вид активности. Люди, находящиеся в подавленном состоянии, поначалу с трудом могут найти удовольствие в этом. Но попытайтесь заняться этим в любом случае (попросите друга или близкого человека, чтобы он сделал это вместе с вами, поддержал вас в этом занятии). Постепенно это войдет в привычку и, возможно, со временем вы начнете получать удовольствие от движения. При депрессии могут быть полезны занятия йогой. Дыхательные упражнения и медитации, работа с душой через тело помогают депрессивным людям чувствовать себя лучше.

- **Правильно питайтесь.** Депрессия может повлиять на аппетит. Если депрессия затрагивает ваш аппетит, необходимо дополнительно учесть необходимость правильного питания. Сбалансированное питание может влиять на настроение. Включите в свой ежедневный рацион достаточное количество фруктов и овощей. Даже если вы не чувствуете себя голодным, попробуйте съесть какой-нибудь фрукт.

- **Найдите проблему и не фиксируйтесь на ней.** Попробуйте выявить какие-либо ситуации, которые повлияли на возникновение вашей депрессии. Когда вы будете понимать причину, поговорите о ней с тем, кому вы доверяете. Разговор – это способ освободить чувства и получить взгляд со стороны. Если вам не с кем поговорить в данный момент, полезными будут записи в дневнике. После того как выразили свои мысли и чувства относительно печальных событий вашей жизни, обратите внимание на позитивные стороны вашей ситуации и хорошие стороны вашей личности. Они обязательно присутствуют. Примите меры для решения проблемы. Попросите о помощи, если в ней нуждаетесь. Друзья и родственники могут помочь облегчить депрессию (это помогает им чувствовать себя полезными вам, а не просто беспомощно смотрящими на ваши страдания).

- **Выразите себя.** В депрессии способность к творчеству и получению удовольствия может показаться заблокированной. Занимаясь живописью, рисунком, шитьем, письмом, танцами, сочинением музыки, вы получаете творческую энергию, способную вызвать положительные эмоции. Играйте с друзьями или с животными либо сделайте для себя что-нибудь приятное. Ищите юмор в жизни и искусстве. Смех помогает повысить ваше настроение.

- **Посмотрите на яркую сторону.** Депрессия влияет на мышление человека – делает его мрачным, отрицательным и безнадёжным. Если вы в депрессии и замечаете лишь негативные стороны своей жизни, приложите усилия для обнаружения светлых сторон жизни. Попробуйте заметить что-то одно, а затем попытаться представить себе еще что-то. Посмотрите на те таланты и дары, которыми вы обладаете. Прежде всего не забывайте быть терпеливым с самим собой. Нужно время на то, чтобы выйти из депрессии. Не ожидайте немедленного избавления от вашего со-

стояния. В течение терапии депрессии сон и аппетит начнут улучшаться по сравнению с вашими прежними перепадами настроения.

- **Ставьте перед собой цели, которые можно достичь.** Разбивайте большие задачи на маленькие, устанавливайте только самые главные приоритеты и делайте только то, что вы можете и как вы можете. Отложите важные решения до тех пор, пока не почувствуете себя лучше. Обсудите решения с теми, кто знает вас хорошо и имеет более объективное видение вашей ситуации.

- **Избегайте алкоголя.** Хотя вам может казаться, что это помогает чувствовать себя лучше, алкоголь может сделать вашу депрессию еще более глубокой. Кроме того, повышается риск алкоголизма или токсикомании.

Что можно сделать, если близкий вам человек находится в депрессии?

Прежде всего необходимо его выслушать. Вашему другу необходимо выговориться. Если кто-нибудь, кого вы любите, как вам кажется, находится в угнетенном состоянии и ничего об этом не говорит, начните первым и спросите: «Тебя что-то угнетает?». Продолжайте задавать подобные вопросы, например: «Когда ты впервые почувствовал это?». Если определить момент, когда началась депрессия, это поможет найти причины, с которых все началось. Поняв, в чем проблема, вы сможете приступить к поискам выхода из нее. Если ваш друг раскрылся и начал говорить о своей депрессии, сделайте все, чтобы создать комфортную окружающую обстановку. Не пытайтесь представить ситуацию незначительной, говоря что-нибудь вроде: «О, забудь это, у тебя нет причин для уныния».

Быть и оставаться рядом. Быть рядом ненавязчиво, без сомнений и оговорок, проявляя мудрость и терпение, воздерживаясь от каких-либо «добрых» советов. Интересуйтесь, не нужно ли ему чего-нибудь. Поставьте в комнату букетик живых цветов. Зажгите аромалампу, используя эфирные масла, обладающие свойством помогать при депрессивных расстройствах (эфирные масла бергамота, жасмина, лаванды, Melissa, апельсина). Выходите из его комнаты, если поймете, что человек хочет побыть один. Но в то же время, оставайтесь поблизости. Так, чтобы он знал, что в любой момент может вас позвать. Не сомневайтесь: ваша любовь,

внимание и забота будут приятны, даже если он и не сможет проявить свою благодарность.

Помогите ему избавиться от страха. Больше всего депрессивный человек боится быть покинутым. Он думает, что недостоем любви. Депрессивное состояние усиливает этот страх. Ваша задача заключается в том, чтобы своими действиями и словами избавить его от этих опасений. Вы можете показать ему, что любите его, уже своим постоянным присутствием рядом с ним. Не забывайте говорить ему, как много он для вас значит. И делайте это как можно чаще. Неважно, что ваш близкий нередко подвергает сомнению искренность ваших признаний. Пусть вас не смущает ощущение, что эта ситуация повторяется уже в энный раз.

