

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Смоленский областной институт развития образования»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
в помощь педагогу-психологу школы  
для работы с подростками группы риска**

**Смоленск  
2020**

**УДК 376.58**

**ББК 74.268.8**

**М 54**

**Составитель:** Молчанова Н.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психолого-педагогического проектирования ГАУ ДПО СОИРО.

**М 54** Методические материалы в помощь педагогу-психологу школы для работы с подростками группы риска. / Сост. Н.В. Молчанова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО. – 2020. – 60 с.

В издании отражены методы практической помощи, применение которых позволит проводить диагностическую, профилактическую и коррекционную помощь подросткам из группы риска.

Методические материалы предназначены для педагогов, психологов, социальных работников общеобразовательных учреждений, деятельность которых связана с формированием поведения и сознания подростков группы суициального риска.

*Материалы печатаются в авторской редакции.*

**УДК 376.58**

**ББК 74.268.8**

## **Оглавление**

<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>I. Комплекс тестов .....</b>	<b>5</b>
1. Тест безнадежности А. Бека.....	5
2. Опросник суициального риска в модификации Т.Н. Разуваевой .....	7
3. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева.....	10
4. Методика диагностики степени готовности к риску М. Шуберта (в модификации Г.Н.Малюченко) .....	14
5. Опросник по выявлению уровня стресса школьника .....	16
6. Выявление суициального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкович) .....	21
<b>II. Краткий обзор результатов научных исследований по теме «Суицид» .....</b>	<b>27</b>
<b>III. Правила установления контакта с подростком .....</b>	<b>34</b>
<b>IV. Практические занятия по коррекции поведения подростков группы риска .....</b>	<b>38</b>
<b>V. Список психолого-педагогической литературы.....</b>	<b>55</b>

## **Введение**

Материал в помощь специалисту общеобразовательных организаций для работы с подростками группы риска включает в себя комплекс диагностических тестов, направленных на выявление суицидальных намерений (тенденций) личности.

Среди тестов представлены такие, как тест безнадежности А. Бека; тест суициального риска в модификации Т.Н. Разуваевой; тест жизнестойкости С. Мадди; методика диагностики степени готовности к риску М. Шуберта (в модификации Г.Н. Малюченко); опросник по выявлению уровня стресса школьника; опросник «Выявление суициального риска» (А.А. Кучера, В.П. Костюкевича). Результаты диагностики могут быть представлены как на родительском собрании с целью информирования о текущем положении дел, так и в консультационной практике с целью профессиональной работы специалиста с представителями суициальной группы риска.

В материалах представлены отдельные выводы и рекомендации по теме «суицид» на основе конкретных научных исследований.

Методические материалы включают также правила установления контакта с подростком (в помощь для родителей).

Важным в содержательной части методических материалов являются представленные методы воздействия на сознание подростков в контексте групповых профилактических занятий, включая тренинг-программу рефлексии личностных смыслов (модификация программы тренинга *автора-составителя Малюченко Г.Н.*). Содержание программы представлено в форме тренинговых занятий. Специалист может использовать данные методы и тренинг для совместной работы родителей и подростков с целью выявления их смысложизненных ориентаций и дальнейшей коррекции в случае необходимости.

В заключение обозначен список психолого-педагогической литературы для более детального изучения данной проблемы.

## I. Комплекс тестов

### 1. Тест безнадежности А. Бека

Аарон Бек, американский психотерапевт, вместе с коллегами из Центра когнитивной терапии Медицинской школы Университета Пенсильвании разработали специальную шкалу, определяющую негативное отношение к субъективному будущему у детей и взрослых.

Инструкция: ниже приводится 20 утверждений о вашем будущем. Прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает ваши чувства в настоящее время.

#### Вопросы

На каждый из нижеперечисленных вопросов, вы можете ответить «ВЕРНО» или «НЕВЕРНО», за что получите соответствующее количество баллов.

1. Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом;
2. Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему;
3. Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда;
4. Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет;
5. У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься;
6. В будущем я надеюсь добиться успеха в том, что мне больше всего нравится;
7. Будущее представляется мне во тьме;
8. Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем среднестатистический человек;
9. В моей жизни нет никаких просветов, как и причин надеяться, что вскоре они появятся;
10. Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему;
11. Все, что я вижу впереди, – скорее, неприятности, нежели радости;
12. Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу;
13. Когда я смотрю в будущее, то надеюсь быть счастливее, чем сейчас;
14. Дела идут не так, как мне хочется;
15. Я верю в свое будущее;
16. Я никогда не достигаю того, чего хочу. Потому считаю, что хотеть чего-то – глупо;
17. Маловероятно, что в будущем я получу реальное удовлетворение;

18. Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным;
19. В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих;
20. Бесполезно пытаться получить то, чего я хочу, потому что, вероятно, я этого не добьюсь.

### **Подсчет баллов**

В зависимости от выбранного вами ответа, вы получаете 1 или 0 баллов.

Здесь указаны варианты ответов, которые оцениваются в 1 балл. Соответственно, выбирая противоположный вариант, вы не набираете ни одного.

1. Неверно – 1 балл
2. Верно – 1 балл
3. Неверно – 1 балл
4. Верно – 1 балл
5. Неверно – 1 балл
6. Верно – 1 балл
7. Верно – 1 балл
8. Неверно – 1 балл
9. Верно – 1 балл
10. Неверно – 1 балл
11. Верно – 1 балл
12. Верно – 1 балл
13. Неверно – 1 балл
14. Верно – 1 балл
15. Неверно – 1 балл
16. Верно – 1 балл
17. Верно – 1 балл
18. Верно – 1 балл
19. Неверно – 1 балл
20. Верно – 1 балл

### **Интерпретация результатов**

0–3 балла – безнадежность не выявлена;

4–8 баллов – безнадежность лёгкая;

9–14 баллов – безнадежность умеренная;

15–20 баллов – безнадежность тяжёлая.

## **2. Опросник суициdalного риска в модификации Т.Н. Разуваевой**

Опросник предназначен для диагностики суициdalного риска, выявления уровня сформированности суициdalных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства.

Опросник ОСР прошел психометрическую адаптацию. На первом этапе при обследовании 24 пациентов кризисного стационара на базе больницы № 20 г. Москвы были отобраны пункты ММИЛ (Березин), выражающие специфику ответов суицидентов по сравнению с обычными людьми. На втором этапе перечень пунктов из ММИЛ был дополнен рядом авторских оригинальных вопросов, и пилотажная версия ОСР из 72 пунктов предъявлялась 77 испытуемым с целью отбора пунктов по методу экстремальных групп. 20 испытуемых из 77 были пациентами указанного Кризисного отделения больницы № 20. В результате было отобрано 29 пунктов, обладавших значимым ф = коэффициентом четырехклеточной корреляции между ответами на пункт и показанием в группе суицидентов.

### Опросник

Инструкция: Вам будет предложено оценить 29 утверждений. Если Вы, читая утверждение, соглашаетесь с ним, то поставьте знак «+» в соответствующей графе регистрационного бланка. Если не соглашаетесь – поставьте знак «-».

1. Вы всё чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определённо не везёт в жизни.
6. Работать (учиться) Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем вы ожидали.
12. Вы считаете себя обречённым человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который водит других в соблазн, оставляя без присмотра

ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что всё кончено.

17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваше решение и даже изменить его.

20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже очень плохое.

24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путём.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

#### Регистрационный бланк

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

#### Ключ

По каждой шкале подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл умножается на коэффициент. Делается вывод о наличии/отсутствии факторов суициального риска и степени их выраженности. Чем ближе значение фактора к максимально возможной его величине, тем более он выражен.

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

### Интерпретация

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

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

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

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

5. Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о

нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. Наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога – «Вы все недостойны меня».

