



Администрация города Екатеринбурга  
МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодёжи  
«Форпост»



**Профилактика детского  
и подросткового суицида  
и иных социальных отклонений**

Администрация города Екатеринбурга  
МУ «Центр социально-психологической помощи  
детям и молодежи «Форпост»

---

---

**Профилактика детского  
и подросткового суицида  
и иных социальных отклонений**

---

---

Екатеринбург  
2010

---

**МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»**

Адрес: 620042, г. Екатеринбург, ул. Уральских рабочих, 50 б,

тел./факс: (343) 307-75-42.

E-mail: info@forpost.yek.ru

Веб-сайт: <http://forpost.yek.ru/>

---

В методическом пособии «Профилактика детского и подросткового суицида и иных социальных отклонений» представлены материалы, раскрывающие сущность, основные виды и формы суицидального поведения детей и подростков. Практический интерес для специалистов представляют игровые технологии профилактики и коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков. Методическое пособие адресовано специалистам, работающим с детьми и молодежью, психологам, социальным работникам, родителям.

**Консультанты:**

**Машков А. В.**, заведующий Центром кризисных состояний детей и подростков филиала «Детство» СОКПБ, психотерапевт.

**Детков Д. В.**, заведующий диспансерным отделением ГУЗ СО ПБ № 3.

**Сивкова Н. И.**, кандидат социологических наук, заведующая лабораторией социологических и политологических исследований Уральского государственного университета (УрГУ).

**Авторский коллектив:**

**Дерягина Ю. Ю.**, директор МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

**Тетеркина Ю. П.**, руководитель диспетчерско-информационной службы МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

**Шевелева О. Н.**, руководитель Телефона доверия МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

**Трифонов Н. И.**, руководитель методического кабинета по профилактике зависимого поведения МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

---

**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (343) 30-77-232.**

Экстренная психологическая помощь по телефону (круглосуточно, анонимно, бесплатно).

**Телефон доверия — помощь на расстоянии вытянутой руки.**

---

---

# Содержание

---

<b>Введение</b> .....	4
<b>Машков А. В.</b> Детский и подростковый суицид: современное состояние проблемы .....	5
<b>Глава I</b>	
<b>Основные понятия и подходы к проблеме суицида</b> .....	8
1.1. Понятие суицида.....	8
1.2. Суицидальное поведение .....	8
1.3. Общие черты самоубийств.....	8
1.4. Признаки готовности к суициду .....	10
1.5. Типы суицида .....	10
<b>Глава II</b>	
<b>Суицидальное поведение детей и подростков</b> .....	11
2.1. Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте .....	11
2.2. Показатели суицидального риска детей и подростков .....	12
2.3. Симптомы суицидального поведения.....	12
<b>Глава III</b>	
<b>Профилактика суицидов и иных социальных отклонений в детской и подростковой среде</b> ... 13	
3.1. Групповые формы работы с детьми и родителями по профилактике суицида и иных социальных отклонений.....	13
3.1.1. Программа «Ступени» .....	13
3.1.2. Программа «Ступени» (занятия для детей и подростков) .....	14
Ступень первая «Азбука хорошего настроения» (7 лет).....	14
Ступень вторая «Давай дружить!» (8 лет) .....	16
Ступень третья «Если с другом вышел в путь» (9 лет) .....	17
Ступень четвертая «Мир моих эмоций» (10 лет).....	19
Ступень пятая «Тренинг “ЗОЖ”» (11 лет).....	20
Ступень шестая «Победа над стрессом. Ресурсы» (12 лет) .....	22
Ступень седьмая «Конфликты» (13 лет) .....	24
Ступень восьмая «Грани моего Я» (14 лет) .....	26
Ступень девятая « Поверь в себя» (15 лет).....	28
Ступень десятая «Формула успеха» (16 лет).....	30
3.1.3. Программа «Ступени» (занятия для родителей) .....	32
«Ступени отношений» .....	32
«Ступени доверия» .....	34
«Ступени успеха» .....	35
3.2. Машков А. В. Тимченко И. В. Психологический марафон в экстремальных природных условиях как форма профилактики суицидов в детской и подростковой среде.....	38
<b>Приложения</b> .....	42
Приложение 1. Шкала депрессии.....	42
Приложение 2. Оценка реактивной тревожности .....	43
<b>Список источников</b> .....	44

# Введение

**А**ддиктивное поведение — поведение человека, который злоупотребляет алкоголем или другими наркотическими (токсикоманическими) веществами с целью изменения психологического состояния.

Для России аддиктивное поведение стало одной из наиболее острых проблем в среде молодежи. Скорость приобщения общества к психотропным веществам такова, что под угрозой находится физическое, моральное и духовное здоровье молодежи, ее будущее и социальная стабильность.

Узконаправленная профилактическая работа, предупреждающая аддиктивное поведение, способна привести к смене девиации с аддиктивной на суицидальную. Поэтому профилактические действия по профилактике ПАВ должны предупреждать отклоняющееся поведение во всех его проявлениях.

Самоубийство — это последний шаг в деструктивном поведении. Личность ребенка в процессе взросления сталкивается с множеством проблем, которые могут быть основой для этого последнего шага.

Почему большинство детей и подростков справляются с возникающими проблемами, а часть детей в качестве решения избирает уход из жизни?

В детстве суицидальное поведение носит характер ситуационно-личностных реакций, то есть связано с желанием избежать стрессовой ситуации (например, наказания), а не умереть. В детском возрасте самоубийство побуждают чувства: гнев, желание всех наказать. Нередко суицидальные намерения сопровождаются и иными поведенческими проблемами: пропусками учебы или конфликтами.

В подростковом возрасте картина суицидального поведения меняется. В подростковой среде мысли и попытки суицида возникают чаще, чем у детей. Суицидальное поведение в этом возрасте носит демонстративный характер.

Основные принципы профилактической работы должны исходить из предпосылок, механизмов и основных проявлений в детском и подростковом поведении.

Первый принцип — целостность подхода. Суицидальное поведение является одним из видов деструктивного поведения (алкоголизм, наркозависимость). Поэтому важно предупреждать не только суицидальное поведение, но и отклоняющееся поведение в целом.

Второй принцип — системность. Основная цель профилактической деятельности — формирование социально приемлемых личностных установок через развитие морально-нравственной сферы, системы ценностей, позитивных поведенческих навыков.

Третий принцип — действие на опережение. Профилактическая работа должна вестись с раннего детского возраста. В реализации профилактической деятельности в детской и подростковой среде происходит усвоение основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации.

В методическом пособии «Профилактика детского и подросткового суицида и иных социальных отклонений» представлены материалы, раскрывающие сущность, основные виды и формы суицидального поведения детей и подростков. Практический интерес для специалистов представляют игровые технологии профилактики и коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков. Методическое пособие адресовано специалистам, работающим с детьми и молодежью, психологам, социальным работникам, родителям.

Для специалиста, работающего в профилактике суицидального поведения, большую трудность представляет изучение личностного развития ребенка. Личность сама по себе

представляет сложное образование. Какие бы методы исследования не применялись — невозможно раскрыть истинную сущность человека.

В данном пособии предложены следующие методы исследования структурных компонентов личности: «Шкала депрессии», «Оценка реактивной тревожности». Не существует специальных методик для выявления склонности к аддиктивному поведению, поэтому выявлять склонность к аддикции возможно через имеющиеся признаки деструктивного, отклоняющегося поведения.

Учитывая, что процесс становления личности ребенка направляется взрослыми, необходимо проводить исследование личности ребенка в контексте социальной ситуации.

**Машков А. В.,**

*заведующий Центром кризисных состояний  
детей и подростков филиала  
«Детство» СОКПБ, психотерапевт*

---

## **Детский и подростковый суицид: современное состояние проблемы**

---

**В** настоящее время трудно найти человека, который бы не слышал слов «суицид» или «суицидальное поведение». Что понимает современная психиатрия под суицидом? Суицид — это добровольное и самостоятельное лишение себя жизни. Самоубийство может совершить один человек, а могут и несколько человек одновременно (например, в 90-х годах прошлого века попытку совершить массовое самосожжение предпринимало сообщество «Белые братья» в Киеве).

Основное количество суицидов на 100 000 населения совершают граждане старше 35 лет, причем мужчины чаще пытаются покончить с собой, чем женщины.

Причины, толкающие людей на такой крайний шаг, самые различные: бедность, конфликтные отношения в семье, неблагоприятные отношения на работе, алкоголь и наркотики, неразделенная любовь, пережитое насилие, социальная изоляция, случайно совершенное преступление, расстройства психики, включая депрессию и шизофрению, и многое другое.

Считается, что мысли о самоубийстве хотя бы раз в жизни посещают практически каждого. Большинство людей находит выход из трудных жизненных ситуаций, но есть люди, которые считают суицид единственным возможным решением своих проблем.

Когда самоубийство совершает взрослый человек — это плохо, обидно, стыдно, больно. Относиться к этому поступку можно по-разному. Кто-то называет такой поступок слабостью, кто-то наоборот — силой духа, но все, или почти все, испытают чувство страха: страх за себя, за своих близких.

Когда самоубийство совершает ребенок или подросток, — это еще более страшно. Осознание того, что это произошло, погружает родителей в ужас. И оправдания, что внешне с ребенком все было хорошо, что никто от него подобного не ожидал, уже неуместны. Остается только боль и горечь потери.

Что же может толкнуть ребенка на такой шаг, в чем причины этого поступка?

Причины практически те же самые, что и у взрослых: стресс, проблемы в школе, проблемы с друзьями, трудности с родителями, наркотическая зависимость, алкогольная зависимость, игровая и интернет-зависимости, финансовые проблемы, неблагоприятные семейные обстоятельства, неразделенная любовь, подростковая беременность, бытовое насилие, принуждение к совершению преступления. Иными словами, ребенок встречается с ситуацией, которую не в состоянии решить самостоятельно, а обратиться за помощью по каким-либо причинам не может. Кроме того, причиной самоубийства может явиться элементарное невнимание со стороны значимых людей, то есть родителей.