Человек, переживающий депрессию, боится того, что он «сумасшедший». И в этом случае вы можете словами и своим поведением успокоить его и показать, что относитесь к нему как к психически полноценному человеку, если будете вести себя естественно и обычно.

Будьте искренни. Никогда не говорите испытывающему душевную тоску того, во что сами искренне не верите. В состоянии депрессии люди бывают склонны подвергать сомнению доброжелательность и благие намерения их близких, обостренно чувствуя фальшь. Произнося слова любви и утешения, никогда не кривите душой, чтобы не спровоцировать у человека возможную негативную реакцию.

Не предлагайте легких решений, типа: «Послушай, все, что надо сделать – это...». Вместо этого дайте человеку самому найти решение, использовать вас для проверки своих идей. Попытайтесь заинтересовать человека в том, чтобы найти решение. Помните, депрессию можно определить как потерю интереса ко всему.

Попытайтесь вовлечь угнетенного человека в физически активную деятельность. Займитесь чем-нибудь. Депрессия только усугубится, если человек будет слоняться по дому и хандрить. Неважно, чем вы решите заняться, только бы чем-нибудь активным. Сходите на прогулку, покатайтесь на велосипеде, навестите друзей, почитайте, поиграйте в шахматы. В конце концов, посмотрите телевизор, однако, это не считается активным времяпрепровождением.

Придумайте что-нибудь забавное. Лучший способ подыскать занятие – это составить список того, что доставляет удовольствие. Конечно, когда человек находится в угнетенном состоянии, ничто не выглядит увлекательным. Что же делать? Составьте список того, что раньше доставляло удовольствие. Затем выберите что-нибудь одно из этого списка и займитесь им!

Возьмите коробку цветных карандашей. Отличный способ выразить свои чувства – это записать их или, еще лучше, нарисовать. Если сразу же после того, как что-то расстроило, вы сядете и начнете рисовать, вы будете удивлены тем, как это помогает проникнуть в эмоции. Используйте много цветов. Выбор красного цвета предполагает гнев, черного – печаль, а серого – беспокойство.

Ненавязчивое внимание к страдающему депрессией, положительный эмоциональный фон при общении с ним будут способствовать выходу из депрессивного состояния и возвращению к полноценной жизни.

13 важных сведений о суициде подростков

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, что такое суицид и как с ним бороться. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – *тебя*. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем достоверная информация.

1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи

Суицид – «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь тогда, когда покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и сводят счеты с жизнью совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своем намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего. В действительности же молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени — от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на суицидальные темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их

попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Следуя этой логике, некоторые родители, учителя, психологи избегают слова «суицид», потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти. На самом же деле разговор с подростком о суициде вовсе не провоцирует его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.

Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нем думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться — *суицидальные мысли, которыми делаются с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.*

5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый фактор внушения: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать «ненормальным» и «нездоровым», многие ошибочно полагают, что суициденты «не в себе». Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как «ненормальные», однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они

могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большой частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Вместе с тем именно психически нездоровые люди часто сводят счеты с жизнью. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения их жизнь действительно превращается в пытку. Впрочем, твои друзья и знакомые в большинстве своем к этой категории не принадлежат.

7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них «отмахиваться». «Он шутит», – говорим или думаем мы. «Она делает вид» или: «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит, это серьезно.

8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток добивается, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно. И все же, если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чем говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался. Исходи из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле несладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто «делает вид», хочет вызвать к себе сочувствие, оказаться в центре внимания, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду, что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьез.

9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезные.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света. Наверное, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает». На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого – «нормально».

10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а много тысяч. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвратить суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип «суицидоопасного подростка» установить невозможно. Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома. На первый взгляд, тебе может показаться, что кому-то не грозит суицид, потому что у нее или у него «все есть»: деньги, друзья, любые удовольствия... Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья *сами* говорят и делают, как себя чувствуют, а не то, сколько у них денег, насколько, *по-твоему*, беззаботна и счастлива их жизнь.

12. Чем «веселее» настроен суицидент, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80–100 дней после первой попытки. После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят. Однако рано или поздно, чаще всего приблизительно спустя три месяца, жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, берет свое, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади. Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен, все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы «вернуть» к себе внимание окружающих. На то, чтобы изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией. В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и «пошел на поправку», – он же в это время задумал второй суицид, активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро все это кончится».

13. Очень важно: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной: сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Помни!

Что бы ни говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо. И этим «кем-то» можешь стать ты.

Как распознать признаки суицида?

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой *«предупреждающие знаки»*. *Знаки эти – их крик о помощи.*

Словесные предупреждения

Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой!»
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть!»
- «Пожил – и хватит!»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Ненавижу всех и все!»
- «Единственный выход – умереть!»
- «Больше не могу!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!»
- «Выхожу из игры. Надоело!»