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

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

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

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

### **3. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Д.А. Леонтьевым опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных

компонента: *вовлеченность, контроль, принятие риска*. Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма – направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Отвага предполагает готовность «действовать вопреки» – вопреки тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации дилеммы.

Инструкция к тесту. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

#### Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я менять свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничего не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше

разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3-х субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже. Ключ к тесту жизнестойкости.

## Ключ к тесту жизнестойкости

### Вовлеченность

Прямые пункты 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41

Обратные пункты 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

### Контроль

Прямые пункты 9, 15, 17, 21, 25, 44

Обратные пункты 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

### Принятие риска

Прямые пункты 34, 45

Обратные пункты 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

**Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.** **Выраженность жизнестойкости** в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых. **Вовлеченность** (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность. **Контроль** (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. **Принятие риска** (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка,

любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

#### **4. Методика диагностики степени готовности к риску М. Шуберта (в модификации Г.Н. Малюченко)**

Известно, что проблемы в поведении во многом определяются тем, как подросток переносит ситуацию неопределенности. Данная методика выявляет принятие риска как умение успешно переносить ситуацию неопределенности.

Инструкция к методике: оцените степень своей готовности совершить данные действия. Обработка данных теста производится только после того, как будут получены ответы по каждому из 24 вопросов.

Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Трудно сказать	Скорее да, чем нет	Да
1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?					
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?					
3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?					
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?					
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?					
6. Стали бы вы переходить очень холодную реку?					
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?					
8. Вошли бы вы в клетку со львом вместе с укротителем при его заверении, что это безопасно?					
9. Могли бы вы под чьим-то					

Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Трудно сказать	Скорее да, чем нет	Да
руководством залезть на высокую фабричную трубу?					
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?					
11. Рискнули ли бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?					
12. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?					
13. Могли бы вы при необходимости проехать без билета на поезде дальнего следования?					
14. Могли бы вы совершить автотурне, если за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?					
15. Могли бы вы с 10 метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?					
16. Могли бы вы, чтобы избавиться от тяжелой болезни с постельным режимом пойти на опасную для жизни операцию?					
17. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?					
18. Могли бы вы в виде исключения вместе с семью другими людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?					
19. Могли бы вы за большое вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?					
20. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?					
21. Могли бы вы по указанию вашего руководителя взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?					
22. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?					
23. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов предпринять поездку на дальнем поезде?					
24. Могли бы вы попробовать «сильный» наркотик, если бы уважаемые вами люди заверили вас о том, что единственная проба не опасна для здоровья?					

### Обработка

2 балла – «да», 1 балл – «скорее да, чем нет», 0 баллов – «трудно сказать», 1 балл – «скорее нет, чем да», 2 балла – «нет».

### Оценка результатов

Меньше 20 баллов – слишком осторожны, склонность к перестраховке; от -10 до +10 – средние значения (норма); свыше +20 баллов – склонность к неоправданному риску.

## **5. Опросник по выявлению уровня стресса школьника**

Цель опросника состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен вопросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Страйтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

### Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

<b>Факторы</b>	<b>№ вопросов</b>
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фruстрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

### КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

### Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» – да, «–» – нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение – < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

*Страх самовыражения* – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

*Страх ситуации* проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

*Страх несоответствовать ожиданиям окружающих* – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Страйтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

#### Бланк

«+»														
0														
«-»														

#### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не

знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнает ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда

учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь высуждаться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## **6. Выявление суициального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)**

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

Для раннего выявления признаков суициального поведения особое значение имеют:

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

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

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

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;

- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

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

Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения

Объект: учащиеся 5–11 класса. Форма проведения: индивидуальная и групповая

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

#### Текст методики

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить – с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.

20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить – что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий рождается, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет – не живет, а проживать – проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запасу лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.

59. Выношенная шуба не греет.  
 60. Совесть спать не дает.  
 61. Вали с больной головы на здоровую.  
 62. Мал, да глуп – за то и бьют.  
 63. Не в бороде честь – борода и козла есть.  
 64. Одно золото не стареется.  
 65. Наш пострел везде поспел.  
 66. Муху бьют за назойливость.  
 67. Надоел горше горькой редки.  
 68. Живет на широкую ногу.  
 69. Легка ноша на чужом плече.  
 70. Не в свои сани не садись.  
 71. Чужая одежда – не надежда.  
 72. Высоко летаешь, да низко садишься.  
 73. Двум господам не служат.  
 74. Мягко стелет, да твердо спать.  
 75. За одного битого двух небитых дают.  
 76. За худые дела слетит и голова.  
 77. Говорить умеет, да не смеет.  
 78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.  
 79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.  
 80. Красив в строю, силен в бою.  
 81. Гори все синим пламенем.  
 82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.  
 83. Если все время мыслить, то на что же существовать.  
 84. На птичьих правах высоко взлетишь.  
 85. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.

#### **Бланк ответов**

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

## Обработка результатов

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

Таблица 1 (мальчики 5–7 класс)

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

Таблица 2 (девочки 5–7 класс)

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

Таблица 3 (мальчики 8–9 класс)

<b>Факторы суициdalного риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуициdalных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	11–12	Более 12
Несчастная любовь	11–13	Более 13
Противоправные действия	13–15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16–18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10–12	Более 12
Семейные неурядицы	11–13	Более 13
Потеря смысла жизни	11–12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12–13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10–12	Более 12
Отношения с окружающими	14–16	Более 16

Таблица 4 (девочки 8–9 класс)

<b>Факторы суициdalного риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуициdalных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	11–12	Более 12
Несчастная любовь	11–12	Более 12
Противоправные действия	13–14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16–17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9–11	Более 11
Семейные неурядицы	11–12	Более 12
Потеря смысла жизни	11–13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11–13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11–12	Более 12
Отношения с окружающими	15–16	Более 16

Таблица 5 (мальчики 10–11 класс)

<b>Факторы суициdalного риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуициdalных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	10–11	Более 11
Несчастная любовь	8–10	Более 10
Противоправные действия	13–15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18–20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7–8	Более 8
Семейные неурядицы	11–13	Более 13
Потеря смысла жизни	11–12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11–13	Более 13

<b>Факторы суициdalного риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуициdalных факторов</b>
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11–12	Более 12
Отношения с окружающими	19–23	Более 23

Таблица 6 (девочки 10–11 класс)

<b>Факторы суициdalного риска</b>	<b>Требуется особое внимание</b>	<b>Требуется формирование антисуициdalных факторов</b>
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастная любовь	8–10	Более 10
Противоправные действия	13–15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18–20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7–8	Более 8
Семейные неурядицы	12–13	Более 13
Потеря смысла жизни	11–13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12–13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11–13	Более 13
Отношения с окружающими	22–25	Более 25

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

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

## **II. Краткий обзор научных выводов и рекомендаций по теме «суицид» на основе конкретных исследований**

1. Суициdalное поведение подростков отличается возрастным своеобразием. В подростковой психике есть некоторые черты, предрасполагающие к самоубийству: с одной стороны, страсть к самоутверждению, с другой – еще не сформированное представление о ценности жизни, отсутствие барьера между рискованным и нерискованным

поведением, несоответствие целей и средств суициального поведения. Подростки очень легко манипулируют как своим здоровьем, так и своей жизнью: им кажется, что жизнь – недорогая цена за доказательство собственной правоты, кроме того, смерть воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное. Вместе с тем психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию, реакция на стрессовые ситуации. Люди с суициальными намерениями не избегают помощи, а наоборот, часто стремятся к ней, нуждаются в консультировании, психологической поддержке.