В группе риска по совершению суицида находятся следующие дети и подростки:

- ранее уже совершавшие попытку самоубийства;
- молодежь с нарушением межличностных отношений; «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- свехкритичные к себе;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат (смерть близкого, особенно в первый год после утраты), развод родителей;
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Несмотря на схожесть причин, толкающих детей и взрослых на суицидальные действия, различия тем не менее есть. В силу еще небольшого жизненного опыта у детей не сформировано понятие о смерти как о прекращении жизни. Для большинства детей смерть — это продолжение жизни, только в каком-то другом измерении (уровне, качестве). То есть смерть подростком рассматривается как временное явление, как что-то, похожее на сон. К тому же смерть детям представляется уделом стариков, которые прожили свою жизнь. Иногда сами взрослые создают у детей иллюзию бессмертности, когда на вопрос ребенка: «А я умру?» отвечают: «Нет, что ты!», «Никогда не умрешь!» Такой ответ на вопрос помогает ребенку чувствовать себя спокойнее. Видимо, пришла пора искать другие ответы на подобные вопросы.

Давайте задумаемся над тем, что мы, как взрослые, можем сделать для предотвращения детских самоубийств?

Во-первых, необходимо признать проблему существования детского и подросткового суицида.

Во-вторых, необходимо осознать, что близкие люди могут в силу жизненных обстоятельств оказаться в группе риска.

В-третьих, занимаясь и развивая своего ребенка, необходимо готовить его не только к победам, но и к умению достойно переживать поражения (уметь «держаться удар», отрабатывать психологические защиты).

В-четвертых, надо осознать, что суицид не совершается спонтанно и неожиданно. Это для родителей ребенок уходит из жизни внезапно, а на самом деле самоубийству предшествует процесс подготовки, который чаще проходит незамеченным для окружающих.

Дети и подростки своим поведением «сообщают» окружающим о своих суицидальных намерениях следующим образом:

1. Как правило, будущий суицидент сообщает о своем состоянии как минимум одному человеку. Нередко это носит форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде.

2. Настроение чаще грустное (может быть и раздражительным).

3. Изменяется аппетит (обычно ухудшается).

4. Изменяется отношение к учебе. Обычно подросток перестает интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.

5. Нередко происходит потеря интересов, хобби. Менее интенсивным становится общение с друзьями.

6. Подросток перестает строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями (от поступления в вуз до места проведения каникул).

7. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки обрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом; юноши вообще могут перестать причесываться и мыться.

8. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть.

9. Подростки раздаривают свои вещи, раздают долги, просят прощения за когда-то причиненные обиды (если это началось, значит все готово и скоро может произойти).

10. Разговоры о смерти.

11. Прямые угрозы покончить с собой.

Что делать, если вы заметили эти проявления? Помощь ребенку лучше оказывать в уравновешенном и спокойном состоянии. Излишние волнения и переживания взрослых могут усугубить ситуацию и подтолкнуть к развитию событий. Если Вы педагог, обязательно сообщите о своих наблюдениях родителям, подскажите, куда обратиться; если есть школьный психолог, обратитесь к нему. Если Вы родитель, обратитесь к психологу (но не просто в психологический центр, а в тот, в котором специалисты работают с кризисными состояниями); если есть подозрение на нарушения психики, обратитесь к психиатру. Сверстникам лучше тоже попытаться отговорить подростка от суицидальных мыслей (если не получается отговорить, осторожно рассказать о своих подозрениях взрослым).

И, пожалуй, главное — не надо ждать и думать, что все разрешится самостоятельно. Если боитесь спрашивать у ребенка о его мыслях, то обратитесь за квалифицированной помощью сначала сами. Обратиться к психологу за помощью — это не слабость (слабостью в данном случае является пассивная тревожная позиция ожидания), а стремление получить новую информацию и знания, которых у Вас не хватает на данный момент для эффективной помощи ребенку.

Будьте внимательны к своим детям — им это очень важно. Интересуйтесь всей жизнью ребенка, а не только учебной. Гораздо важнее знать и чувствовать, что у ребенка на душе, о его глубинных переживаниях. Исправить учебу при желании возможно. Невозможно исправить свершившийся суицид.



---

# Глава I

## Основные понятия и подходы к проблеме суицида

---

### 1.1. Понятие суицида

Суицид — умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицид — психологическое явление, и чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой.

### 1.2. Суицидальное поведение

Суицидальное поведение — это проявление различных форм суицидальной активности: мыслей, намерений, высказываний, угроз, попыток, покушений.

### 1.3. Общие черты самоубийств

Существуют общие черты, свойственные всем без исключения самоубийствам.

#### 1. Общая цель всех суицидов — поиск решения.

- Суицид не является случайным действием. Он является выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации.
- Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

#### 2. Общей задачей всех суицидов является прекращение сознания.

- Общая практическая задача суицида состоит в полном прекращении потока сознания невыносимой боли, что представляется решением болезненных жизненных проблем. Отчаявшемуся человеку приходит в голову мысль о возможности прекращения сознания в качестве выхода из ситуации.
- Волнение, повышенная тревога и высокий летальный потенциал — три составные части суицида. После этого возникает инициирующая искра, и разворачивается активный суицидальный сценарий.

#### 3. Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая боль.

- Суицид — это попытка «убежать» от невыносимой психической (душевной) боли. Суицид легче понять как сочетанное движение в направлении прекращения потока сознания текущей жизни от душевной боли и невыносимого страдания.
- Психическая боль (Э. Шнейдман) — метаболь, боль от осознания боли, душевное страдание или мучение личности. Когда человек ее чувствует, его интрапсихическая реальность становится невыносимой. Если снизить интенсивность страдания даже незначительно, то человек сделает выбор в пользу жизни.

#### **4. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.**

- Суицид не следует понимать как бессмысленный и необоснованный поступок — он кажется логичным совершающему его человеку на основании логических предпосылок, образа мышления и сосредоточенности на определенном круге проблем.
- Суицид является реакцией на фрустрированные психологические потребности человека. Суицид предпринимается, если потребности не реализованы или не удовлетворены. Если удовлетворить фрустрированные потребности, то суицид не возникнет.

#### **5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность — безнадежность.**

- В суицидальном состоянии доминирует чувство беспомощности — безнадежности: «Я ничего не могу сделать, и никто не может мне помочь».
- Гнев, как и другие сильные эмоции, например, стыд или вина, встречаются во время суицида, однако за ними всегда находится базисное чувство внутренней опустошенности, беспомощности — безнадежности (З. Фрейд).

#### **6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.**

- Типичным для самоубийства является состояние, когда человек одновременно пытается совершить суицид и звать о помощи, причем оба эти действия являются истинными и непритворными.
- Амбивалентность представляет собой наиболее типичное отношение к суициду: чувствовать потребность совершить его и одновременно желать (и даже планировать) спасение и вмешательство других.

#### **7. Общим состоянием психики является сужение когнитивной сферы.**

- Суицид далеко не всегда бывает проявлением психоза, невроза или психопатии. Его отличительной особенностью является преходящее сужение сознания с ограничением использования аффективных и интеллектуальных возможностей. Сознание становится «туннельным»: варианты выбора поведения, обычно доступные сознанию человека, резко ограничиваются.
- Попытка спасти или помочь должна обязательно учитывать патологическое сужение когнитивной сферы суицидента. Важно противодействовать именно сужению мыслей суицидента, стремясь раздвинуть психические шторы и увеличить варианты выбора, устраняя суицидальную альтернативу.

#### **8. Общим действием при суициде является бегство.**

- Бегство отражает намерение человека уйти из зоны бедствия. К его вариантам относят, например, уход из дома или семьи, увольнение с работы или дезертирство из армии.

#### **9. Общим коммуникативным актом при суициде является сообщение о намерении.**

- Люди, намеревающиеся совершить суицид, испытывая к нему амбивалентное отношение, тем не менее, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, зывают о поддержке, ищут возможности спасения.
- Человек обычно информирует окружающих о грядущем самоубийстве, сообщая о своих намерениях. Данное сообщение далеко не всегда бывает услышано.

#### **10. Общей закономерностью суицида является его соответствие общему стилю поведения в жизни.**

- Суициду можно найти глубокие соответствия в стиле и характере поведения человека на протяжении его жизни. Необходимо проанализировать состояние душевного

волнения, способность переносить психическую боль, тенденции к суженному или дихотомическому мышлению, а также использовавшиеся парадигмы бегства. Суицидальное действие — это логическое завершение определенного жизненного стереотипа, который может быть доступен психотерапевтической коррекции.

#### 1.4. Признаки готовности к суициду

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: вербальные, поведенческие и ситуационные.

##### **Вербальные признаки:**

1. Человек часто говорит о своем душевном состоянии.
2. Говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
3. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
4. Много шутит на тему самоубийства.
5. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

##### **Поведенческие признаки:**

1. Раздает другим личные вещи, приводит в порядок дела.
2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении: ест слишком мало или слишком много; пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении; замыкается от семьи и друзей; чрезмерно деятелен или безразличен к окружающему миру; ощущает попеременно внезапную эйфорию или приступы отчаяния.
3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

##### **Ситуационные признаки:**

1. Социальная изоляция.
2. Живет в нестабильном окружении.
3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству (совершал друг или родственник).
6. Перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

#### 1.5. Типы суицида

1. Демонстративный суицид — это попытка вести диалог. Большинство самоубийц хотели вовсе не умереть, а только обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

2. Скрытый суицид — это ситуация, когда человек понимает, что самоубийство — не самый достойный путь решения проблемы, но другого пути найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни по собственному желанию, а так называемое суицидально обусловленное поведение.

3. Истинный суицид — никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествует угнетенное настроение, депрессивное состояние, просто мысли об уходе из жизни.

## Глава II

# Суицидальное поведение детей и подростков

### 2.1. Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий:

- Понятие «смерть» ребенком обычно воспринимается как абстрактное, не связанное с собственной личностью. Само понятие о смерти возникает у детей между 2–3 годами. В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают как временное явление.
- Смерть близких, домашнего животного осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины.
- Иногда младшие школьники считают, что смерть является наказанием за плохие дела. Они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.
- Для подростков объективные факты смерти становятся более важными, чем фантазии. Смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя или рискуя. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.
- Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В группе 13–16-летних 20% верили в сохранение сознания после смерти, 60% — в существование души, и только 20% — в смерть как прекращение телесной и духовной жизни.
- В отличие от взрослых, у подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность мотивов (с точки зрения взрослых) — этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побеги из дома, прогулы школы, курение, правонарушения, конфликты с родителями, алкоголизация, наркотизация и т. д.

4. В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых (примеры представлены в таблице 1).