Кто и почему совершает самоубийства?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о нежелании жить. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не говоришь с родителями, учителями или друзьями. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил попытку самоубийства, кого-то, чья суицидальная попытка закончилась смертью. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: «Зачем ей было умирать?» или «Зачем ему было так поступать со своей семьей?» Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: какая проблема или проблемы возникли у этого человека? Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что временные проблемы они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, пытавшиеся или даже покончившие с собой, умирать вовсе не хотели. Они хотели избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить. Откуда известно, что тысячи молодых людей, совершивших суицид, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли? Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами дня и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи находится дома. Шанс прийти им на помощь велик – тот, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако разговаривая с молодыми людьми

ми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить. Пятнадцатилетняя девочка попала в совершенно безвыходную, по ее мнению, очень унижительную ситуацию и приняла решение покончить с собой – решила отравиться лекарствами. Накупила в аптеке разных таблеток, прямо на улице, запивая спрайтом из жестянки, все выпила и уселась на скамейку под деревом «ждать смерти». «Но, – рассказывала она, – процесс умирания оказался таким мучительным, мне стало так страшно, что я позвала кого-то из прохожих ... Вызвали “скорую”» ... Ее успели спасти буквально в последний момент.

Если твой знакомый:

- угрожает покончить с собой;
 - демонстрирует неожиданные смены настроения;
 - недавно перенес тяжелую утрату;
 - раздает любимые вещи;
 - приводит дела в порядок;
 - становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать;
 - живет на грани риска, совершенно не бережет себя;
 - утратил самоуважение, —
- то, возможно, он рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

Что делать, если друг думает о суициде:

- Будьте наблюдательным и старайтесь замечать изменения в поведении, если друг или близкий человек не общается с вами с вашими друзьями, никому не рассказывает о своих переживаниях и отвергает всякую помощь.

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Говорите о том, что есть взрослые, которые могут помочь. Не обещайте, что никому не скажете.

- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте. Говорите искренне. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий.
- Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы вам помочь, действуйте так, чтобы снизить давление.

2. Диагностический инструментарий

2.1. Анкета для родителей на выявление социальных характеристик семьи

Вопросы анкеты могут быть использованы при устном собеседовании, интервью по телефону.

Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о Вашей семье.

1. С кем Вы проживаете совместно:
мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, другие родственники.
2. Жилищные условия:
1) отдельная квартира; 2) проживаем совместно с родителями мужа (жены); 3) комната(ы) в коммунальной квартире; 4) балок.
3. Общий доход семьи:
1) низкий, 2) средний; 3) выше среднего; 4) высокий.
4. Атмосфера в семье:
1) теплая, душевная; 2) в основном доброжелательная;
3) бывает разная; 4) дискомфортная; 5) конфликтная.
5. Тип семейных отношений:
1) отношения равных, все проблемы решаются совместно; 2) есть четкое распределение сфер влияния, каждый знает свои обязанности; 3) в семье есть глава, основные вопросы решает он; 4) в семье нет главенства, все решается стихийно; 5) выражена борьба за власть.
6. Есть ли в семье проблемы со здоровьем:

№	Проблемы	Муж	Жена	Ребенок
1	Ослабленное здоровье, часто болеет			
2	Проблемы веса			

3	Плохой сон			
4	Плохой аппетит			
5	Повышенная утомляемость			
6	Недостатки зрения, слуха			
7	Хронические болезни, врачебный учет			
8	Нервные проблемы, учет невропатолога			
9	Психическая неуравновешенность, душевные расстройства, учет психиатра			

7. Часты ли в семье конфликты:

1) очень часты; 2) часты; 3) иногда; 4) редки; 5) практически не бывает.

8. Каковы темы конфликтов в Вашей семье:

1) бытовые обязанности; 2) финансовые вопросы; 3) взаимоотношения друг с другом; 4) досуг; 5) вредные привычки; 6) неприемлемое, грубое поведение; 7) воспитание детей; 8) отношения с родственниками; 9) интимные отношения.

9. Есть ли у членов семьи указанные ниже проблемы:

№	Проблемы	Муж	Жена	Ребенок
1	Неуправляемый			
2	Властный, притесняет других			
3	Бойтся старших по рангу			
4	Агрессивен			
5	Изолирован от семьи			
6	Изолирован в своем коллективе			
7	Вялый, пассивный			
8	Нервный, впечатлительный			
9	Заносчивый, самолюбивый			

10. Кто присматривает за детьми, занимается ими:

1) в основном мать; 2) в основном отец; 3) оба родителя; 4) бабушка или дедушка; 5) соседи; 6) случайные люди; 7) никто.

11. Кто осуществляет контроль за учебной работой ребенка:

1) контроля нет; 2) родители; 3) бабушка; 4) брат, сестра; 5) учитель в школе.

12. Воспитательные цели в семье:

1) прилежание, дисциплина; 2) хорошая учеба; 3) контакт с ровесниками; 4) здоровье; 5) хороший характер; 6) приспособленность к жизни; 7) активность, пробивные способности; 8) будущий успех; 9) одаренность, способности; 10) цели не ставятся.

13. Наказания в семье:

1) не применяются; 2) оплеухи, подзатыльники; 3) окрик, ругань; 4) профилактические беседы; 5) лишение игр, лакомств; 6) лишение общения, холодность.