Одним из средств снижения факторов суициального риска у подростков может быть эмпатия. Эмпатия – это способность вчувствования в состояние другого, способность поставить себя на место другого человека. Эмпатия оказывает значительное влияние на характер отношения личности к внешнему миру, к себе, к другим людям, регулирует процесс вхождения личности в социум. Субъекты, имеющие высокий уровень развития эмпатии, чаще прибегают к альтруистической стратегии взаимодействия, предполагающей улучшение самочувствия партнера и оптимизацию контакта с ним. Кроме того, тот, кто наиболее чуток к эмоциональному состоянию другого, охотно помогает и наименее склонен к агрессии, в том числе к аутоагgressии, и наоборот, субъекты с низким уровнем развития эмпатии предпочитают эгоистические взаимодействия с другими, включающие использование окружающих в собственных целях и ухудшающие общение и взаимодействие между людьми.

С целью изучения уровневых характеристик эмпатии и суициальных намерений подростков было проведено экспериментальное исследование на базе средних школ г. Саратова и Саратовской области, выборка составила 100 человек. Диагностический инструментарий исследования: опросник «Выявление суициального риска» (А.А. Кучера, В.П. Костюкевича), «Опросник суициального риска» Т.Н. Разуваевой, «Опросник для диагностики способности к эмпатии» (А. Мехрабиана, Н. Эпштейна).

Анализируя результаты, полученные с помощью опросника выявления суициального риска А.А. Кучера и В.П. Костюкевича, можно констатировать, что у 70% подростков отмечаются высокие показатели фактора «отношения с окружающими». У остальных подростков высокие показатели факторов «школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути» и «чувство неполноценности, ущербности, уродливости». Это объясняется тем, что подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Подростки чувствительны к оценке посторонних своей внешности, застенчивы, демонстрируют свою

независимость, борются с авторитетами, общепринятыми правилами, они эмоционально неустойчивы и у них бывают резкие колебания настроения. Наличие высоких показателей данных факторов свидетельствует о возможности формирования суицидальных намерений. Вместе тем зафиксировано отсутствие высоких показателей фактора «добровольный уход из жизни»: это говорит об отсутствии у подростков глобального суицидального риска.

Анализируя результаты, полученные по опроснику суицидального риска Т.Н. Разуваевой, можно отметить: у подростков наблюдаются высокие и средние значения показателей шкал «аффективность» и «антисуицидальный риск», преобладают низкие и средние значения шкал «временная перспектива» и «максимализм».

Высокие показатели шкалы «аффективность» у подростков свидетельствуют о том, что у большинства эмоции доминируют над интеллектуальным контролем в оценке ситуации: они готовы реагировать на психотравмирующие ситуации преимущественно эмоционально. Высокие показатели шкалы «антисуицидальный риск» свидетельствуют о том, что есть фактор, снижающий глобальный суицидальный риск. Испытуемым с высокими показателями этой шкалы присущи чувства ответственности за близких, долга, представление о греховности самоубийства, его антиэстетичности, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле, это показатель предпосылок для психокоррекционной работы.

Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность. Низкие значения по шкале «временная перспектива» свидетельствуют об отсутствии страха перед неудачами в будущем.

Данные, полученные в результате опроса по методике А. Мехрабиана, Н. Эпштейна, позволяют сделать следующие выводы: 20% испытуемых имеют высокий уровень эмпатии. Это свидетельствует о том, что они чувствительны к окружающим, великодушны, эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакты с окружающими, стараются не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, адекватно реагируют на критику в свой адрес. Половина испытуемых (47%) имеют средний уровень эмпатии: им не чужды эмоциональные проявления, но, как правило, они их контролируют. В общении такие люди внимательны и стараются понять смысл разговора, они предпочитают деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенными, что она будет принята. Эти подростки затрудняются прогнозировать развитие отношений, поэтому иногда их поступки оказываются неожиданными. 20% испытуемых имеют низкий уровень эмпатии, они

испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуют себя в большой компании, иногда они ощущают свою отчужденность, когда окружающие не слишком внимательны к ним. У 13% подростков наблюдается очень низкий уровень развития эмпатии.

Сопоставляя все результаты, полученные при помощи трёх методик, можно выявить некую зависимость. У испытуемых с высоким уровнем развития эмпатии отмечаются средние и низкие показатели следующих факторов суицидального риска: аффективности, несостоительности, слома культурных барьеров.

Низкий уровень эмпатии связан с высокими показателями таких факторов суицидального риска, как: отношения с окружающими, чувство неполноценности, максимализм, временная перспектива - невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в конкретную ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы, глобального страха неудач и поражений в будущем.

Таким образом, в ходе диагностической работы была выявлена определенная зависимость между факторами суицидального риска и уровнем развития эмпатии у подростков: чем выше уровень развития эмпатии, тем менее проявляются факторы суицидального риска и в качественно ином сочетании. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован при разработке программ развития *эмпатийных способностей* личности подростка в условиях его психолого-педагогического сопровождения.

2. Проводимые исследования показывают, что суициды обусловливаются такими факторами, как неопределенность развития ситуации, т.е. будущего; агрессивно-авторитарная среда окружения; потеря человеком контроля над событиями собственной жизни; отсутствие положительных контактов с близкими; дефицит социально-психологической поддержки. К этому списку можно добавить состояние безнадежности, которое в сочетании с низким уровнем жизнестойкости подталкивает людей к мысли о самоубийстве. Безнадежность определяется как переживание отчаяния или крайнего пессимизма по поводу будущего; она является частью когнитивной триады, выделенной исследователями этой проблемы, и связана с негативным восприятием себя и мира.

Известный суицидолог Э. Шнейдман отметил, что безнадежность-беспомощность есть наиболее частое переживание среди суицидентов. Термин жизнестойкость введен в лексикон отечественным психологом Д.А. Леонтьевым на основе разработок феномена «hardiness», выполненных С. Мадди в 1975 году. Их исследования показывают, что высокая

жизнестойкость (*вовлеченность в происходящее, принятие риска, контроль*) помогает человеку адаптироваться к изменившимся условиям окружающей среды, а за счет компонента «принятие риска» – успешно переносить ситуации неопределенности.

Для выявления суицидальной тенденции используются в том числе следующие методики психологической диагностики:

- 1) тест безнадежности А. Бека;
- 2) тест суициального риска в модификации Т.Н. Разуваевой, выявляющий уровень сформированности суициальных намерений по девяти параметрам: демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм, слом культурных барьеров, максимализм, временная перспектива, антисуицидальный фактор;
- 3) тест жизнестойкости С. Мадди, содержащий четыре шкалы, – вовлеченность, принятие, контроль, общий уровень жизнестойкости;
- 4) комплексная оценка делинквентности (КОД) по шести шкалам:  
а) шкала исследования волевой саморегуляции; б) шкала мотивации аффилиации – стремления к принятию и страха отвержения; в) шкала склонности к нарушению норм и правил; г) шкала склонности ко лжи как черта личности; д) шкала импульсивности; е) шкала достоверности результатов (установка на социально-благожелательные ответы).

Отдельные исследования показывают, что в целом наиболее часто встречается средний уровень безнадежности – порядка 72% (данные получены с помощью **теста А. Бека**).

Результаты, полученные с помощью **теста суициального риска Т.Н. Разуваевой** показали, что по данному тесту в отдельных исследованиях степень проявления показателей в среднем получается следующей<sup>1</sup>:

- 1) Демонстративность – 2,3
- 2) Аффективность – 1,95
- 3) Уникальность – 2,0
- 4) Несостоятельность – 2,3
- 5) Социальный пессимизм – 1,6
- 6) Слом культурных барьеров – 2,7
- 7). Максимализм – 3,4
- 8) Временная перспектива – 1,1
- 9) Антисуицидальный фактор – 2,4

Результаты анализа данных по каждой из трех **шкал теста жизнестойкости С. Мадди** (вовлеченность, принятие риска, контроль). Из

---

<sup>1</sup> Обычно разница в одну единицу указывает на тенденцию в сторону значимости в расхождениях по конкретным сравниваемым показателям.