Таблица 1

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство

Дети	Подростки
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Самообман — негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженно отвергнутого»	Непослушание
Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем, наркотиками
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, отреагирование в действиях	Пропулы в школе

## 2.2. Показатели суицидального риска детей и подростков

1. Недавние потери, связанные со смертью, разводом родителей, разрывом взаимоотношений.
2. Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
3. Ощущение беспомощности, бесполезности: «Всем будет без меня лучше».
4. Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
5. Безнадежное будущее: «Мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо».
6. Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
7. Сложные взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная первая любовь, другие кризисные стрессовые ситуации.
8. Плохие отношения между родителями, унижение ребенка родителями, боязнь жестокого наказания.
9. Переживание обиды, одиночества, непонимания.
10. Протест, желание отомстить за нелюбовь и призыв к помощи.

## 2.3. Симптомы суицидального поведения

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки:

- Изменение характера: угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении: неспособность сосредоточиться в школе, дома.
- Нарушение режима сна: бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи — потеря аппетита и веса.
- Разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух.
- Стремление к одиночеству.
- Рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать».
- Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе.
- Завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей, любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок).

## Глава III

# Профилактика суицидов и иных социальных отклонений в детской и подростковой среде

### 3.1. Групповые формы работы с детьми и родителями по профилактике суицида и иных социальных отклонений

#### 3.1.1. Программа «Ступени»

##### **Путь к гармонии**

*Я по ступеням иду,  
Начинаю свой Путь к новой жизни.  
Бесконечно ответы ищу.  
Собираю не прозу, а рифмы.  
Впереди только Цель и Мечта.  
Устремлюсь в неизвестность. Кто знает?  
Может, в мире живет Доброта,  
Я ее отыскать собираюсь.  
Свежий ветер, прохлада, рассвет.  
К Счастью дверь открываю неспешно.  
Я узнаю старинный секрет,  
Как в гармонии жить бесконечно!*

**Цель программы:** профилактика суицидального поведения и иных отклонений в детской и подростковой среде.

**Задача:** формирование позитивной аутоидентификации.

1. Формирование ценностных ориентаций и установок, исключающих деструктивное поведение в целом.
2. Усвоение успешных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния давлению со стороны окружающих.
3. Оздоровление социального окружения ребенка.

##### **Программа «Ступени» (занятия для детей и подростков)**

1. «Азбука хорошего настроения» (7 лет);
2. «Давай дружить!» (8 лет);
3. «Если с другом вышел в путь» (9 лет);
4. «Мир моих эмоций» (10 лет);
5. «Тренинг “ЗОЖ”» (11 лет);
6. «Победа над стрессом. Ресурсы» (12 лет);
7. «Конфликты» (13 лет);
8. «Грани моего Я» (14 лет);
9. «Поверь в себя» (15 лет);
10. «Формула успеха» (16 лет).

### Программа «Ступени» (занятия для родителей)

1. «Ступени отношений» — помощь родителям в изменении отношения к подрастающему человеку и в налаживании отношений в семье.
2. «Ступени доверия» — создание доверительных отношений с ребенком.
3. «Ступени успеха» — формирование ситуации успеха.

#### Ожидаемые результаты реализации программы «Ступени»:

1. Адекватная самооценка.
2. Снижение уровня тревожности.
3. Отсутствие мотивации на деструктивные поведенческие акты.
4. Наличие установок на ЗОЖ.
5. Наличие коммуникативных навыков и рефлексивных умений.
6. Позитивные взаимоотношения со сверстниками и родителями.

### 3.1.2. Программа «Ступени» (занятия для детей и подростков)

#### СТУПЕНЬ ПЕРВАЯ

#### «Азбука хорошего настроения» (7 лет)

**Цель:** развитие и гармонизация эмоциональной сферы.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности		
Разминка	«Алфавит»	Повышение групповой динамики, развитие сплоченности группы		
Основное упражнение	«Азбука настроений»	Умение различать радостные и грустные эмоции	Набор карточек с изображением сказочных персонажей, животных в разных эмоциональных состояниях	
Разминка	«Коготки и лапки»	Знакомство детей с методами саморегуляции		
Основное упражнение	«Рисуем настроение»	Закрепление навыка узнавания эмоций	Листы с изображением тюльпанов, фломастеры	
Разминка	«Веселый тюльпан»	Раскрытие ресурсного состояния		
Завершение работы	«Котелок хорошего настроения»	Создание положительного эмоционального настроя. Закрепление знаний об эмоциях и настроении	Текст «Настроение»	Ведущий начинает круг первым

### 1. «Алфавит»

Ведущий предлагает ребятам построиться в колонну по алфавиту (первой букве имени). После выполнения задания проводится обсуждение следующих вопросов:

- Что особенного вы заметили, когда строились (как проходил процесс)?
- Что помогало, что мешало строиться?
- Что можно сделать в следующий раз, чтобы удалось быстрее выполнить данное упражнение?

### 2. «Азбука настроений»

Ведущий выбирает из набора карточек всех грустных и веселых персонажей и предлагает детям по очереди выбрать сначала грустных, а затем веселых персонажей.

### 3. «Коготки и лапки»

Ведущий предлагает детям превратиться в котят и объясняет: «Если у котят хорошее настроение, то у них мягкие, расслабленные лапки. А если котята разозлились, то они выпускают коготки (ручки напряжены)». Ведущий предлагает помяукать котят: ласково, показывая лапки, и сердито, показывая коготки.

### 4. «Рисуем настроение»

Ведущий объясняет и показывает детям теплые и холодные цвета фломастеров, объясняет, что теплыми цветами раскрашивают хорошее, радостное настроение, а холодными — грустное, печальное. Затем ведущий показывает два больших листа с нарисованными грустным и веселым тюльпанами и предлагает детям раскрасить их теплыми и холодными цветами.

### 5. «Веселый тюльпан»

Ведущий читает текст, а дети показывают.

«Жил-был Тюльпанчик». — *Ладонками изображаем открытый бутон.*

«Наступила осень, подул холодный ветер». — *Дуем холодным воздухом на ладошки.*

«Тюльпанчику холодно, он закрывается, ему грустно». — *Ладонки смыкаются, лицо грустное.*

«Вдруг выглянуло солнышко, и подул теплый ветер». — *Дуем теплым воздухом на ладошки.*

«Тюльпанчик раскрывает лепесточки, радуется солнышку». — *Ладонки открываются, нюхаем цветочек, хлопаем в ладоши, улыбаемся.*

### 6. «Котелок хорошего настроения»

Ведущий предлагает детям «сварить» в воображаемом котелке хорошее настроение: «Что мы положим в котелок, чтобы сварить хорошее настроение?» Если дети затрудняются, то можно предложить им варианты (улыбка, подарок, радостная встреча, веселая шутка и т. д.). «Хорошенько помешаем, попробуем и покажем, что у нас получилось». Перед тем как дети расскажут и покажут, что они кладут в котелок, ведущий читает волшебные слова:

#### Настроение

*Сегодня мы будем варить настроенье.  
Положим чуть-чуть озорного веселья,  
100 грамм баловства,  
200 грамм доброй шутки  
И станем все это варить 3 минутки.  
Затем мы добавим небес синевы*

*И солнечных зайчиков пару.  
Положим еще свои лучшие сны  
И ласковый голос мамы.  
Заглянем под крышку.  
Там у нас не варенье!  
Там наше отличное настроенье!*



## СТУПЕНЬ ВТОРАЯ

### «Давай дружить!» (8 лет)

**Цель:** создать условия для взаимодействия детей друг с другом, способствующие формированию навыка сотрудничества, положительного отношения друг к другу; предоставить возможность проявления взаимовыручки, дружеских отношений между детьми.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками. «Здравствуй...»	Создание атмосферы доброжелательности. Помочь участникам запомнить имена, лучше узнать друг друга		
Разминка	«Ветер дует на...»	Повышение групповой динамики, продолжение знакомства		
Основное упражнение	«Мостик дружбы»	Эмоциональное единство группы	Большой рисунок реки, гор; музыка: шум реки, свист ветра	
Разминка	«Разноцветные варежки»	Развитие отношения партнерства	Рисунок варежек, который нужно будет разукрасить, цветные карандаши	
Основное упражнение	«Комплименты» «Подари букет»	Навык взаимодействия в команде и оказания поддержки Обмен чувствами и впечатлениями по кругу	Рисунки букетов цветов	Ведущий начинает круг первым, чтобы показать ребятам, как нужно говорить
Завершение работы	«Фотография»	Поддержка хорошего настроения	Рисунки мальчиков и девочек	

#### 1. «Здравствуй...»

Участники представляются, называя свое имя и любимое занятие.

#### 2. «Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы»: все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, ... у кого есть сестра», «... кто любит животных», «... кто много плачет», «... у кого нет друзей» и т. д. Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

#### 3. «Мостик дружбы»

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик при помощи рук. Психолог сам включается в работу. В конце упражнения все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «мостик дружбы».

#### 4. «Разноцветные варежки»

Ведущий просит объединиться в пары, взять на двоих одну пачку цветных карандашей. Инструкция: «Перед вами лежит рисунок варежки. Посмотрите, какие они бес-

цветные, без узоров. В каждой паре договоритесь друг с другом, как вы будете украшать эти варежки. Каждый из вас будет разукрашивать свою варежку, но узоры у вас должны быть одинаковые и красивые».

### 5. «Комплименты»

Инструкция: «Мы похвалим друг друга, скажем несколько добрых слов. Я думаю, что каждый их заслужил, так как в нашем путешествии проявил себя с лучшей стороны. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий говорит: «Спасибо, мне очень приятно». Затем дарит комплимент своему соседу. И так продолжается до тех пор, пока каждый не получит комплимент».

### 6. «Подари букет»

Инструкция: «А дарить мы будем букеты цветов. Вы должны взять из коробки по одному нарисованному букету и подарить их тому, кому захотите, со словами: «Я дарю тебе этот букет, потому что ты самый...» (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке)».

### 7. «Фотография»

Инструкция: «Перед вами лежат изображения мальчиков и девочек. Нарисуйте, какое у вас сейчас настроение, и давайте повесим свою фотографию на общий портрет». Дети изображают коллаж. Во время этой работы звучит песня о дружбе.

**8. Обсуждение:** Что вам дал этот тренинг? Чему вы научились? Что новое узнали о ком-то из ребят? Как использовать в повседневной жизни то, что вы сегодня узнали?