14. Возникали ли у ребенка следующие проблемы:

№	Тематика проблемы	Частота
1	Неудачная влюбленность, желание познакомиться	
2	Отвержение ровесниками в классе	
3	Плохое, подавленное настроение	
4	Одиночество, отсутствие друзей	
5	Изнасилование или сексуальные домогательства	
6	Физическое насилие, избиение	
7	Частые ссоры с друзьями своего пола	
8	Частые ссоры с друзьями противоположного пола	
9	Погиб, умер друг	
10	Погиб (исчез) друг – домашнее животное	
11	Наркомания	
12	Алкоголь, курение	
13	«Несчастливая» любовь, безответность	
14	Участие в молодежных группировках	
15	Неверность в дружбе, измены	

2.2. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков

№	Проблема	Балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4

6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации характера	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

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

2.3. Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич)

Методика изучения ценностных ориентации М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей на два класса:

- терминальные – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуума стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Проведение эксперимента

Респонденту предъявляют два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Сначала предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция. Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучив карточки и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите её на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите её вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Стимульный материал

Список А

№	Терминальные ценности
	активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
	жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
	здоровье (физическое и психическое)
	интересная работа
	красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
	любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
	материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
	наличие хороших и верных друзей
	общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
	познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
	продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
	развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
	развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

	свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
	счастливая семейная жизнь
	счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
	творчество (возможность творческой деятельности)
	уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Список Б

№	Инструментальные ценности
	аккуратность (чистоплотность), умение содержать вещи в порядке, порядок в делах
	воспитанность (хорошие манеры)
	высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
	жизнерадостность (чувство юмора)
	исполнительность (дисциплинированность)
	независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
	непримиримость к недостаткам в себе и других
	образованность (широта знаний, высокая общая культура)
	ответственность (чувство долга, умение держать слово)
	рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
	самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
	смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
	твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
	терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
	широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
	честность (правдивость, искренность)
	эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
	чуткость (заботливость)

Достоинствами методики являются универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость, т.е. возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играют мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между педагогом (психологом) и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций респондентов возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?

Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали стать?

Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?

Как, по Вашему мнению, сделало бы это большинство людей?

Как это сделали бы Вы 5 лет назад?; ... через 5 или 10 лет?

Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д.

Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций.

Педагог (психолог) должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

2.4. Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) (К.Роджерс, Р.Даймонд; адаптирована Т.В.Снегиревой)

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этой шкалы, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за собственное поведение.

Шкала состоит из 101 суждения, из них: 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе чувство собственного достоинства и умение уважать других; открытость реальной практике деятельности и отношений; понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.); 37 – критериям дезадаптированности (неприятие себя и других; наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта; кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности; негибкость психических процессов); 28 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

Описание

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

Инструкция. На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и обведите кружком одну из цифр,

напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас.

Если содержание высказывания совершенно к Вам не относится, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на Вас, обведите цифру 2. Если Вам кажется, что Вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, обведите цифру 3.

В тех случаях, когда Вы не можете решить, относится ли к Вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведите цифру 4.

Если Вы считаете, что это похоже на Вас, но Вы не уверены, обведите цифру 5.

Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на Вас, обведите цифру 6.

И наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, Вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже», обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано сверху и внизу на каждой из следующих страниц.

Переверните страницу и начинайте работать.

Сверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы:

- «Совершенно ко мне не относится» – 1;
- «Не похоже на меня» – 2;
- «Пожалуй, не похоже на меня» – 3;
- «Не знаю» – 4;
- «Пожалуй, похоже на меня» – 5;
- «Похоже на меня» – 6;
- «Точно про меня» – 7.

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.

4. Я предъявляю к себе большие требования.

5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.

6. Я часто чувствую себя униженным.

7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать, иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска, а то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умею управлять собой и своими поступками – заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня – не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находят уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто бы ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный, порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам: они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно – быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком – заметным, привлекательным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».

60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

62. Я презираю себя сейчас.

63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.

64. Мне не хватает духу встретиться с трудностями или попасть в ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.

65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.

67. В целом я хорошо отношусь к себе.

68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.

69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.

70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.

71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.

72. Я удовлетворен собой.

73. Я неудачник. Мне не везет.

74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.

75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними).

77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?

78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.

79. Я умею упорно работать.

80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.

81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

82. Я всегда говорю только правду.

83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять – и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Я умный.

89. Иной раз я люблю прихвастнуть.

90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.

92. Я никогда не опаздываю.

93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Я отличаюсь от других.

95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.

97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка и интерпретация результатов

Показателями адаптированности (1+) служат высказывания: 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; показателями дезадаптированности (1-) – высказывания: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных (1+) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (1-), попавших в позиции 1, 2, 3:

$$K = N_+ (5, 6, 7) + N_- (1, 2, 3).$$

Так как позитивных суждений в шкале 36, а негативных – 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента – 73, минимальная – 1.

Иногда бывает полезно получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных (1+) высказываний, распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (1-), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (8–10-е классы) средние индексы социально-психологической адаптированности (СПА) располагаются обычно в пределах 39–44 баллов. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями – успеваемостью, позицией ученика в системе межлично-

стных отношений в классе – крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных.

Одной и той же величины индексы – скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, – могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности.

За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать и об отклонениях в сфере сугубо субъективных переживаний ребенка, в системе причин и условий возникновения которых школьному психологу и предстоит разобраться.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от 1 до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений.

1. Приятие/неприятие себя (соответственно суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 7 высказываний).

2. Приятие других / конфликт с другими (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 – в целом 6 и 7 высказываний).

3. Эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) / эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений).

4. Ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентирова-

ются личная ответственность и компетентность) / ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 – итого 13 и 9 высказываний).

5. Доминирование/ведомость (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87, т.е. 3 и 8 суждений).