результатов по данному тесту – выявлены следующие средние показатели этих трех компонентов:

1. Вовлеченность – 33,2
2. Принятие риска – 18,5
3. Контроль – 25,6
4. Общий уровень жизнестойкости – 77,3

Кроме этого среднее значение показателя общего уровня жизнестойкости по данному тесту составляет в среднем 77 баллов из 135 максимально возможных (в процентном выражении – 57% из 100%). Т.е. на лицо *невысокий* уровень жизнестойкости людей, склонных к суициду.

Средние данные, в которых выявляются те или иные характеристики суицидальных тенденций показывают, что:

- состояние безнадежности переживают до 9% человек;
- состояние безнадежности зависит от ситуации, в которую попадает человек, этот показатель достаточно динамичен;
- в числе наиболее показательных характеристик (причин) с точки зрения суицидального риска оказались: максимализм, слом культурных барьеров, демонстративность, несостоятельность.

Подследственные с высоким уровнем максимализма имеют инфантильные люди. Их психологические установки способствуют тому, что локальные конфликты эти люди склонны распространять на все сферы своей жизни («*Все и везде плохо!*»), их отличает невозможность компенсации, аффективная фиксация на неудачах. Людям с высокими показателями слома культурных барьеров свойствен культ самоубийства; поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение, делающих его привлекательным; они склонны к заимствованию суицидальных моделей поведения из литературы, смешение понятий приводит к следованию девиза «*Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования*».

Для людей с высоким уровнем демонстративности характерно желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, вызвать сочувствие и понимание с помощью шантажа, истероидного выпячивания трудностей; демонстративное суицидальное поведение изнутри переживается ими как «крик о помощи». У людей с высоким уровнем несостоятельности обнаруживается негативная концепция собственной личности: они считают себя некомпетентными, ненужными, вычеркнутыми из жизни; их негативная оценка затронула физическую, интеллектуальную, моральную и другие сферы личности и привела к формированию позиции собственной плохости – «*Я плох*».

- у людей с подобными (суициальными) тенденциями обнаружен в целом невысокий уровень жизнестойкости. При этом самыми уязвимыми компонентами жизнестойкости являются принятие риска и контроль.

- среди людей с тенденцией к суициду (по результатам тестам) не обнаружено лиц с высоким уровнем делинквентности (отклоняющегося от норм поведения).

- по мере нахождения в неблагоприятных условиях в структуре факторов риска суицида достоверно повышается аффективность. Отдельные данные говорят о том, что-чем старше возраст, тем большее демонстративности и аффективности. Находясь в состоянии безнадежности, люди чаще склонны проявлять аффективность, демонстративность, несостоятельность, пессимизм и уникальность, и при этом их уровень жизнестойкости снижается. Кроме этого люди с высоким уровнем страха отвержения, испытывающие отчуждение, отличаются высоким уровнем социального пессимизма. Тогда как для людей с высокой импульсивностью характерен низкий уровень принятия риска.

**Профилактическая работа** с подобными людьми может быть организована с учетом обозначенных выше факторов и нацелена на:

- 1) снижение уровня суициального риска в первую очередь по таким параметрам, как максимализм, слом культурных барьеров, демонстративность и несостоятельность, а также безнадежность;

- 2) оптимизацию жизненного опыта людей с целью повышения их жизнестойкости (особенно таких ее компонентов, как принятие риска и контроль);

- 3) на коррекцию индивидуально-психологических характеристик делинквентности – страха отвержения, склонности к нарушению норм и правил, лживости, нарушения волевой саморегуляции, а также слома культурных барьеров и максимализма.

В целях профилактики самоубийств необходима также по возможности своевременная диагностика личностных показателей. К таковым могут быть отнесены: состояние безнадежности, низкий общий уровень жизнестойкости, высокий уровень суициального риска. Представляется, что суициальный риск связан с уровнем делинквентности, а его динамику определяет сроки нахождения людей в неблагоприятных жизненных условиях.

### **III. Правила установления контакта с подростком (рекомендации для родителей)**

#### **Как установить контакт с подростком?**

Несмотря на то, что всем взрослым давно известны особенности подростков, их склонность к частой смене настроения, иногда многим случается сорвать свой гнев на ребёнке. Постоянные перемены в поведении ранее таких предсказуемых детей способны довести даже самого терпеливого родителя. И, правда, пять минут назад ваш ребёнок рассуждал, как совершенно взрослый человек о политической ситуации в стране, а сейчас закатил истерику по совершенно незначащему поводу, например, вдруг вспомнив, что 10 лет назад вы позже обычного забрали его из детского сада. Всё дело в том, что подростки склонны постоянно возвращаться к ситуациям, в которых их что-то чрезвычайно встревожило. Эти не выплеснутые ранее конфликты совершенно неожиданно для них самих всплывают в их памяти иногда совершенно не к месту, пугая и удивляя родителей. Таков путь к взрослению: вначале ребёнок должен очистить своё подсознание от застарелых обид и переживаний, только тогда он постепенно начнёт взросльть. Поэтому важно быть гибким в отношениях с ребёнком. Иногда очень трудно сохранить душевное равновесие при общении с подростком. Тем не менее, этому можно и нужно научиться, ибо, как говорится в древнем афоризме, «обуздай свой гнев, иначе он победит тебя». Это умение принесёт пользу не только при общении с детьми, но и поможет вам избежать многих других проблем.

- Если вы всё-таки не удержались и накричали на своего ребёнка-подростка, исправьте ситуацию: чуть позже, когда успокоитесь, подойдите и извинитесь перед ребёнком, объяснив причину вашей реакции. Такой подход только улучшит ваши взаимоотношения. Не бойтесь таким образом уронить свой авторитет в глазах ребёнка. Скорее, вы потеряете его уважение, не признавая своих ошибок.
- Если ваши срывы становятся слишком частыми, задумайтесь о внутренних причинах, вызывающих у вас такую бурную реакцию.
- Чем более сдержаны и добры вы будете по отношению к своему ребёнку-подростку, тем более строгую дисциплину вы сможете установить по отношению к своему подростку, как ни парадоксально это звучит.
- Дети более склонны прислушиваться к мнению тех, кого уважают, а постоянно кричащего и непоследовательного в своих требованиях человека уважать, согласитесь, трудно.
- Чем чаще вы сердитесь, тем меньше сил у вас остается на приятное общение с ребёнком, тем больше сил вы тратите на борьбу со своим гневом.

Вам необходимы терпение, самодисциплина, энергия и самоконтроль, если вы хотите суметь контролировать поведение вашего ребёнка.

Рассмотрим типичные проблемы, которые испытывают родители при общении с подростками.

**ПРОБЛЕМА 1. «Мой ребенок-подросток меня не СЛЫШИТ»**

**Правило 1.** Обращаясь к ребенку-подростку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд – ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Литература!».

**Правило 2.** Говорите доброжелательно, вежливо – как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, – и... ТИХО. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

**Правило 3.** Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок-подросток вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

**Правило 4.** Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

**Правило 5.** Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас – этот прием работает и со взрослыми,

например с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза – ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

**Правило 6.** Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, он и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения - установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

**ПРОБЛЕМА 2. «Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время РАЗДРАЖЕН»**

*Психологическая причина* подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою «взрослость», и находит самый простой путь – грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «задавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

**Правило 1.** Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

**Правило 2.** Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте – дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почкаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах – не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

**Правило 3.** Разъясните ребенку-подростку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что подросток сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

**Правило 4.** Страйтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться – такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройтесь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так ВСЕГДА.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки ОЧЕНЬ болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

### ПРОБЛЕМА 3. «Мой ребенок все время врет»

**Причина:** К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более, если оно имело место и раньше, становится для него привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин обмануть. В общении со сверстниками – чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение «Само пройдет» здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

**Правило 1.** Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

**Правило 2.** Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет – всем или только некоторым?

**Правило 3.** Несмотря на то, что ваш ребенок уже подросток, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим;

репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое значение!); обман обижает, особенно самых близких людей и т.д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку-подростку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?» и т. д.