## СТУПЕНЬ ТРЕТЬЯ

### «Если с другом вышел в путь» (9 лет)

**Цель:** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности.		
	«Имя»	Помочь участникам запомнить имена, лучше узнать друг друга	Листы, ручки или маркеры	
Разминка	«Контролер»	Повышение групповой динамики		
Основное упражнение	«Дом»	Осознание своей роли в группе, стиля поведения		
Разминка	«А я еду»	Снятие эмоционального напряжения		
Основное упражнение	«Пингвины»	Навык взаимодействия в команде и оказания поддержки		
Завершение работы	«Подарок»	Обмен чувствами и впечатлениями по кругу		Ведущий начинает круг первым, чтобы показать ребятам, как нужно говорить

### 1. «Имя»

Каждый участник называет свое имя и презентует его, например, каким-нибудь движением. Это упражнение помогает запомнить имя каждого, посмотреть друг на друга чуть внимательнее.

### 2. «Контролер»

Ведущий делит участников на две группы. Участники встают в два круга, лицом друг к другу, образуя внешний и наружный круги. Внутренний круг — это «билетики», а наружный — «пассажиры». Каждый «пассажир» имеет только свой «билетик», стоящий напротив него. В центре стоит «заяц-безбилетник». По команде «Поехали!» круги начинают вращаться в противоположные стороны. По команде «Контролер!» пассажиры начинают искать свои «билетики», а «заяц» имеет право поймать любой «билетик». «Пассажир», оставшийся без билета, становится «зайцем».

### 3. «Дом»

Участники делятся на две команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме: дверью, стеной, а может быть, обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что вы должны стать полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение:

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему Вы выбрали именно эту роль?
- Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

### 4. «А я еду»

Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник по цепочке передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним садится на освободившийся стул и говорит: «А я зайцем». Следующий пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

### 5. «Пингвины»

Пингвины живут и охотятся стаями, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии — холоднее, но суровые условия переживают практически все и остаются в живых. Как они это делают? Сейчас вы становитесь стаями пингвинов, ваша задача — не замерзнуть. По сигналу «Начали!» все бродят по помещению, а после команды «Буря!» все резко сбиваются в кучу. Подсказка: пингвины с краю замерзают и стремятся попасть внутрь, а пингвины, которые в центре, стараются попасть наружу.

### 6. «Подарок»

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней — более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

## СТУПЕНЬ ЧЕТВЕРТАЯ «Мир моих эмоций» (10 лет)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности		
Разминка	«Тренируем эмоции»	Эмоциональный тренинг		
Основное упражнение	«Глаза в глаза»	Эмоциональный тренинг		
Разминка	«Чувства животных»	Снятие эмоционального напряжения		
Основное упражнение	«Передача чувств»	Преодоление негативных эмоций	Карточки с чувствами	
Завершение работы	«Как ты себя сегодня чувствуешь?»	Обмен чувствами и впечатлениями по кругу, снятие эмоционального напряжения	Ватман, клей, материалы для коллажа	Ведущий начинает круг первым, чтобы показать ребятам, как нужно говорить

### 1. «Тренируем эмоции»

Ведущий предлагает детям:

- нахмуриться, как осенняя туча, как рассерженный человек, как злая волшебница;
- улыбнуться, как хитрая лиса, как радостный ребенок, как будто ты увидел чудо;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое; как два барана на мосту; как человек, которого ударили;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, притащивший большую муху.
- отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак; как ребенок, который много потрудился, но помог маме; как уставший воин после победы.

### 2. «Глаза в глаза»

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, какая эмоция передавалась.

### 3. «Чувства животных»

Ребята разбиваются по тройкам. Первый игрок должен задумать любое животное, третий — любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Соперникам нужно догадаться, что это за зверь, и что он переживает.

#### 4. «Передача чувств»

Команды выстраиваются в колонны. Необходимо заранее приготовить карточки с названиями эмоций. Эмоции: радость, вина, обида, грусть, удивление, интерес, гнев, спокойствие, отвращение, страх, презрение, стыд, горе. Процедура «передачи чувств» состоит в следующем: участники, оказавшиеся в колоннах последними, поворачиваются к ведущему и вытягивают из стопки карточек с названиями эмоций по одной карточке. Далее эмоция невербально передается по цепочке.

#### 5. «Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Детям предлагают создать коллаж с изображением различных оттенков настроений. Ребенок должен выбрать ту картинку, которая в наибольшей степени передает его настроение, настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

### СТУПЕНЬ ПЯТАЯ

#### «Тренинг “ЗОЖ”» (11 лет)

**Цель:** формирование информационного поля ЗОЖ, навыков и умений в сфере ЗОЖ.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности. Приглашение в путешествие по «Планете Здоровья»		
Разминка	«Страна Атлетов»	Формирование единого информационного поля ЗОЖ	Ватман, маркеры	
Основное упражнение	«Страна Гармонии»	Развитие способности познания себя и других	Листы бумаги, ручки	
Разминка	«Страна Комфорта»	Снятие эмоционального напряжения	Листы с пословицами	
Основное упражнение	«Страна Выбора»	Формирование потребности в ЗОЖ	Лист ватмана, маркеры	
Завершение работы	«Портрет здорового человека»	Формирование умений и навыков в сфере ЗОЖ	Листы с кодексом здоровья	

#### 1. «Страна Атлетов»

Участникам предлагается разделить на две команды. Каждая группа должна назвать и записать как можно больше негативных последствий, оказанных на организм человека употреблением табака, алкоголя и ПАВ.

## 2. «Страна Гармонии»

Участникам группы предлагается разбиться на пары. На листах бумаги необходимо записать десять личных уникальных качеств. После того как список составлен, участники в парах зачитывают эти качества.

## 3. «Страна Комфорта»

Участникам группы предлагается объяснить пословицу и отгадать загадки:

Пословицы	Загадки
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле	Не пойму, ребята, кто вы? Пчеловоды? Рыболовы? Что за невод во дворе?
Здоровье дороже денег	Не мешал бы ты игре! Ты бы лучше отошел, Мы играем в... (Волейбол)
В здоровом теле — здоровый дух	Короли-то, короли воевать опять пошли!
Чистота — залог здоровья	Только начали войну — сразу съели по слону. (Шахматы)
Истина в вине, здоровье в воде	На льду я вычертил восьмерку,
Не любишь мыться — люби с блохами возиться	Поставил тренер мне пятерку. (Фигурное катание)
Легкая трусца — признак молодца!	В небо ласточкой вспорхнет,
Здоровье всего дороже	Рыбкой в озеро нырнет. (Прыжки в воду)
Береги платье снову, а здоровье смолоду	О нем газеты говорят: «Толкнул он дальше всех снаряд».
Здоров будешь — все добудешь	(Толкание ядра)

## 4. «Страна Выбора»

Участников просят придумать 10 правил (заповедей) — неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий записывает каждое поступившее предложение.

## 5. «Портрет здорового человека»

Участники группы создают портрет здорового человека. Ведущий по окончании работы знакомит ребят с кодексом здоровья.

### Кодекс здоровья

- Не курить, не употреблять алкогольные напитки.
- Заниматься спортом.
- Чаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Дышать свежим воздухом.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Как можно больше ходить.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.

## СТУПЕНЬ ШЕСТАЯ

### «Победа над стрессом. Ресурсы» (12 лет)

**Цель:** моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности и доверия		Можно назвать свое имя и хобби
Разминка	«Клеевой дождик»	Развитие сплоченности группы	Обруч	
Работа по теме	Мозговой штурм «Затруднения»	Выявление наиболее часто встречающихся трудных ситуаций в жизни детей	Лист флипчарта (ватман), фломастер	Ведущий дает возможность заполнить круги каждому участнику
	«Воздушный шар»	Снятие психологического напряжения	Воздушные шарики, иголка	
Разминка	«Землетрясение»	Повышение групповой динамики		Тренер сам участвует в разминке
Работа по теме	Мозговой штурм «Способы борьбы со стрессом»	Информирование детей о способах борьбы со стрессом	Лист флипчарта (ватман), фломастер	Ведущий фиксирует на бумаге способы борьбы со стрессом, которые называют участники. Тренер дополняет список неназванных способов
	«Лестница достижений»	Навык выстраивания позитивной перспективы своей жизни	Мяч или игрушка	
Завершение	«Сад цветов»	Создание положительного эмоционального настроения	Лист флипчарта (ватман), цветная бумага, клей, ножницы	

#### 1. «Клеевой дождик»

Дети встают друг за другом. Их задачи: обогнуть «дикое озеро», пробраться через «дремучий лес», спрятаться от «диких животных», пройти через обруч и т. д.

#### 2. Мозговой штурм «Затруднения»

На листе флипчарта (ватмане) тренер рисует большой круг, делит его на три части. В первой части пишет «друзья», во второй — «родители», в третьей — «учеба». Проведение

опроса: «Какие затруднения у вас возникали с друзьями, родителями и в учебе?» Это позволяет выявить круг ситуаций, являющихся для ребенка негативно эмоционально значимыми.

### **3. «Воздушный шар»**

Ведущий показывает воздушный шарик и говорит: «У каждого из нас есть какие-то желания, мечты. Представьте себе, что этот шарик наполняется ими». Начинает надувать шарик: «Смотрите, как много накопилось в этом шарике хорошего. Положите сюда, что вам хочется». Продолжает надувать шарик. «Давайте добавим сюда еще что-нибудь». Надувает дальше. Затем незаметно прокалывает шарик булавкой — шарик лопается. При обсуждении ведущий отмечает: то, что участники почувствовали в этот момент, — реальное переживание стресса. Какие чувства появились? Как можно преодолеть их?

### **4. «Землетрясение»**

Тренер делит участников на группы по три человека. Двое участников изображают домики, при этом они встают лицом друг к другу и держатся за руки. Третий участник становится внутрь домика, изображая жильца. Ведущий остается бездомным, он начинает игру. По команде ведущего «Домики ищут жильцов!», не расцепляя рук, «домики» оставляют своих жильцов и ищут новых. Жильцы при этом остаются на своих местах. Затем по команде ведущего «Жильцы ищут домики!» жильцы оставляют «домики» и ищут новые. «Домики» при этом остаются на месте. По команде ведущего «Землетрясение!» все покидают свои места: жильцы ищут себе новые «домики», а «домики» — новых жильцов.

### **5. Мозговой штурм «Способы борьбы со стрессом»**

Ведущий на листе бумаги чертит две колонки, в первой пишет слово «личностные», во второй — «общественные» и поясняет: «В первую колонку я буду записывать личные способы преодоления стресса, во вторую — те, которыми пользуются другие люди». Участники с места накидывают способы, которыми они пользуются, ведущий фиксирует. Затем тренер рассказывает о том, какие есть способы борьбы со стрессом.