6. «Уход» от проблем (17, 18, 54, 64, 86 – 5 высказываний). Достоверность статистических различий, которые выступают между разными группами учащихся в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев критерия Вилкоксона для разностей пар и U-критерия Манна и Уитни.

Отбирая суждения, набравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью критерия Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно 45 минут. Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

2.5. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орёл)

Инструкция. Перед вами – ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем, таким же образом, отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий мо-**

мент. Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Текст опросника. Вариант М (мужской)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».
30. В общественном транспорте я всегда покупаю билеты.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удастся заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.

42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Иногда я скучаю на уроках.

47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.

49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Меня раздражает, когда девушки курят.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям – это нормально.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простачки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.

96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.

97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Текст опросника. Вариант Ж (женский)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.

3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.

6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю немного посплетничать.

9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».
30. В общественном транспорте я всегда плачу за проезд.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала её.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.

79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.

84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре – значит показать себя со слабой стороны.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

108. В детстве я была равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов (мужской)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41			61			81		
2			22			42			62			82		
3			23			43			63			83		
4			24			44			64			84		
5			25			45			65			85		
6			26			46			66			86		
7			27			47			67			87		
8			28			48			68			88		
9			29			49			69			89		
10			30			50			70			90		
11			31			51			71			91		
12			32			52			72			92		
13			33			53			73			93		
14			34			54			74			94		
15			35			55			75			95		
16			36			56			76			96		
17			37			57			77			97		
18			38			58			78					
19			39			59			79					
20			40			60			80					

Бланк ответов (женский)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			19			37			55			73			91		
2			20			38			56			74			92		
3			21			39			57			75			93		
4			22			40			58			76			94		
5			23			41			59			77			95		
6			24			42			60			78			96		
7			25			43			61			79			97		
8			26			44			62			80			98		
9			27			45			63			81			99		
10			28			46			64			82			100		
11			29			47			65			83			101		
12			30			48			66			84			102		
13			31			49			67			85			103		
14			32			50			68			86			104		
15			33			51			69			87			105		
16			34			52			70			88			106		
17			35			53			71			89			107		
18			36			54			72			90			108		

Ключи для подсчёта первичных, «сырых» баллов

Вариант М

1. Шкала установки на социально желательные ответы.

«Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 6, 21, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

«Да» – 11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 55, 59, 80, 86, 91. «Нет» – 1, 10, 55, 61, 66, 93.

4. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

«Да» – 14, 18, 22, 27, 31, 34, 35, 43, 46, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 67, 74, 91. «Нет» – 95.

5. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

«Да» – 3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 90, 91, 92, 96. «Нет» – 24, 76.

6. Шкала склонности к агрессии и насилию.

«Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 72, 77, 82, 89, 94, 97. «Нет» – 15, 40, 75, 85.

7. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

«Да» – 7, 19, 20, 29, 36, 46, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94.
«Нет» – 29.

8. Шкала склонности к делинквентному поведению.

«Да» – 18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 62, 63, 64, 67, 74, 91, 94.
«Нет» – 55, 61, 86.

Вариант Ж

1. Шкала установки на социально желательные ответы.

«Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 8, 21, 33, 38, 54, 79, 83, 87.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

«Да» – 1, 11, 22, 34, 37, 41, 50, 53, 55, 59, 61, 80, 88, 91. «Нет» – 10, 86, 93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

«Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 74, 81, 91. «Нет» – 95.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

«Да» – 3, 6, 9, 12, 27, 28, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 75, 76, 90, 91, 92, 96, 97, 98, 99. «Нет» – 24.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

«Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 71, 77, 82, 85, 89, 94, 101, 102, 103, 104. «Нет» – 15, 40.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

«Да» – 7, 19, 20, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94. «Нет» – 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

«Да» – 1, 3, 7, 11, 25, 28, 31, 35, 43, 48, 53, 58, 61, 63, 64, 66, 79, 98, 99, 102. «Нет» – 93.

9. Шкала принятия женской социальной роли. «Да» – 93, 95, 105, 107, 108. «Нет» – 3, 5, 9, 16, 18, 25, 41, 45, 51, 58, 61, 68, 73, 85, 96, 106.

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант							Женский вариант				
«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	2	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

Таблицы норм

«Сырой» балл	Мужской вариант (n=375)						
	Т-баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	67	43	39	37	36	44	43
7	70	46	42	40	39	48	46
8	74	50	44	43	41	51	48
9	85	53	46	45	43	55	50
10	89	56	48	48	46	58	53
11		59	50	51	48	62	55

12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

«Сырой» балл	Женский вариант (n=374)							
	Т-баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	
3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58
15		69	62	61	57	73	63	61
16		72	64	63	59	77	65	64

17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрумова А.Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные проблемы суицидологии / Ред. А. Портнов. М., 1978. 256 с.
2. Беляева О.А. Математические основы психологии: Лабораторный практикум для студентов вузов. Бирск, 2001. 172 с.
3. Войтехович Б. Самоубийства с позиции социальной медицины / Б.Войтехович, А.Редько // Проблемы социальной гигиены и истории медицины. 1996. № 2. С. 16–19.
4. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление // Проблемы борьбы с девиантным поведением / Ред. Б.Левин. М., 1989. 174 с.
5. Ефремов В.С. Основы суицидологии. СПб., 2004.
6. Игумнов С.А. Суицидальное поведение у подростков и принципы кризисной психотерапии // Психотерапия и клиническая психология. 2004. № 1. С. 23–26.
7. Маинин-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. М., 2005. 960 с.
8. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2001. 192 с.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. 5-е изд. Екатеринбург, 2000. 128 с.
10. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М., 2001. 304 с.
11. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С.Ю.Циркина. СПб., 2000. 752 с.
12. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку: книга для школьных психологов, родителей, учителей. 2-е изд. М., 1997. 96 с.
13. Шир Е. Суицидальное поведение у подростков // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. 1984. № 10. С. 56–60.
14. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб., 2002. 136 с.
15. Янушкявичус Р.В., Янушкявичус О.Л. Основы нравственности: Учеб. пособие для школьников и студентов. 3-е изд., испр. и доп. М., 2000. 456 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Открытие информационно-методического центра «Рука помощи» с участием специалистов территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации г. Нижневартовска