**Правило 4.** Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если он поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

**Правило 5.** Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш подросток в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения «пострадавшему» – матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

Мы рассмотрели только часть проблем, которые испытывают родители при общении с подростками. Важно, чтобы родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в мощнейших физиологических сдвигах, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий от будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником». Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помошь ребенок никогда не забудет. Успехов вам и вашим подросткам, которые уже и не дети вовсе, но еще и не взрослые.

#### **IV. Методы воздействия на сознание подростков в контексте групповых профилактических занятий, включая тренинг-программу рефлексии личностных смыслов (автор-составитель Малюченко Г.Н.)**

Известно, что уменьшение такого феномена в жизни подростка (и не только), как личностный смысл может приводить к отрицательным последствиям в его поведении, вплоть до суицида. Поэтому при составлении тех или иных психолого-педагогических программ по профилактике отклоняющегося поведения важно включать упражнения и беседы на тему смысложизненных ориентаций. Мы предлагаем модифицированную

программу, основанную на программе, предложенной кандидатом психологических наук Малюченко Геннадием Николаевичем.

## Программа

### Структура и содержание групповых профилактических занятий Методы воздействия на сознание подростков в контексте групповых профилактических занятий

Авторская<sup>2</sup> классификация методов воздействия на сознание подростков в контексте групповых профилактических занятий. Когда мы говорим о «воздействии на сознание» подростков, мы подразумеваем, прежде всего, возможность коррекции их социальных установок, структуры личностных смыслов и отношений, а также стереотипов восприятия и мышления. Построение данной классификации, на наш взгляд, с неизбежностью предполагает объединение самых различных психолого-педагогических подходов, типологий и психотехник, что требует допущения «непозволительной» эклектики в применяемых понятиях. Итак, к настоящему моменту с большим или меньшим успехом применяются следующие методы:

#### 1. Метод прямых директив

«Базовый метод» пропаганды широко применяется по сей день педагогами, родителями, воспитателями, общественными деятелями. Пропаганда реализуется чаще всего через прямое убеждение, предполагающее, в той или иной степени, использование эффекта эмоционального заражения. Реже – через любого рода угрозы, укоры, приказы, применяемые в рамках тех или иных мероприятий. Эффективен в тех случаях, когда лицо, применяющее прямые директивы, наделено бесспорным авторитетом в глазах самих подростков и обладает, с их точки зрения, достаточной компетентностью в данном вопросе. Бывает эффективен в тех случаях, когда необходимо оперативно вмешаться в ситуацию в целях предотвращения рокового шага.

Неэффективен в случае отсутствия доверия к лицу, применяющему прямые директивы, когда его авторитет и компетентность признаны недостаточными. А поскольку это типично для отношения современных подростков к педагогам и родителям, данный метод имеет весьма узкую область применения на сегодня.

Педагоги, наставники, родители, применяющие данный метод, как правило, апеллируют к тем или иным морально-нравственным категориям, культурно-историческим и универсальным духовным ценностям. Это таит в себе как большие возможности, так и неожиданные опасности. Мы заметили, что для подростков группы риска, особенно 12–14-ти лет, характерно

---

<sup>2</sup> Автор: Малюченко Г.Н., к.псих.н.

неосознаваемое переформирование/искажение содержания и смысла информации, затрагивающей морально-нравственные категории и религиозно-философские понятия. Тем, кто решает прибегнуть к прямому убеждению, необходимо тщательно подбирать слова, избегая неоправданных, опасно интригующих сравнений. Памятуя слова Тацита о том, что всё неизведанное кажется величественным, мы должны подавать информацию таким образом, чтобы она представлялась подросткам исчерпывающей и, одновременно, «гасила» их интерес к неординарным явлениям.

## 2. Метод косвенного убеждения

Наиболее часто реализуется через применение метафор (художественных и психотерапевтических); реже – через работу с графическими образами, символами (например, на групповых занятиях, обучающих самовыражению – в процессе арт-терапии, на тренингах личностного роста). Возможна также реализация этого метода через личный пример последовательного поведения, на котором внимание убеждаемого намеренно не заостряется.

Некоторые приемы косвенного убеждения (внушения) позволяют уходить от использования т.н. «отрицательных команд» во всех тех случаях, когда мы хотим предостеречь кого-либо от чего-либо. Если вы формулируете какое-либо внушение, ставя перед ним отрицание (т.е. предлог «не»), то это, скорее всего, произойдет и будет называться «отрицательной командой» в терминологии предложенной НЛП (Р. Бэндлер, 1995). Например, фраза «даже не думайте о том, чтобы попробовать спрыгнуть с небоскреба» является типичной «отрицательной командой», вызывающей у подростков желание всё же попробовать.

Мы рекомендуем применять данный прием весьма избирательно. Только в тех случаях, когда вы будете уверены в том, какого эффекта добьетесь, давая подобные сообщения.

Косвенное внушение позволяет обойти деструктивные защитные механизмы, что особенно важно при нарушениях личностного развития, посттравматических расстройствах, поскольку в этих случаях определенная информация, открыто направленная на воспитание, изменение личности, нередко быстро «забывается», существенно искажается и обесценивается. Однако поиск эффективных приёмов косвенного воздействия и универсальных метафор, а также их применение в профилактической работе – весьма не простое дело и результаты его не столь очевидны для многих. Во многих случаях это «действие наугад».

Однако необходимо признать, что у многих подростков группы риска чёткая связь между получаемыми знаниями и конкретными поведенческими актами отсутствует. И для того, чтобы она образовалась и стала устойчивой,

применение данного метода, как показывает наш опыт, недостаточно. Не следует также забывать, что усвоение определенного рода психопрофилактической информации (например, о механизмах самообмана, самооправдания, сопутствующих аддиктивному поведению) требует от подростков высокого уровня развития абстрактно-логического мышления, а также интеллектуальной гибкости, концентрации внимания и позитивной установки к лектору и учебному материалу. К сожалению, далеко не все подростки группы риска обладают характеристиками, соответствующими данным требованиям, что значительно снижает эффективность этого метода.

Эти методы относятся скорее к психолого-педагогическим и эффективно применяются в тех случаях, когда основной формой психопрофилактической работы является специальная пропаганда.

Далее представлены 3 метода, которые можно назвать собственно психологическими, применяемыми в процессе предупреждения и коррекции аддиктивного поведения.

#### 1. Метод создания конструктивных альтернатив

Подростки с аддиктивным поведением, как правило, нуждаются в альтернативных способах эмоционального реагирования, мышлении и ситуативного поведения. Однако, на данный момент, в нашем культурном пространстве пока ещё очень мало таких культурных героев, а также героев «из жизни», которые были бы достаточно популярны среди подростков и одновременно демонстрировали явную неприязнь к той или иной негативной субкультуре как компонент некой *целостной модели поведения*. Но если мы не можем по объективным причинам представить подросткам *такие целостные модели личностного поведения* (в стрессовых ситуациях, в ситуациях, провоцирующих принятие ПАВ и т.п.), мы можем и должны давать им хотя бы «детали», из которых каждый, при желании, может построить нечто «своё». К таким «деталям» вполне можно отнести представления о жизни и смерти, способы восприятия своего внутреннего мира, физического тела, конструктивные способы разрешения своих жизненных коллизий и поведения при стрессах и т.д.