### **6. «Лестница достижений»**

Участники сидят в кругу. Ведущий начинает с себя, у него в руках мяч. Он рассказывает о том, что ему удалось в жизни, к чему он стремился и чего достиг (например, научился играть в волейбол, плавать, вышивать или хотел бы этого достигнуть), затем мяч передается другому по кругу.

### **7. «Сад цветов»**

Участникам тренинга выдается белая и цветная бумага, ножницы и клей. Ведущий дает задание: «Представьте, что это наш с вами сад цветов, каждый из вас должен вырезать и приклеить свой неповторимый цветок».

Вопросы для обсуждения:

- Как цветок отражает ваше состояние на проведенном занятии?
- Какие методы и способы проявления стресса вы узнали?
- Что вы после занятия можете унести с собой?



## СТУПЕНЬ СЕДЬМАЯ «Конфликты» (13 лет)

**Цель:** информирование эффективных навыков решения конфликта.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Представление ведущего — о себе и о целях тренинга	Создание атмосферы безопасности и дружелюбия, демонстрация открытого стиля общения		
Разминка	«Паровозик»	Повышение групповой динамики, поднятие настроения участников тренинга		
Работа по теме	Мини-лекция «Стратегии разрешения конфликта»	Информирование о стратегиях разрешения конфликтов	Ватман, фломастер	Можно использовать раздаточные материалы
	«Ситуации»	Формирование навыков выхода из конфликта	Карточки с ситуациями	
Разминка	«Разведчики»	Развитие сплоченности, доверия, установление дружеских связей		
Работа по теме	«Мышь и мышеловка»	Умение конструктивно разрешать конфликты		
Завершение	Обмен чувствами	Создание положительного эмоционального настроения		Ведущий начинает круг первым

### 1. «Паровозик»

Ведущий делит группу на тройки. Участникам предлагается положить руки на талию впереди стоящего человека. Первый изображает паровоз, как в детской игре («Чух-чух-чух...»). Остальные участники молчат. Все команды передаются через руки. Первым в тройке стоит «паровоз», он абсолютно пассивен и едет туда, куда его направят. Вторым участник, находящийся в середине тройки, — «пассажир»: едет себе, смотрит в окно, думает о своем, повлиять на движение он не может, но и опасность ему никакая не грозит. Третьим участник, стоящий последним, — «машинист». Он отвечает за все: за то, чтобы состав двигался, не врезался и не столкнулся с другими составами, чтобы пассажиру было комфортно путешествовать. На речевые команды «паровоз» не реагирует. Попытки врезаться в другие «паровозы» пресекаются. Движение продолжается две-три минуты. Затем ведущий просит тройки перестроиться: «пассажир» становится «паровозом», а «паровоз» — «машинистом».

## 2. «Стратегии разрешения конфликтов»

- Тренер спрашивает у детей, что они понимают под словом «конфликт». Если они затрудняются ответить, то следует объяснить понятие следующим образом: слово конфликт означает «столкновение, противоборство». Конфликт — это ситуация, в которой двое или несколько детей или взрослых не могут добиться согласия между собой.
- С кем у детей бывают конфликты? (Например, с друзьями, родителями и так далее). Дети сами проговаривают ситуации, в которых они бывали и как разрешали конфликт.
- Тренер информирует группу о способах решения конфликта.

## 3. «Ситуации»

Ведущий предлагает разделить на 5 групп, каждой группе выдает карточку с конфликтной ситуацией. Задача — проигрывание стратегии решения конфликта всеми участниками группы.

1. **Соревнование.** Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, и она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

2. **Приспособление.** Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

3. **Компромисс.** Ты зовешь друга на дискотеку, а он в это время хочет смотреть фильм по телевизору.

4. **Избегание.** У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять.

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

## 4. «Разведчики»

Инструкция: «Сейчас мы все будем разведчиками. Для этого в круге нужно «связаться» с кем-нибудь глазами без слов, кивков или каких-либо жестов». По сигналу ведущего «Свяжитесь с разведчиком!» участники ищут себе пару в течение 10 секунд. Ведущий просит тех, кто остался без пары, встать и в течение 5 секунд найти себе пару из числа оставшихся участников; и так до тех пор, пока вся группа не разобьется на пары. Далее ведущий просит состоявшиеся пары обменяться местами, пожав руку друг другу в процессе обмена.

«А теперь махните с места своему разведчику рукой и по команде ведущего свяжитесь с третьим». Второй этап данного упражнения повторяет предыдущий алгоритм с условием связаться с новым разведчиком, обменяться с ним местами. После этого ведущий ходит по кругу, и тот человек, к которому он подходит, должен встать с места, а одновременно с ним — третий разведчик. В ходе обсуждения упражнения участники делятся информацией об изменении своего состояния.

## 5. «Мышь и мышеловка»

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг к другу. Ведущий становится в центр круга. Его задача — любым способом вылезти из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации.

## СТУПЕНЬ ВОСЬМАЯ «Грани моего Я» (14 лет)

**Цель:** развитие личностных качеств, формирование навыков самоанализа.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности и доверия		
	«Смысл моего имени»	Подчеркнуть индивидуальность каждого участника	Листы, ручки или маркеры, булавки	Ведущий заранее может приготовить текст о происхождении имен участников
Разминка	«Говорящие руки»	Эмоционально-психологическое сближение участников		
Основное упражнение	«Как мы похожи»	Познание себя	Листы, ручки	Ведущему необходимо приготовить призы
Разминка	«Веселый счет»	Снятие эмоционального напряжения		
Основное упражнение	«Комиссионный магазин»	Выявление личностных качеств, самораскрытие качеств каждого участника		
Разминка	«Дождик»	Релаксация, снижение мышечного тонуса		
Завершение работы	«Паутина»	Умение говорить о своих чувствах, умение делать выводы	Клубок ниток	Ведущий начинает круг первым

### 1. «Смысл моего имени»

Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо приготовить визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хотел бы называться в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

## **2. «Говорящие руки»**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Инструкция образующимся парам: поздороваться с помощью рук; побороться руками; помириться руками; выразить поддержку с помощью рук; пожалеть руками; выразить радость; пожелать удачи; попрощаться руками.

## **3. «Как мы похожи»**

Ведущий просит группу разбиться на пары. Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 5 общих характеристик. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как: «У меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д. После того как 5 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним. Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

## **4. «Веселый счет»**

Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

## **5. «Комиссионный магазин»**

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец, — это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

## **6. «Дождик»**

Все участники стоят в кругу. Ведущий идет внутри круга, и когда он заглядывает в глаза участнику, тот начинает повторять его движения до тех пор, пока ведущий снова не подойдет к нему, не заглянет в глаза и не поменяет движение. Первый круг — ведущий трет ладошкой о ладошку; второй круг — щелкает пальцами; третий круг — хлопает ладонями по коленям; четвертый круг — стучит ладонями по коленям и топает ногами; пятый круг — хлопает ладонями по коленям; шестой круг — щелкает пальцами; седьмой круг — трет ладошками; восьмой круг — просто опускает руки. Так дождик заканчивается и затихает.

## **7. «Паутина»**

Все участники сидят в кругу. У ведущего клубок с нитками. Он оставляет конец нитки у себя и, передавая клубок участнику, говорит ему: «Имя, ты мне нравишься, потому что...». И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы.

Подведение итогов:

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Чему научились?

## СТУПЕНЬ ДЕВЯТАЯ

### «Поверь в себя» (15 лет)

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечания
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание рабочей атмосферы. Погружение в проблему		
	«Уверенное поведение для меня — это...»	Определение понятия уверенного поведения		
Разминка	«Препятствия»	Развитие навыка работы в команде у участников тренинга	Веревки, стулья, бумага, банки и так далее	
Работа по теме	«На льдине»	Развитие взаимопонимания на невербальном уровне	Стулья	
Разминка	«Поздоровайтесь, как...»	Пробуждение азарта и положительных эмоций		
Работа по теме	«Уверенное и неуверенное поведение»	Отработка презентационных навыков, умение побеждать	2 листа флип-чарта (ватман), фломастеры, маркеры, листы А4	Можно снять выступление на видеокамеру и сделать разбор того, какие приемы убеждения были использованы
Разминка	«Пары»	Закрепление контактов между участниками группы		
Завершение работы	«Спасибо»	Повышение уверенности в себе		

#### 1. «Препятствия»

Участникам предлагается построить полосу препятствий, используя стулья, веревки и так далее. Ведущий просит кого-либо показать прохождение по полосе препятствий. Затем все участники берутся за руки и преодолевают препятствия. Обсуждение:

- Кто создает препятствия в нашей жизни?
- Что помогает преодолевать их?
- Любое ли препятствие можно преодолеть?
- Зачем в жизни нужны препятствия?

## **2. «На льдине»**

Участники стоят на стульях, расставленных по кругу. Количество стульев изначально равно количеству участников. Затем тренер из круга по очереди убирает по одному стулу. Задача группы — разместиться на шести оставшихся стульях таким образом, чтобы никто не касался пола, при этом нельзя произносить ни слова, а только показывать. Если кто-то в любой момент коснулся пола, то игра начинается заново.

## **3. «Поздоровайтесь, как...»**

Ведущий выстраивает всех участников в два круга: внутренний и внешний и говорит о том, что участники будут сейчас здороваться. Нужно поздороваться так, как здороваются друзья, которые не видели друг друга один год; как индейцы, как президенты, как дети в детском саду, как враги, как соседи и так далее.

## **4. «Уверенное и неуверенное поведение»**

Участников делят на две команды случайным образом. Каждой команде выдается лист, фломастеры или маркеры и бумага формата А4. Задача одной команды — описать, как проявляется уверенность человека. Задача другой команды — написать как можно больше поступков, в которых проявляется неуверенное поведение. Каждую описанную ситуацию нужно подкрепить рисунком и рассказать о нем.

## **5. «Пары»**

Тренер выстраивает участников в круг. Задача участников объединиться в пары без слов и жестов, при помощи только взгляда. Для начала тренер просит опустить глаза всех участников вниз. На счет «раз» поднимаем глаза и смотрим друг на друга. На счет «два» находим пару. На счет «три» объединяемся в пары. Участники в парах должны взяться за руки. Разминка повторяется трижды с установкой находить каждый раз новую пару.