Семинар-практикум «Что такое депрессия?»
для учителей-предметников



Семинар-практикум для классных руководителей.
«Построение психологического контакта между ребёнком и родителем,
или Взаимоотношения ребёнок и родители»



Семинар-практикум «Управление случаем»
для заместителей директоров по учебно-воспитательной работе



Вручение сертификатов



**Мониторинг посещения семинаров-практикумов
специалистами системы образования 2011/2012 уч.г.**

Дата	Тема семинара	Количество учителей
30.11.2011 г.	«Управление случаем — 1»	29
26.12.2011 г.	«Управление случаем — 2»	18
26.01.2012 г.	«Построение психологического контакта между ребёнком и родителем»	18
28.02.2012 г.	«Влияние социальных установок на восприятие и способы разрешения проблемных ситуаций»	15
19.04.2012 г.	«Суицидальное поведение». Организатор семинара для педагогов города КУ ХМАО—Югры Нижневартковский ПНД	109
26.04.2012 г.	«Жизненные ценности подростка». Награждение	17

2012/2013 уч.г.

Дата	Тема семинара	Количество учителей
29.10— 03.11.2012 г.	«Организация и содержание профилактики суицидов детей и подростков» <u>Преподаватель:</u> О.А.Мальцева, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета	Количество педагогов, продолживших курс обучения на семинаре,— 11

5.12.2012 г.	«Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы ее преодоления»	23
16.04.2013 г.	«Стили поведения и методы воспитания»	26

2014/2015 уч.г.

Дата	Тема семинара	Количество учителей
10.11— 15.11.2014 г.	Семинар-тренинг «Управление конфликтами» <i>Преподаватель:</i> О.А.Мальцева, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета	28
22.01.2015 г.	«Суицидальное поведение» <i>Представитель:</i> психолог НПНД, Е.В.Кайнарян	25

Что делать, если...

рекомендации для родителей и педагогов

Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома.

А.С. Макаренко

Воспитание детей – рискованное дело.

Ибо в случае удачи последняя приобретена ценою большого труда и заботы, в случае же неудачи горе несравнимо ни с каким другим.

Демокрит



Почему так часто нам бывает трудно понять друг друга? Почему нас нередко раздражают слова и привычки самого дорогого и близкого человека? Это раздражение зачастую перерастает в неприятие и изливается в упреках и ссорах. И если нам, взрослым, бывает трудно понять друг друга, то стоит ли удивляться

сложностям во взаимоотношениях с детьми? Мир детства – это особый мир. И не каждый взрослый может войти в него. Детство – это мир нежной и трепетной души, но часто в нем царят жестокость и неприятие того, что очень значимо и важно для взрослых. **Как иногда хочется закрыть, запретить этот мир, чтобы видеть рядом с собой покладистых «маленьких взрослых», которые будут внимательно слушать каждое наше слово и выполнять все указания!**

Дорогие мамы и папы! Неважно, сколько лет вашему ребенку – два с половиной или двенадцать, ходит он в школу или нет, помните, перед вами все еще ваш малыш. Постепенно и очень медленно ребенок преодолевает трудности и неудачи. Понимать и уважать мир другого человека – это большой и трудный путь работы над самим собой. И только взрослые могут помочь ребенку в начале этого пути.

Мы предлагаем Вам простые советы, что нужно «делать, если...» и что нужно «не делать», для того чтобы вашего ребенка не посетило «крайнее» желание – расстаться с самым дорогим – жизнью.

Возможными мотивами самоубийства могут быть:

- ✓ переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым;
- ✓ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;
- ✓ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;
- ✓ боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ✓ страх наказания, нежелание принести извинения;
- ✓ чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:

- ✓ снижение успеваемости;
- ✓ ограничение общения;
- ✓ снижение уровня интересов;
- ✓ подавленное настроение;
- ✓ проявление раздражительности, угрюмости;
- ✓ потеря аппетита или переедание;
- ✓ бессонница;
- ✓ суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ✓ приведение своих дел в порядок;
- ✓ прощание с друзьями и выражение благодарности.

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся:

- ✓ конфликт;
- ✓ психотравмирующая ситуация.

К внутренним факторам относятся:

- ✓ чувство одиночества;
- ✓ беспомощности;
- ✓ неверие в свои силы и возможности;
- ✓ комплекс неполноценности;
- ✓ тяжелые болезни, инвалидность;
- ✓ реальные или мнимые неудачи;
- ✓ депрессия.

Мифы о суициде

Неправда, что:

- ✓ Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.
- ✓ Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80–85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.
- ✓ Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душев-

ной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений.

✓ Если загрузить ребёнка работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.

✓ Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».