#### 2. Метод атаки на механизмы психологических защит

Название данного метода заимствовано нами из программных положений организации «Синанон», сотрудники которой активно применяли данный метод в коррекционных и реабилитационных программах еще в 60-х годах 20 века. В истории практической психологии можно найти много попыток применения данного метода. Но обычно его применяют в рамках психореабилитационной работы с лицами, злоупотребляющими ПАВ. К сожалению, на сегодня нет однозначных данных о его эффективности. Однако наш собственный опыт,

полученный в ходе двухлетнего пилотажного эксперимента, подтвердил следующую, ранее известную закономерность: если подросток имеет возможность узнать, опробовать и оценить более конструктивные способы поведения, то он станет прилагать усилия к тому, чтобы заменить ими ранее усвоенные деструктивные. Хотя в отношении отдельных категорий подростков (например, имеющих выраженные симптомы посттравматического стрессового расстройства) данная закономерность не «срабатывает», мы все же считаем, что лучшей «атакой» на механизмы деструктивных психологических защит является передача знаний и навыков конструктивного мышления и поведения. При такого рода «атаке» устранение или нейтрализация механизмов деструктивных психологических защит открывают наиболее прямой путь к позитивным личностным изменениям.

### 3. Метод организации аутентичного опыта

Название данного метода представляет скорее метафору, чем дефиницию, поскольку почти невозможно спланированно и со стопроцентной гарантией организовать аутентичные переживания, в особенности у тех людей, которые их избегают. В то же время практической психологией накоплен немалый опыт *провоцирования* спонтанных катарсических переживаний, инсайтов, эмоциональных стрессов, которые сопровождаются возникновением «аутентичного знания», встречей человека с его «внутренней мудростью». К данному методу мы также относим все приёмы и техники организации/провоцирования *целенаправленной рефлексивной деятельности – от беседы до работы с субличностями*, результаты которой могут воздействовать на личность подростка сильнее любого рода внешних директив, запретов и предписаний.

Успешное применение данного метода в рамках групповых занятий позволяет осуществлять оперативную коррекцию мотивов, установок, ценностей и стереотипов мышления у подростков группы риска. Однако чаще всего это возможно только при достаточно высоком уровне профессионализма ведущего *группы*, наличии доверительных отношений между всеми участниками процесса и высоком психотерапевтическом, креативном потенциале группы в целом. В связи с этим необходимо подчеркнуть значение внутригруппового баланса, то есть количественного соотношения между участниками группы, относящихся к различным категориям по уровню индивидуального риска.

Если *ведущему* группы удаётся грамотно использовать их потенциал, создаётся внутригрупповая атмосфера, в которой подростки группы риска начинают воспринимать себя, свои установки, стереотипы мышления и т.п. глазами своих более pragматичных, личностно и социально более зрелых

сверстников. Иногда это создает определённое внутриличностное напряжение и даже внутригрупповые конфликты. Если ведущий группы готов к этому, он может использовать это в целях профилактики.

К одной из форм организации аутентичного опыта можно отнести организацию групповой экскурсии подростков в учреждения, осуществляющие медицинскую и социально-правовую реабилитацию тех людей, которые совершили попытку суицида. При этом можно добиться глубоких эмоциональных и катарсических по своему характеру переживаний и позитивных изменений у подростков группы риска.

Большинство включённых в программу упражнений являются оригинальными авторскими разработками, которые прошли апробацию в процессе работы с самыми разными группами подростков из различных по своему типу учебных заведений.

### **Тренинг-программа рефлексии личностных смыслов**

Общая характеристика представляемой программы. Данная профилактическая программа позволяет формировать уже в младшем подростковом возрасте положительную модель мира, включающую образ Я, модель своего здорового тела и модель отношений и эмоциональных связей с внешним миром. На наш взгляд, проведение данной программы целесообразно начинать с подростками 11–12 лет, т.к. у подавляющего большинства из них ещё отсутствуют психологическое сопротивление и неприятие по отношению к информации воспитательно-профилактического характера, проявленное в более старшем возрасте. Вместе с тем, описанные упражнения при определенной коррекции их содержания, могут быть использованы при групповой работе и с более старшими возрастными группами.

Групповые занятия по данной программе могут длиться от 2–3 дней и более, в зависимости от скорости индивидуальной и групповой психологической проработки их содержания. Длительность одного занятия для младших подростков не должна превышать 3-х академических часов. Мы рекомендуем при проведении занятий сохранять указанную в тексте последовательность упражнений, психотехнических процедур в целях сохранения динамики развития поэтапности содержательной сложности программы. Мы также рекомендуем при проведении упражнений № 3, 4 первого и второго этапа, использовать отрывки из музыкальных произведений.

Посредством развития рефлексии личностных смыслов, данная тренинг-программа способствует формированию базовых общечеловеческих ценностей. ***К таковым мы относим:***

1. *Ценность человеческой жизни* – как возможность реализовать себя в условиях, заданных индивидуальной судьбой каждого человека, т.е. реализовать свою миссию, свое предназначение, возможность стать чем-то или кем-то большим, чем мы являемся на данный момент.

2. *Ценность нашего Я*, уникального и неповторимого внутреннего мира в каждом из нас. Этот мир мы не должны подстраивать под требования изменчивой моды.

3. *Ценность здоровья*, причём не только физического, психического, но и духовного.

4. *Ценность уникальных даров, талантов, способностей*, которые каждый может использовать для самореализации.

5. *Ценность кровнородственных связей*, которые обеспечивают защиту и «психологические тылы» каждого человека.

6. *Ценность личностного развития*, непрестанного творческого поиска своего истинного Я, при котором процесс важнее, чем результат. Этот поиск делает реальностью бесконечность наших возможностей, нашего совершенствования.

На наш взгляд, присвоение подростком шести описанных выше ценностей обеспечивает ему личностную психологическую защиту в современном мире и в социальной среде, провоцирующей подростка к саморазрушительному, аддиктивному поведению (включая суицидальные риски).

### **Этап первый**

Вступительные слова ведущего: «На наших занятиях мы с вами будем выполнять упражнения на осознание Вами ценности Жизни, собственной неповторимости и тех жизненных задач, которые Вам предстоит решить. Программа наших занятий будет похожа на большое путешествие, в ходе которого Вам предстоит пройти через различные испытания и приключения. И первым таким испытанием на пути будет упражнение «О себе через другого», которое позволит Вам увидеть себя глазами других и, может быть, научит кого-то из Вас говорить о себе что-то важное, главное. Ведь нередко люди, собираясь вместе, так и не решаются или не успевают сказать что-то важное друг другу.

Упражнение 1: «О себе через другого»

«Пожалуйста, разбейтесь на пары, поговорите, друг с другом и узнайте, что ваш партнёр хотел бы рассказать о себе окружающим для начала этих занятий. Что он пожелает сказать, то и Вы скажете за него, а он за вас. Таково условие – один представляет другого. При этом желательно Вам постараться

быть очень немногословным. Это упражнение учит нас выделять самое главное в себе, своей жизни».

После того как участники представляют друг друга, ведущий спрашивает каждого из них: «Насколько легко или трудно было представлять другого и слушать о себе?» и «Что дало лично Вам это упражнение?»

Упражнение 2: «Осознание своих достоинств, способностей как дара Свыше»

Ведущий: «Зачастую мы склонны излишне фиксироваться на том, что у нас не получается, на том, что требуют «иметь» от нас другие. При этом мы порой совсем забываем о тех Дарах, достоинствах, которыми наделён каждый из нас.

Например, Вы не умеете быстро и точно считать, решать математические задачи, но зато у вас тонкий художественный вкус, а может быть, превосходное чувство юмора, дающее поддержку другим в тяжелые для них минуты. У вас не получается одно, но обязательно есть нечто другое, поистине стоящее и ценное, чем вы в совершенстве владеете, к чему способны и что вы можете осознать в себе как Дар Свыше. Таланты могут быть проявлены не только в музыке, живописи, но и в обыденной жизни, в человеческом общении, в работе на дачном участке, во всем том, что вам дается легко, изящно у вас получается.