## **6. «Спасибо»**

Завершающий ритуал. Участники встают в круг, ведущий предлагает каждому участнику мысленно положить на левую руку то, с чем он сегодня пришел: свой багаж знаний, мыслей, опыта, а на правую руку то, что получил на этом занятии нового. Затем все одновременно хлопают в ладоши и кричат «Спасибо!»

## СТУПЕНЬ ДЕСЯТАЯ

### «Формула успеха» (16 лет)

**Цель:** мотивация на достижение успеха, актуализация личностных ресурсов.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности, демонстрация демократического и безопасного стиля общения		
	«Имя»	Помочь участникам запомнить имена, лучше узнать друг друга		
Основное упражнение	«Моя главная идея»	Умение выделять самое главное и важное в своей личности	Листы, ручки	
Разминка	«Винегрет»	Снятие эмоционального напряжения		
Основное упражнение	«Формула успеха»	Возможность почувствовать состояние победителя. Отработка навыка		
Разминка	«Самый-самый»	Повышение самооценки		
Основное упражнение	«Результат»	Умение доводить начатое до конца		Ведущий должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, стоило ли вообще заканчивать дело.
Разминка	«А я счастлив»	Актуализация личностных ресурсов		
Завершение работы	Обмен чувствами и впечатлениями по кругу	Умение говорить о своих чувствах, умение делать выводы		Ведущий начинает круг первым

#### 1. «Имя»

Каждый участник называет свое имя и презентует его, например, какой-нибудь характеристикой. Это упражнение помогает запомнить имя каждого, посмотреть друг на друга чуть внимательнее.

#### 2. «Моя главная идея»

Каждый участник пробует выделить то, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя свою фамилию в тонально-

сти, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание.

### 3. «Винегрет»

Каждому игроку присваивается одно из имен: Свекла, Огурец, Яблоко, Лук. Один человек встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «Свекла!», пересаживаются только «свеклы». Когда звучит имя Лук — только «лук», когда произносится слово «винегрет» — пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался — водит.

### 4. «Формула успеха»

Инструкция: «Знаете, чем отличается неудачник от человека, которому сопутствует успех? В подходе к ситуации. Неудачник радуется только после того, как получит результат. Это логично! Эффект получен — появляется вера, улучшается настроение и, естественно, мышечный корсет (осанка, мимика) будет, как у победителя. Лицо становится довольным, сияет улыбкой. Вы готовы поставить все вверх ногами?»

Сначала формируем мышечный корсет. Распрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем искусственно вызываем внутреннее состояние радости. Далее формируем мысленный образ успеха и усилием воли заставляем себя в него поверить. При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас.

Итак, формула успешного человека = (Воля + Мышечный корсет + Настроение + Вера) × Результат».

### 5. «Самый-самый»

Инструкция: «Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. В заключение поаплодируем самым-самым».

### 6. «Результат»

Ведущий объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца. Каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделав. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить, как бы она на месте участника завершила это дело. Ведущий должен следить за тем, чтобы не обсуждалась, стоило ли вообще заканчивать дело.

### 7. «А я счастлив»

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение:

- Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?



### 3.1.3. Программа «Ступени» (занятия для родителей)

#### «Ступени отношений»

**Цель:** помощь родителям в изменении отношения к подрастающему человеку и налаживании отношений в семье.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности		
Упражнение	«Расскажи о себе»  «Закончи предложение»	Знакомство участников группы, создание доверительных отношений, сбор ожиданий		Можно использовать мяч или мягкую игрушку
Упражнение	«Знаете ли вы своего ребенка?» «Солнышко качеств»	Активизация мышления, осознание на эмоциональном уровне важности отношений с ребенком	Листы А4, ручки, цветные карандаши	
Упражнение	«Прогноз»	Эффективное решение конфликтных ситуаций	Описание ситуаций на листах бумаги	Можно представить сценическое решение конфликта
Упражнение	«Шаг за шагом»	Алгоритм решения конфликтных ситуаций	Листы с описанием алгоритма для каждого участника группы	
Упражнение	«Я понял (а), что...»	Подведение итогов занятия		
Завершение работы	Обмен чувствами, мнениями, впечатлениями	Умение говорить о чувствах, делать выводы		Ведущий начинает круг первым

#### 1. «Расскажи о себе»

Участники группы представляются и говорят о своих ожиданиях.

#### 2. «Закончи предложение»

Бросая мяч, участники продолжают фразы:

- Мне нравится в людях такая черта, как ...
  - Я люблю ...
- Обсуждение:
- Что интересного я узнал об участниках тренинга?
  - Кому из участников вы хотели бы задать вопрос?

#### 3. «Знаете ли вы своего ребенка?»

Ведущий задает вопросы. Родители письменно отвечают.

Имя лучшего друга (подруги)	Любимый школьный предмет
Любимая музыка	Любимый цвет
Предпочитаемый вид отдыха	Где находится самая большая родинка
Последнее, что читал	Цвет глаз
Как зовут учителя ОБЖ (преподается один раз в неделю)	

Обсуждение:

- На все ли вопросы удалось дать ответ?
- Какие вопросы вызвали затруднения? Почему?

#### 4. «Солнышко качеств»

Каждый из родителей рисует солнце (круг с лучами). В центре круга — «мой ребенок». Лучи солнца — это какие-то положительные качества, присущие ребенку. В течение пяти минут каждый пишет то, что думает. Участники рассказывают о своем рисунке — «солнышке».

#### 5. «Прогноз»

Ведущий предлагает пяти микро-группам ситуации конфликтов. Необходимо провести анализ ситуации в плане возможного развития. Анализ проводится по схеме: Проблема — Поиск — Вывод.

Ситуация	Проблема	Возможный вывод
Первая	Родитель лишен гибкости	Возможен хронический конфликт. Трудности нарастают, конфликт углубляется
Вторая	Деспотизм родителя	Подросток стремится отыграть на «слабых»
Третья	Обилие запретов	Подросток начинает лгать, приспосабливаться, притворяться
Четвертая	Подросток мстит родителю	Причина в нерешенных взрослых проблемах (развод и т. д.)
Пятая	Родители не видят в подростке ребенка	Изменение отношения к ребенку, возможность выхода из конфликтной ситуации

Анализ упражнения:

- К каким выводам пришли в ходе работы?
- Какие варианты решений показались вам эффективными?

#### 6. «Шаг за шагом»

Ведущий знакомит участников с основными этапами выхода из конфликтных ситуаций. Первый этап «Прояснение»:

- сначала необходимо выслушать ребенка;
- уточнить, в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно;
- убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему;
- рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании;
- понять, какая потребность ребенка ущемлена;
- попытаться доступно объяснить ваш запрет.

Второй этап «Банк идей»:

- начать с вопроса: «Как же нам быть?», «Как поступить?»;
- дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.

Третий этап «Важный выбор»:

- провести совместное обсуждение предложений;
- при обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы;
- определить и осознать истинные желания друг друга;
- сделать акцент на том, как хорошо вместе решать «трудные» вопросы.

Четвертый этап «Контроль»:

- если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам;

- разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи;
  - приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.
- Анализ упражнения:
- Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
  - Какой из этапов вам показался более сложным?
  - Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье? Какие из них приводят к хорошим результатам?
  - Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

## 7. «Я понял (а), что...»

**Цель** — выяснить, к какому выводу пришли родители в ходе занятия.

Выполняется стоя, в кругу. Родителям необходимо закончить предложение «Я понял, что...».

## «Ступени доверия»

**Цель:** формирование доверительных отношений между родителем и ребенком.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности		
Мини-лекция	«Что такое доверие»	Формирование единого информационного поля, связанного с такими понятиями, как доверие, позитивное отношение		
Упражнение	«Цветок»	Активизация образного мышления, осознание на эмоциональном уровне важности доверия между людьми	Листы формата А3, краски, карандаши	
Мини-лекция	«Формирование доверительных отношений»	Знакомство с понятиями «активное слушание», «Я-высказывания»		
Упражнение	«Я тебя понимаю»	Научиться использовать в разговоре с ребенком «Я — высказывания»		
Упражнение	«Наш семейный плакат»	Осознание семьи как единого целого	Бумага, цветной картон, журналы, карандаши, краски, конверты, ножницы, клей	
Завершение работы	Обмен чувствами, мнениями, впечатлениями	Умение говорить о чувствах, делать выводы		Ведущий начинает круг первым

### 1. «Цветок»

Ведущий напоминает участникам известное выражение: «Дети — это цветы жизни». Группа делится на две подгруппы. Одной группе дается задание нарисовать цветок, кото-

рый доверяет миру, второй группе — нарисовать цветок, который не доверяет. Ведущий предлагает обсудить рисунки: чем характеризуются нарисованные образы, как можно соотнести их с детьми.

## 2. «Я тебя понимаю»

Участники делятся на пары, обсуждают друг с другом ситуации, когда по той или иной причине не удалось понять и договориться со своим ребенком, и пробуют проиграть ситуации заново, ориентируясь на полученную информацию об активном слушании и Я — высказываниях. В конце — обсуждение в общем круге, обмен впечатлениями.

## 3. «Наш семейный плакат»

Ведущий предлагает каждому сделать семейный плакат, на котором можно отобразить все то, что ценно для семьи, и который всей семьей можно заполнять постепенно, словно семейный дневник!

На плакате необходимо поместить приветствие. Можно украсить плакат семейными фотографиями и рисунками. Кроме того, на плакате стоит расположить «кармашки» с названиями, например: «Расскажи о себе», «Мои пожелания», «Тебе на заметку» и другие.

### «Ступени успеха»

**Цель:** обучение навыкам формирования у ребенка ситуации успеха.

Этап	Содержание	Задача	Материал	Примечание
Начало работы	Представление ведущего, знакомство с участниками	Создание атмосферы доброжелательности		
Упражнение	«Успешный родитель – успешный ребенок»	Формирование единого понятийного аппарата по теме «Успешность»	Ватман, краски, фломастеры	
Упражнение	«Поменяемся ролями»	Анализ эффективных форм и методов общения с детьми	Листочки с предложенными ситуациями	
Упражнение	«Карусель комплиментов»	Снятие эмоционального напряжения		
Упражнение	«Хвасталки»	Повышение самооценки, улучшение настроения		
Упражнение	«Точка опоры»	Формирование внутренней позиции успешности у родителя	Листы бумаги, ручки	
Завершение работы	«Прощание»	Обмен чувствами, мнениями, впечатлениями		Ведущий начинает круг первым

## 1. «Знакомство»

Инструкция: «Чтобы мы смогли больше узнать друг о друге, я как ведущий сегодняшнего занятия предлагаю всем сесть в круг. Вы должны будете сказать несколько фраз о себе: рассказать только то, что вы хотите, и назвать себя тем именем, которым вы хотели бы именоваться сегодня здесь».