✓ Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда этого не повторит снова.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

❖ Не ожидайте от ребенка младшего школьного возраста понимания:

всех логических связей;
абстрактных рассуждений и
объяснений.

❖ Не проявляйте повышенного беспокойства по поводу каждой перемены в ребенке: небольшого продвижения вперед или, наоборот, некоторого регресса.

❖ **Не сравнивайте ребёнка ни с какими другими детьми: ни с его братом или сестрой, ни с соседскими ребятами, ни с его друзьями, родственниками.**

❖ Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он устал, расстроен, займитесь чем-то другим.

❖ Не требуйте сразу слишком многого: пройдет немало времени, прежде чем ребёнок приучится к самостоятельности.

❖ Не следует постоянно поправлять ребенка, то и дело повторяя: «Не так! Переделай это!».

❖ Не надо критиковать ребенка в присутствии других людей.

❖ Не надо устанавливать для ребенка множество правил: он перестанет обращать на вас внимание.

ДЕЛАЙТЕ!

❖ Радуйтесь вашему ребенку.

❖ Разговаривайте с вашим ребёнком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

- ❖ Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- ❖ Установите четкие и жесткие требования к ребенку.
- ❖ Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- ❖ Будьте терпеливы.
- ❖ Говорите медленно.
- ❖ Спрашивайте «что» и «почему».
- ❖ Если ребенок не умеет еще читать или читает плохо, каждый день читайте ему.
- ❖ Не скупитесь на похвалу.
- ❖ Поощряйте общение с другими детьми.
- ❖ Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
- ❖ Старайтесь, чтобы ваш ребёнок вместе с вами готовил обед, гуляйте с ним, играйте, пусть он поможет вам ухаживать за цветами, вешать полки.
- ❖ Старайтесь проявлять интерес к тому, что нравится делать ребенку.
- ❖ Будьте примером для ребёнка: пусть он видит, какое удовольствие вы получаете от чтения газет, журналов, книг.
- ❖ Не теряйте чувство юмора.
- ❖ **Проблемы отцов и детей не существует там, где родители и дети дружат и чем-то занимаются вместе.**

НЕ ДЕЛАЙТЕ!

- ❖ Не перебивайте ребенка, не говорите, что все поняли, не отворачивайтесь, пока ребёнок не закончил рассказывать, другими словами не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- ❖ Не задавайте слишком много вопросов.
- ❖ Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.

Для формирования антисуицидальных установок:

- ✓ постоянно общайтесь с ребенком, не оставляйте его наедине со своими мыслями;
- ✓ вселяйте уверенность в свои силы и возможности;
- ✓ проявляйте сочувствие, окружайте теплом и пониманием;

- ✓ осуществляйте контроль за поведением ребенка, анализируйте его отношения со сверстниками;
- ✓ не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- ✓ не сравнивайте ребенка с окружающими;
- ✓ повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- ✓ используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижая ребенка;
- ✓ вселяйте оптимизм и надежду на лучшее.

Желаем удачи в общении с вашим беспокойным подростком!

Как предотвратить суицид?

Исследования показывают, что в большинстве своем молодые люди, которые пытались покончить или покончили с собой, умирать вовсе и не собирались. Они лишь хотели избежать проблем, которые, на их взгляд, разрешить им не под силу иным способом.

До 75% таких детей и подростков так или иначе раскрыли свои намерения: искали возможность высказаться и быть выслушанными; намекали об этом своим близким, знакомым, но часто натыкались на глухую стену и не были услышаны, поняты и приняты всерьез.

Поэтому дети и подростки, находящиеся в предсуицидальном состоянии, нуждаются как никогда в индивидуальной, групповой и семейной психотерапии.

При подозрении на попытку суицида со стороны подростка необходимо:

♣ **Немедленно** проинформировать родителей или родственников подростка о возможной беде.

♣ **Обеспечить** непрерывное наблюдение за подростком в школе, вне ее и в семье.

♣ **Осуществить** квалифицированную консультацию у психиатра или психотерапевта.

♣ **Оказать** специализированное лечение (при необходимости) у психотерапевта или в специальном учреждении.

♣ **Установить** заботливые взаимоотношения с подростком – незамедлительно побеседовать с ним уже в первые минуты или часы после выявления суицидальных намерений, но не в назидательном, а в доброжелательном тоне.

♣ **Избегать** «дешевых» утешений или упреков.

♣ **Временно оградить** подростка от стрессогенной ситуации.

♣ **Внимательно выслушать** и серьезно воспринять любую жалобу подростка.

♣ **Прямо спросить** о его суицидальных мыслях, намерениях, планах.

♣ **Выяснить**, что же подросток желает изменить в себе, в окружающих, в той ситуации в которую он попал. Предложить

конструктивные подходы к разрешению проблемы и вселить в него надежду на возвращение к нормальной жизни.

Особая ответственность в подобной обстановке лежит на родителях ребенка или других лицах, их заменяющих:

- **Необходимо** восстановить доверительные отношения с ребенком, добиться, чтобы он рассказал всю правду о случившемся и причинах, побудивших его на совершение такого поступка.
- **Говорить с ребенком** как с равным, не поучительным тоном, а с пониманием и участием.
- **Дать ребенку «излить душу»**, не перебивая и не одергывая его.
- **Стремиться понять ребенка**, почувствовать ситуацию его глазами, быть на его стороне.
- **Принципиальная позиция в такой беседе** – не в том, чтобы найти немедленный выход из создавшейся ситуации, а оказать дружественную поддержку ребенку, доверять ему.
- **Такое внимательное отношение к подростку должно оставаться как можно дольше**, до полной его психологической и физической реабилитации.