Вспомните, какие виды деятельности, какие задачи, жизненные проблемы вам удается легко совершать, решать. Иными словами осознайте свои способности к чему-либо как Дар. Пусть они не покажутся вам мелкими, пустячными. Надо уметь увидеть за своим ДАРОМ возможности для развития своей души.

Помимо традиционных Даров (Дар певца, актёра, литератора, поэта, художника, танцора), существует много других способностей – Даров, которыми могут быть наделены люди».

Ведущий предлагает участникам осознать собственные Дары, ориентируясь на «список возможных Даров».

#### *Список возможных Даров*

1. *Способности (Дар) понимать другого.*
2. *Дар предвидения последствий тех или иных поступков, действий (своих и чужих).*
3. *Дар – способность к самоотдаче в заботе о другом (близком человеке).*
4. *Дар сильной Воли (способность преодоления препятствий, способность к волевой саморегуляции и т.п.).*
5. *Дар смелости, мужества (бессстрашие, умение всегда постоять за себя).*

6. *Дар рукоделия – вязание, вышивание, кройка, шитье.*
7. *Дар технического творчества – умение чинить радиоаппаратуру, сложные приборы.*
8. *Дар понимания природных явлений – умение видеть признаки погодных изменений.*
9. *Дар врачевания – умение чувствовать время сбора трав, умение лечить людей прикосновением.*
10. *Дар оратора – умение точно и красиво говорить на глазах многолюдной аудитории.*
11. *Дар коллекционера – умение кропотливо собирать что-либо, выискивать ценные образцы.*
12. *Дар организатора массовых мероприятий, массовик-затейник.*
13. *Дар житейской мудрости – разрешения семейных ссор, проблемных ситуаций.*
14. *Дар строителя – архитектора, зодчего.*
15. *Дар ученого, исследователя.*
16. *Дар путешественника – первооткрывателя.*
17. *Дар наставника, воспитателя, учителя.*
18. *Дар справедливого судейства – умение по заслугам воздать каждому.*
19. *Дар юмориста – умение дарить людям радость, смех.*
20. *Дар духовного подвижничества.*

После того как участники сделают выбор, необходимо провести обсуждение.

В конце упражнения ведущий даёт резюме: «**Ваша душа проявляет себя через ваши таланты (ДАРЫ)**».

Упражнение 3: «Представление Души»

Ведущий: «Теперь, когда мы узнали, что наша Душа может проявить себя через те или иные дары, данные ей Свыше, давайте попробуем представить, как выглядит наша душа, каков может быть её облик, в какой форме может быть выражена». (Можно показать, чей-либо рисунок).

Попробуйте не только как-то изобразить свою душу на бумаге, (с помощью пластилина и т.п.), но и отразить то состояние, в котором она находится.

Испокон веков люди изображали душу то в виде двойника-силуэта человеческого тела, то в форме бабочки, то как птицу – свободно парящую либо закрытую в клетке, то в виде белесой тени, то как маленькое солнце, живущее в сердце. Если Вы немного помолчите и подумаете, то Ваша собственная душа обязательно подскажет Вам, как лучше всего её изобразить,

представить. Однако для этого Вы должны отринуть все страхи («не получится», «не умею рисовать», сомнения, стыд и т.д.).

Я, после окончания этого упражнения, покажу Вам свой собственный рисунок.

Важное условие: во время выполнения упражнения не переговариваться и не отвлекаться. Все впечатления после того, как мы сядем в круг, можно будет сообщить. Не торопитесь сразу рисовать. Вы должны сесть прямо с закрытыми глазами и подождать немного, пока у Вас в голове не появится некий образ, подсказанный Вашей же Душой.

Вопросы для группового обсуждения: Хотите ли Вы пояснить, что Вы нарисовали, почему именно так? Что Вы поняли, когда рисовали (изображали) свою душу? Удалось ли Вам передать её нынешнее состояние (если нет, то почему)? Хотелось ли Вам еще что-либо дорисовать?

В начале следующего упражнения ведущий предлагает участникам следующую *притчу*:

«Когда Боги решили создать мир, они вначале создали звёзды, солнце, луну, моря, континенты, цветы, затем они создали человека и, наконец, они создали истину, ради которой должен жить человек. Но они знали, что эта истина не должна лежать на поверхности, быть легко доступна человеку. Чтобы человек оценил её по-настоящему, он должен как *следует* поискать её. Боги задумались, куда спрятать истину, чтобы человек не сразу её нашёл, а поискал подольше. Один из них сказал: «Скорее всего, люди будут искать её в богатстве, поэтому не следует её туда прятать». Второй сказал: «В славе также не стоит прятать истину, так как люди сё и там будут искать». Третий сказал: «В преходящих наслаждениях её тоже не следует прятать. Люди и там будут искать её».

Не стали они её прятать ни на горных вершинах, ни в морских глубинах и не на далёких звёздах, потому что самый мудрый древний Бог сказал: «Спрячем её в сердце человека, и он будет искать истину во всей вселенной, пока, наконец, не найдёт сё в себе».

Теперь я предлагаю Вам упражнение «Внутреннее путешествие вглубь Души», в процессе которого Вы можете узнать что-то важное и истинное в себе.

#### Упражнение 4: «Внутреннее путешествие вглубь Души»

Ведущий включает запись тихой спокойной музыки (на 10–15 минут). Он предлагает участникам занять удобную позу, на несколько минут закрыть глаза и настроиться на свой внутренний мир, на свои чувства и мысли, приходящие в данный момент. Побыть в этом состоянии некоторое время, а затем в свободной форме записать основные моменты путешествия в своём внутреннем

мире, опираясь на неоконченные предложения. «Вам необязательно при этом использовать все представленные неоконченные предложения, а также Вы можете добавить что-то свое для более точного описания вашего путешествия». Перед глазами каждого из участников должен находиться лист со следующими неоконченными предложениями:

1. Это было моё N-ое путешествие вглубь Души...

2. Вместе со мной... (был кто-либо, не был).

3. Я проник в свой внутренний мир, в свою Душу... (с помощью чего, кого, как, при каких обстоятельствах и т.д.).

4. Пространство моей Души... (было, представляло собой, и т.д.).

5. Если говорить о времени, в котором я находился на протяжении всего путешествия, то это было... (настоящее, прошлое, будущее, безвременье и т.д.).

6. Во время этого путешествия меня сопровождало (чувство/ощущение)...

7. Я отправился в это путешествие, для того чтобы...

8. Во время путешествия со мной произошло нечто необыкновенное, а именно...

9. И я не мог вернуться назад, пока не...

10. И когда я вернулся назад, то я... (понял, увидел, почувствовал, осознал, изменился).

После того, как участники группы выполнят задание, ведущий предлагает им высказать или зачитать свои мысли и впечатления о своём путешествии.

Вопросы для группового обсуждения: Насколько легко/сложно было настроиться на это путешествие? Что нового Вы узнали о своём внутреннем мире, о своей душе? Как изменилось Ваше представление о себе?

#### Упражнение 5: «Осознание предназначения»

Ведущий: «Давайте задумаемся о том, что каждый из нас приходит в этот мир с неким предназначением, т.е. для того, чтобы выполнить на этой земле некую, пусть скромную, но все же важную для других роль, миссию, задачу. Это предназначение, конечно же, соответствует тем дарам, которыми Бог наделил именно Вашу душу, т.е. оно всегда должно быть по силам Вам. Вы уже знаете о своих дарах, талантах, поэтому Вам будет легко осознать, какая именно миссия, какое предназначение Вам подходит, а какое нет.