## 2. «Успешный родитель — успешный ребенок»

В течение 10 минут на одной половине листа ватмана необходимо в виде ромашки представить портрет успешного родителя, указав на лепестках цветка качества, присущие успешному родителю. На другой половинке — портрет успешного ребенка и качества, присущие успешному ребенку. Презентация рисунков.

## 3. «Поменяемся ролями»

Инструкция: «Чтобы взрослым и детям легче было понимать друг друга, предлагаю поменяться ролями. Организуем условные семьи, где роль детей выполняют родители, а роль родителей — дети».

Необходимо разыграть ситуацию неуспеха, где «ребенок» был явно не на высоте (в школе, дома или в кругу друзей). «Ребенок» рассказывает «родителям», что с ним произошло. А для «родителей» подготовлены примеры выражений, которыми они реагируют на рассказанную ситуацию. Семьи выбирают кусочки цветной бумаги, через 5 минут разыгрывается ситуация.

1 семья. Ребенок рассказывает о ситуации неуспеха (провинности), ожидая, что родители его пожалеют. Но на каждую фразу ребенка они произносят: «Я тысячу раз тебе говорил, что...», «Сколько раз тебе повторять...», «Неужели тебе трудно запомнить, что...», «Ты такая же (такой же), как твоя мама (твой папа)...».

2 семья. Ребенок рассказывает о ситуации своего неуспеха (провинности), ожидая, что его будут ругать родители, но на каждую его фразу родители произносят: «Расскажи подробнее, как это произошло», «Ты очень умный, и я знаю, что ты найдешь выход из этого положения. Что ты собираешься делать?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?»

3 и 4 семья: «Расскажи подробнее, как это случилось?», «Ты очень умный, и я знаю, что ты найдешь выход из этого положения. Что ты собираешься делать?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?»

## 4. «Карусель комплиментов»

Многие из нас в детстве любили кататься на карусели, сейчас мы также покатаемся, но на необычной «карусели комплиментов». Необходимо образовать два круга (внешний и внутренний) и встать лицом друг к другу. Когда вы окажетесь перед человеком, то необходимо сказать ему комплимент. Карусель останавливается тогда, когда вы оказались перед первым человеком.

Обсуждение:

- Как вы сейчас себя чувствуете?
- Что изменилось в вашем состоянии?
- Трудно ли было выполнять упражнение?

## 5. «Хвасталки»

Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста, какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значения, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1–2 минуты.

Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек, которому вы скажете об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!»

Обсуждение:

- Легко ли было говорить о своих успехах?
- Узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь?

- Легко ли было радоваться вместе с другими?
- Как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях?

## 6. «Точка опоры»

Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть еще одна важная сторона работы над собой, она заключается в обнаружении в себе друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их бывает нелегко. Некоторые люди даже считают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры.

Хочу обратить ваше внимание, что «сильные стороны» — это не положительные черты характера или достоинства. Сейчас каждый участник тренинга в течение 3–4 минут должен подумать и рассказать о своих «сильных сторонах», о том, что дает ему чувство внутренней уверенности, что является точкой опоры в различных жизненных ситуациях.

Обсуждение:

- Какие были ощущения?
- Что было общего в высказываниях участников?

## 7. «Прощание»

Давайте прощаемся. Встаньте все в круг, обнимитесь.

Выберите одно из достоинств, которое вы сегодня открыли в себе. Заметьте, как это ощущается во всем теле, почувствуйте это состояние. Отметьте, как оно усиливается, запомните эти ощущения. Посмотрите друг на друга, ощутите поддержку, свою силу.

## Памятка родителю

### «Как хвалить ребенка, чтобы ему хотелось быть успешным?»

1. Хвалить искренне.
2. Хвалить за дело, выполнить которое было нелегко (сложная учебная задача, доклад, помощь по дому).
3. Если ребенок сделал что-то достаточно легкое, хвалить за скорость, качество работы, сноровку.
4. Хвалить по этапам выполнения, хвалить за общий результат.
5. Хвалить сразу же, пока ребенок помнит, что он сделал. Похвала типа: «Да, а помнишь, в прошлом году ты сделал что-то очень хорошо, я тогда забыл тебе это сказать» — некорректна.
6. Хорошо хвалить за поступок, показывая похвалой, что этот поступок способствует личностному росту ребенка:
  - «Какой ты взрослый!» (подростку);
  - «Ты просто супермен!» (младшему школьнику, младшему подростку);
  - «Ты — мой герой!»;
  - «Ты — лучший для меня!» (в нашем городе, во всем мире, на всей планете).
7. Если же вы считаете, что в похвале должны прозвучать какие-то подробности, реальные аспекты, то можно рекомендовать использовать фразы типа: «Для первого раза отлично», «Вот здесь ты меня по-хорошему удивил», «Оригинальный ход», «Очень нестандартно», «Сделано с выдумкой».

### 3.2. Психологический марафон в экстремальных природных условиях как форма профилактики суицидов в детской и подростковой среде

*Машков А. В.,*  
заведующий Центром кризисных состояний  
детей и подростков филиала «Детство» СОКПБ,  
психотерапевт

*Тимченко И. В.,*  
клинический психолог Центра кризисных состояний  
филиала «Детство» СОКПБ

На сегодняшний день существует множество способов профилактической работы с подростками. Проводятся различные групповые и индивидуальные встречи, тренинги. Профилактическая деятельность может быть организована непосредственно с подростками и опосредованно — через родителей (или людей, их замещающих), педагогов.

Считается, что для подростков наиболее адекватными являются модели групповой психологической работы, основанной на действии. Это связано с такими основными потребностями подросткового возраста, как потребность в объединении в группы, потребность в расширении диапазона ролевого поведения, потребность в формировании образа «Я» через активное взаимодействие с окружающими.

Одной из форм групповой работы является марафон. Марафон — это групповое занятие продолжительностью от нескольких часов до нескольких дней, используемое для тренинга и психопрофилактики, которое проводится с целью активизации самопознания либо включается в цикл обычных групповых занятий для решения тактических тренинговых задач. Продленная форма марафона сочетается с насыщенным содержанием и необходимостью преодоления целого ряда эмоционально-стрессовых ситуаций. Основные специфические особенности марафона:

1. Интенсивность и концентрированность тренинговых приемов и отношений превышают интенсивность аналогичного суммарного времени блока классических занятий благодаря экономии времени на структурирование и «разогрев» группы.

2. Нарастающая астенизация и сбой биологического суточного ритма и поведенческих стереотипов участников снижают сопротивление, способствуют более свободному выражению эмоций.

3. Непрерывность группового опыта способствует включению разнообразных упражнений и переживаний в единый групповой контекст.

В основном большая часть всей работы с подростками проходит в городских условиях (в залах, классах) или в условиях, подразумевающих наличие некоего комфорта (дома отдыха, турбазы). Данный вариант может быть удобен в том плане, что обеспечивать бытовые условия не требуется и можно вплотную заниматься тренинговой программой, то есть насыщением отведенного времени выполнением определенных упражнений.

В 1998 году Институтом психофизиологии человека (г. Санкт-Петербург) было предложено проведение психологических марафонов в измененных условиях существования, что подразумевало непосредственный выход группы и проведение марафона в природных условиях.

Описывая психологические механизмы поведения человека в природных условиях, необходимо отметить, что почти сразу же после попадания в такие условия у городского жителя на фоне оторванности от привычной среды, бытовой неустроенности, в условиях замкнутой группы начинается так называемая декомпенсация. В результате проис-

ходит сложный процесс перестройки всех составляющих функционального состояния, что в конечном итоге приводит к повторной адаптации, включающей в себя две стратегии: стабилизацию состояния на прежнем уровне либо переход на качественно новый уровень. И если пребывание в экстремальных природных условиях оказывает сильное влияние на функциональное состояние и сознание человека, активизируя механизмы естественной адаптации, то при таком положении оправданным было бы ожидать умеренных сдвигов в функционировании сознания. Это, в свою очередь, значительно сокращает время и облегчает работу психолога (или психотерапевта) с группой, существенно повышает вероятность достижения поставленных целей и задач по сравнению с работой в психотерапевтическом зале.

Начиная с 2000 года существует тренинговая группа для детей и подростков на базе Центра кризисных состояний филиала «Детство» Областной психиатрической больницы, занятия в которой проводятся в измененных (природных) условиях существования — в лесу. За прошедшие годы авторами накоплен опыт десятков походов.

Требования, предъявляемые к образованию и квалификации ведущих психологических марафонов, — это наличие высшего образования (психологического или медицинского) и опыта работы с детьми группы риска.

Перед проведением психологического марафона ведущие проводят родительское собрание, в ходе которого рассказывают родителям о предстоящем мероприятии, отвечают на вопросы и заключают с ними договоры о разграничении степени ответственности за ребенка на период проведения марафона.

Цель и задачи, решаемые в тренинг-походе, можно разделить на несколько направлений: повышение стрессовой и кризисной толерантности, повышение самооценки, повышение чувства ответственности за свои действия и выработка готовности к творческому освоению мира, повышение коммуникативной компетентности, повышение уровня социально-бытовой организации у подростков. Но главное — это, пожалуй, умение нести ответственность за себя, за свои слова и поступки, предвидеть возможные последствия своих действий.

В тренинг-поход обычно собирается группа, в которую включаются дети (или подростки) примерно одного возраста. Каждый подросток получает список необходимых вещей и продуктов. Осуществляется организованный выезд в лес. Пешком в течение двух-трех дней группа движется до места базового лагеря. В лагере участники похода самостоятельно занимаются его обустройством. В последующие дни проводятся различные упражнения, большая часть которых взята из «Веревочного курса». Последний день похода отводится на возвращение.

Рекомендации к участию в марафоне дети (подростки) получают после консультативного и диагностического приема у психотерапевта или психолога, в ходе которого выявляются психологические особенности ребенка (основные параметры диагностики: особенности интеллектуальной и коммуникативной сферы). Наиболее часто для диагностики используется опросник Р. Кэттелла.