Родители, врачи, педагоги должны всегда помнить: любые переживания и тревоги наших детей и подростков не должны оставаться без заботливого, чуткого внимания и помощи, и тогда мысли о самоубийстве обойдут их стороной.



Мировое сообщество тревожит тот факт, что самоубийство находится на третьем месте среди причин смерти детей и подростков. **Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли, чтобы покончить с собой, и с годами суицид «молодеет».** Предполагается, что в последующее десятилетие число суицидов будет быстрее всего расти среди детей и подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет. Для Нижневартовска эта проблема также актуальна.

Что же такое суицид и суицидальное поведение?

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, этнокультурных, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Особенно присуще подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отличаются многообразием.

Считается, что суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи», и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Типы суицидального поведения

Суицидальное поведение условно можно разделить на три типа:

❖ **Демонстративное суицидальное поведение** – разыгрывание сцен с изображением попыток самоубийства, безо всякого намерения действительно покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. В среднем каждая четвертая демонстративная попытка суицида заканчивается суицидом по неосторожности.

❖ **Аффективное суицидальное поведение** – суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда, в силу напряженной ситуации, может растягиваться на часы и сутки.

❖ **Истинное суицидальное поведение** – имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой.

Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной.

Мотивы и причины детско-подростковых суицидов

Мотивов и причин, побуждающих подростка к совершению суицида, множество, но на первый план чаще всего выступают

стремление обратить внимание родителей, близких, педагогов на свои проблемы. Такой страшный протест мотивировался бездушием, безразличием, цинизмом и жестокостью старших.

Среди побудительных мотивов к совершению суицида нередко выступают такие, как: **невыносимая душевная боль; одиночество; стыд за какой-то совершенный проступок; ощущение безнадежности и беспомощности; нестерпимая обида и недовольство собой (самоуничижение); выражение путем суицида протеста и разрешения всех проблем.**

Факторами, подталкивающими подростка к самоубийству, могут быть:

❖ **Внутрисемейные конфликты.** Возникают из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Существенную роль играет нарушение структуры семьи (развод родителей, смерть одного из ее членов). Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков.

❖ **Конфликты в школе.** Нередко испытываемые подростком трудности в школе приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения, что человек становится незначимым для окружающих.

❖ **Несчастливая или безответная любовь.** Во-первых, подросткам бывает тяжело найти себе партнера или же наладить с ним отношения, удовлетворяющие обе стороны. Во-вторых, глубокая психологическая травма приводит к возникновению сильных переживаний, казущихся невыносимыми.

❖ **Материально-бытовые трудности.** Нынешние подростки тяжело переносят материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего».

❖ **Депрессивное состояние и психическое расстройство** (кратковременное или долгосрочное) возникает в результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие массивного воздействия на сознание подростка агрессивной рекламы в электронных СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, низменные стороны жизни, убийства и самоубийства.

♣ **Генетические факторы** – некоторые подростки могут наследовать предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицидального поведения и суицида.

♣ **Неизлечимые болезни**, такие как ВИЧ/СПИД, онкологические и венерические, нередко становятся стимулятором к совершению самоубийства.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Суицидальное поведение детей и подростков и совершаемые ими суициды не могут оставаться незамеченными окружающими и являться для них неожиданными. Этому, как правило (за исключением единичных случаев), предшествуют:

Эмоционально-психологические изменения:

♣ Скука, грусть, тоскливое выражение лица, уныние, раздражительность.

♣ Безразличное или враждебное отношение к окружающим.

♣ Ощущение отчаяния и безысходности, недовольство происходящим, беспричинный или мотивационный страх, тревога.

♣ Постоянное ожидание непоправимой беды, сны с сюжетами катастроф, аварий.

♣ Потеря интереса к привычным видам деятельности.

♣ Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе. Снижение успеваемости.

Изменения внешнего вида и поведения:

♣ Неряшливый и неопрятный внешний вид, угрюмость и оцепенение во взгляде.

♣ Тихая, монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь, односложность ответов на заданные вопросы или молчание.

♣ Причитания, склонность к нытью, ворчливость.

♣ Приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и сортировка фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал.

♣ Раздача личных вещей, особенно нужных и очень любимых.

♣ Уменьшение или увеличение массы тела, потеря аппетита или переедание.

♣ Плохое поведение в школе.

♣ *Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в драках и беспорядках.*

♣ *Увеличение потребления табака, пристрастие к алкоголю и наркотикам.*

Изменения оценки действительности и собственной жизни:

♣ *Нигилистическое отношение к окружающим и действительности.*

♣ *Пессимистическая оценка своего прошлого, наличие воспоминаний только о неприятных событиях, ощущение безнадежности при оценке своего настоящего положения, отсутствие планов на будущее.*

♣ *Рассуждения об утрате смысла жизни, прямые или косвенные угрозы или намеки о намерении покончить с собой.*

♣ *Поиск себе подобных суицидально озабоченных в Интернете и других местах.*

♣ *Связь с деструктивными сектами.*

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов с цветением окружающей природы и душевной подавленностью.

Афоризмы

Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения (В.Маяковский).

Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу (Ж. Санд).

Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (В.Брудзинский).

Убийца убивает человека, самоубийца – человечество (Г.Честертон).

Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал (Р.Алев).

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 13.10.2015
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 8,5
Тираж 300 экз. Заказ 1425

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*