Участники похода — это дети с девиантным (отклоняющимся) поведением (те, которые прогуливают школу, отказываются соблюдать элементарные нормы и правила, конфликтуют с окружающими, участники сомнительных компаний; дети, имеющие суицидальные наклонности или пытавшиеся совершить самоубийство и т. п.). Противопоказанием к участию детей в тренинг-походе являются психотические расстройства, эпилепсия, умственная отсталость.

Кратко технологию проведения психологического марафона можно описать следующим образом. Выбирается маршрут похода, набирается группа детей, обговариваются сроки проведения марафона. Ведущие похода предварительно инструктируют детей и родителей. До места назначения группа добирается несколько дней. В течение



отведенного времени дети живут в «полевых» условиях, при этом их каждодневная деятельность выстраивается по принципу преодоления трудностей и препятствий, в том числе психологических. После прохождения марафона дети (подростки) возвращаются домой.

Отдельно стоит описать этапы работы и групповую динамику (или психологические изменения), которая происходит в группе детей (подростков) на протяжении всего марафона.

За первые дни участники успевают познакомиться, понять, кто и чего стоит, кто и что умеет. За это время в группе успевает нарасти и закончиться фаза агрессии, направленная на окружающих и среду: на ведущих группы; на товарищей по группе, которые лучше подготовлены в физическом плане; на окружающий лес, который подсовывает под ноги пни и коряги. В результате у подростка проявляется агрессия, направленная на себя, за то, что согласился на этот поход. Эти первые два дня организуются так, чтобы специально идти по самым трудным участкам, чтобы как можно скорее сформировалась и проявилась агрессия. В каждой группе всегда находится хотя бы один человек, который не выдерживает и срывается в первый же день. Этот человек начинает кричать, что дальше он не пойдет, просит отпустить его обратно, отказывается вставать с привала. Этому момента ждут ведущие. Это один из наиболее важных моментов, во время которого ведущий должен предпринять решительные действия. Данное яркое эмоциональное поведение наблюдается остальными участниками группы; оно является неадаптивным, но, зачастую, привычным для ребят. Как правило, большинство участников тоже были близки к этим проявлениям, ведь у них тоже накопились гнев и обида на все подряд. В данном случае у членов группы появляется возможность излить все накопленное на одного, расслабиться самим и, конечно же, спрятать свою слабость. Вербально это может выражаться так: «Ты тормозишь нас», «Если бы не ты...» и так далее. Этот процесс ведущие группы берут под свой контроль. В зависимости от того, как протекает истерика, возможны несколько вариантов развития событий: предоставить возможность группе отдохнуть; предоставить группе конструктивно решить сложившуюся ситуацию; нагнетать обстановку дальше, довести человека до полного расслабления и изнеможения, когда у него не остается сил продолжать, после чего с ним можно вести диалог. В результате использованных стратегий появляется возможность предложить человеку и группе отработать или начать отрабатывать новые, более адаптивные варианты выхода из «острых» ситуаций.

Приближаясь к месту ночлега, участники внезапно осознают, что их никто не ждет с душем, чистыми простынями, диванами, телевизорами, компьютерами и готовой едой. Особенно непривычно для детей, что взрослые, идущие с ними, не обеспечивают комфортных условий проживания, а только объясняют, что и как нужно делать (развести костер, приготовить еду, разложить ее по мискам, установить палатку и так далее). В данный момент у подростков приходит начальное осознание, что теперь их жизнь, тепло, сухость, сытость зависят только от них самих.

Далее ведущие, зная, что у многих детей нарушен режим сна и бодрствования (так как привыкли ночами сидеть за компьютером или перед телевизором), устанавливают время отбоя и время так называемого «режима тишины», который наступает через 15 минут после отбоя. Нарушение «режима тишины» наказывается физическими упражнениями, о чем вся группа заранее предупреждается. Обычно в группе находятся дети, привыкшие к тому, что окружающие их взрослые своих обещаний не выполняют, ограничиваясь только угрозами. Поэтому, считая ведущих такими же, «режим тишины» дети нарушают в первый вечер, но во второй вечер нарушать уже не хотят, понимая, что свои обещания ведущие выполняют.

Так, постепенно преодолевая физические и психологические трудности похода, срабатываясь и сплываясь друг с другом, обучаясь наиболее эффективному взаимодействию

в природных условиях, группа приходит к месту базирования. Чтобы обеспечить комфорт на месте базирования, детям приходится затратить определенные усилия. Но ребята с большим удовольствием пользуются созданным комфортом, сделанным собственными руками. На действия по улучшению комфортности базы затрачивается целый вечер. Впоследствии выясняется, что его еще нужно и поддерживать. Самое интересное — дети не жалуются, понимая, что занимаются этим для себя.

Следующий этап включает в себя выполнение обязательной программы в виде определенного набора упражнений. Сюда входят и различные виды переправ, и «бревно», и «альпинисты», а также упражнения с такими названиями, как «концлагерь» и «террористы». Все упражнения кажутся трудными в исполнении, некоторые невозможно выполнить в одиночку, но на самом деле они легки при общем слаженном выполнении. В конце проводится упражнение на доверие к группе — это падение спиной на руки участников группы. Данное упражнение кажется сложным, но оказывается самым веселым.

Все упражнения оказываются своего рода экзаменом для группы (проверяются на эффективность способы коммуникации, сложившиеся до этого момента в группе, появляются новые, более эффективные).

Вечера отводятся на доверительные беседы, проходящие возле костра. Обстановка в этом случае более чем располагающая для проговаривания элементарных истин, объяснения действий взрослых (почему взрослые зачастую поступают так, а не иначе), обсуждения действий подростков и вариантов последствий их действий. Кроме того, у подростков появляется возможность поговорить со взрослыми в простой обстановке, когда не надо бояться наказаний, не надо бояться быть высмеянными, не надо опасаться услышать в который раз о необходимости обучения и вреде курения. У костра они могут искренне обо всем рассказать, поделиться своими страхами, опытом, получить поддержку от всех участников группы.

После возвращения домой в обязательном порядке проводится итоговое собрание, на котором родители делятся своими впечатлениями о произошедших переменах в детях; ведущие раздают фотографии и грамоты об окончании марафона. Ближайшие результаты, которые родители озвучивают, — благодарности. Результаты наблюдений специалистов указывают на то, что подростку становится проще находить общий язык с окружающими, контролировать себя и свои поступки. Многие вновь берутся за учебу, некоторые устраиваются на работу. Находятся даже такие, которые бросают свои прежние компании.

В заключение необходимо отметить, что почти в каждой группе есть человек, а то и не один, прошедший повторно программу психологического марафона. Причем, если в первый раз родители буквально силой приводили ребенка на место сбора, то во второй раз он шел по собственному желанию.

Какие же выводы можно сделать из вышеизложенного?

1. Во время похода дети учатся в аллегорической форме ставить перед собой цели (например, дойти до привала, сварить ужин, выполнить упражнение), разбивать их на задачи (например, что нужно для приготовления ужина) и всего этого добиваться самостоятельно или совместно с остальными участниками.

2. К подросткам приходит осознание, что безвыходных ситуаций не бывает, какими бы трудными они ни казались (что особенно важно для суицидентов), то есть, если не получается самостоятельно решить проблему, то можно в любой момент попросить о помощи («мир полон ресурсов»).

3. Появляется вера в собственные силы, так как появляется ситуация успеха («я это сделал»).

4. Испытывается огромное чувство радости от того, что, несмотря на трудности тренингового похода, получилось превозмочь и преодолеть себя и поверить в свои силы.

# Приложения

Приложение 1

## Шкала депрессии

Данный опросник разработан Зунгом для дифференциальной диагностики симптомов депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии. Депрессивные состояния проявляют себя такими симптомами, как пессимизм, чувство вины, самообвинение, плаксивость, раздражительность, бессонница, утомляемость, потеря аппетита и т. д. Полное тестирование с обработкой занимает 20–30 минут.

## Шкала депрессии Зунга

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных людей, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10	Я устаю безо всяких причин	1	2	3	4
11	Я мыслю так же ясно, как и всегда	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14	У меня есть надежда на будущее	1	2	3	4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

## Обработка результатов

**Прямые высказывания:** сумма зачеркнутых цифр под №№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19.

**Обратные высказывания:** сумма зачеркнутых цифр под №№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1 — мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 — мы ставим сумму в 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 — ставим сумму в 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 — ставим сумму 1 балл.

В результате получаем уровень депрессии:

- до 50 баллов — состояние без депрессии;
- 51–59 — легкая депрессия ситуативного или невротического генеза;
- 60–69 — субдепрессивное состояние или маскированная депрессия;
- более 70 — истинное депрессивное состояние.

## Приложение 2

### Оценка реактивной тревожности (РТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет (наверное)	Скорее нет	Скорее да	Да (наверное)
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражителен	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я себя чувствую незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка результатов.

Показатели **РТ** и **ЛТ** подсчитываются по формулам:

$$РТ = РТ1 - РТ2 + 50,$$

где **РТ1** — сумма баллов по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  
**РТ2** — сумма баллов по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = ЛТ1 - ЛТ2 + 35,$$

где **ЛТ1** — сумма баллов по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  
**ЛТ2** — сумма баллов по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Подсчет результатов:

- менее 30 баллов — низкая тревожность;
- 31–45 — умеренная тревожность;
- 46 и более — высокая тревожность.

---

## Список источников

---

1. Бердяев Н. О. О самоубийстве. — М., 1992.
2. Ефремов В. С. Основы суицидологии. — СПб.: Издательство «Диалект», 2004.
3. Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. — СПб.: Речь, 2006.
4. Кравченко А. И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. — М., 2002.
5. Медведева И. Я. Книга для трудных родителей. — М., 1994.
6. Фаизова С. Ю., Абдразакова Н. Т. Профилактика суицида (материалы в помощь педагогам)/МОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный центр первичной профилактики химической зависимости «Перекресток». — Тюмень, 2007.
7. URL: <http://www.suicida.net/>
8. URL: <http://www.7ya.ru/>
9. URL: <http://centercep.ru/stati/8-klinicheskaya-psihologiya-i-psihoterapiya/132-suicid-o-merah-profilaktiki-suicida-sredi-detey-i-podrostkov.html>
10. URL: <http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=33>
11. URL: <http://school10.rc-buzuluk.ru/vosp/rodit/konspekt.doc>
12. URL: <http://www.trepsy.net/>
13. URL: <http://festival.1september.ru/subjects/24/?n=6>



*Данное методическое пособие издано в рамках проекта  
«Выбираю жизнь»  
стратегического плана развития города Екатеринбурга*