Теперь представьте, что Вы должны скоро родиться на земле и Ваш Ангел Хранитель приносит Вам свиток с предначертанием Вашей судьбы, вашей роли в будущей жизни. Это может быть роль, не связанная со славой, богатством, известностью, но в то же время нужная роль, миссия. Например: Константин Циолковский – создатель первых ракетоносителей – умер в нищете, полной неизвестности, но дал человечеству важнейшие знания. Арина Родионовна – няня А.С. Пушкина, не умея писать и читать, по его

собственному признанию, пробудила ещё в детстве его гений, художественный дар и т.д. «Каждому даётся такая задача, какая наиболее способствует развитию его души».

Шаг 1. Ведущий: «Итак, я сейчас буду раздавать Вам наугад в произвольном порядке Свитки (карточки) с предназначением Вашей роли в предстоящей жизни:

Свиток 1. Ты должен стать образцовым родителем двум сыновьям и одной дочери.

Свиток 2. Ты должен дать людям пример бескорыстного служения.

Свиток 3. В жизни тебе предстоит победить страшную, тяжелую болезнь.

Свиток 4. В жизни тебе предстоит пройти испытание Славой.

Каждый из Вас, получив свиток, должен молча посидеть и подумать, насколько эта роль подходит ему с учетом его способностей, сильных и слабых сторон его личности. Затем ведущий опрашивает *каждого* ученика группы о том, насколько им подходит полученная роль, жизненная задача. Если нет, то почему? Как вы понимаете ту роль, задачу, которая кратко сформулирована в вашем свитке».

Шаг 2. Далее ведущий предлагает участникам заново, уже *по-своему усмотрению*, выбрать те роли, задачи, которые им кажутся по плечу, которые они хотели бы выполнить. Ведущий должен напомнить при этом, что в течение жизни каждому из нас приходится решать не одну, а как минимум три-четыре и более важных задач, играть несколько ролей.

Шаг 3. Если у отдельных участников не возникнет интереса к предложенными ролям, они могут выдвинуть свои версии жизненных ролей, миссий.

Шаг 4. После обсуждения совершённых выборов ведущий должен отметить, что жизнь даётся нам для достижения чего-либо значительного, важного. И если человек не делает этого, он уходит из жизни с чувством неудовлетворённости собой, с ощущением бесполезно прожитых лет.

Ведущий должен проследить за тем, чтобы к концу четвертого упражнения каждый из участников группы либо выбрал из предложенных вариантов, либо сформулировал самостоятельно какую-либо роль, миссию и цель жизни наиболее отвечающую «порывам» его души. Ведущий должен попросить участников обязательно записать окончательные варианты на листках, так как они будут необходимы при последующей работе.

### **Этап второй**

В начале следующего дня занятий необходимо обсудить все моменты предыдущего дня занятий и мысли, возникшие у участников после него. Только после этого ведущий может перейти к упражнениям, данным ниже.

## Упражнение 1: «Преодоление препятствий»

Ведущий: «На прошлом занятии мы проговорили о задачах, о жизненном предназначении, которое есть у каждого. А теперь давайте поговорим о тех «препятствиях», которые возникают при их осуществлении. В жизни каждого человека такие «препятствия» встречаются, и каждый из нас способен испытать радость от их преодоления». Ведущий вместе с участниками группы составляет устный перечень типичных жизненных препятствий. Например, не совсем подходящее место жительства, плохой руководитель, болезнь, отсутствие возможностей, непонимание близких и т.д.).

Условие игры: «Каждый из участников должен составить на листочках (либо в голове) краткий план осуществления своей жизненной задачи. Напишите в трех – четырех предложениях то, что вы будете делать в жизни, чтобы добиться тех целей, которые теперь стоят перед Вами. Можете расписать это как «шаг 1», «шаг 2», «шаг 3» и т.д.»

Ведущий организует групповой процесс, давая следующую *инструкцию*: Один из Вас должен будет изложить план своих действий для достижения задуманного, а другие, внимательно ознакомившись с этим планом, должны придумать 2–3 реальных жизненных «препятствия», которые могут возникнуть при осуществлении задуманной цели, задачи. Задача того, кто рассказывает группе о своем предназначении и о тех шагах, которые он предпримет для его осуществления в ответ на выдвигаемые возможные препятствия, придумать реальные, может быть нестандартные способы их преодоления. Итак, каждый из Вас по очереди должен преодолеть реальные, т.е. встречающиеся в жизни многих людей «препятствия», напрягая всю силу своего ума, чтобы придумать столь же реальные способы их преодоления. Если Вы выдвигаете способы преодоления неубедительные и нереальные, то «препятствие» считается не преодоленным.

После выполнения задания идет групповое обсуждение. Каждый рассказывает о том, как он воспринял процесс групповой работы. После обсуждения ведущий рассказывает участникам следующую притчу:

«Человек заблудился о лесу. Он не знал, что ему делать и куда идти. И после долгих плутаний его охватила тревога, паника. Но вот наступил вечер, и он увидел на небе Полярную звезду. Он знал, *что* ему следует идти строго на север, и пошел, глядя только на звезду, отринув все страхи и сомнения. Так к утру он вышел к своему селению. Звезда указала ему путь из леса. И нам, чтобы не плутать в жизни, нужно иметь такую звезду. Такой Полярной звездой будет наша **БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ** в жизни. Но она должна быть действительно яркой, притягательной и находиться высоко над нами, т.е. за пределами нашей короткой жизни, чтобы мы никогда не теряли её из вида. Такая ЦЕЛЬ помогает

увидеть, правильно оценить весь свой путь и пройти все испытания на жизненном пути. Она, как звезда, даёт нам свет и тепло. Человек, не имеющий такой ЦЕЛИ, не знает *своего Пути*, живёт сиюминутными интересами и влечениями, а значит, ему легко заблудиться и пропасть».

На своём жизненном пути человеку предстоит много испытаний, и очень часто он будет стоять перед выбором, принятием правильного решения. Сейчас я хочу предложить Вам упражнение «Магазин Фортуны».

### Упражнение 2: «Магазин Фортуны»

Ведущий: Сейчас я Вам раздам по четыре бумажных «жетона»: два жетона (по 25% каждый) физического здоровья и два жетона духовно-психического здоровья. В целом, они условно составляют 100 % человеческого здоровья. Это своего рода деньги, за которые Вы можете купить то, что Вам хочется (см. *приложение к упражнению 2*). Но приобрести желаемое можно и другими способами – отвечая на задаваемые вопросы, при ответе, на которые потребуется Ваша вдумчивость и искренность.

Ведущий объясняет условие игры: в качестве «продавца» будет выступать ведущий, который берёт на себя роль Богини Фортуны, решения которой непредсказуемы. Она может удовлетворить просьбы участников группы либо за жетоны, либо за понравившиеся ей ответы. При этом ведущий информирует участников группы, что любого рода «благам», *приобретённым за жетоны*, сопутствуют физические и психические заболевания различной степени тяжести и поэтому они вправе совсем отказаться от их приобретения. В качестве «товаров» Фортуны выступают своеобразные карточки – талоны, на которых ставится её вердикт о возможности удовлетворения того или иного желания. Например, приобретение ума, недвижимости, материальной обеспеченности, переживание экзотического опыта. Ведущий выписывает их на глазах участников.

Ведущий, от лица Фортуны, задаёт каждому посетителю «Магазина судьбы» вопросы, вскрывающие их глубинную мотивацию к приобретению того или иного «товара», после того как просьба услышана им. Например: «Вы хотите полететь в космос, приобрести ум и т.д.? Для чего Вам это, как Вы собираетесь этим воспользоваться?»

Если покупатель даёт ответ, показывающий, что его мотивация имеет внеличностные рамки, благотворительный, общественно-полезный или альтруистический характер, то он получает «талон» на приобретение желаемого без уплаты жетона, символизирующего часть физического или психического здоровья. Если мотивация имеет сугубо корыстную, эгоистическую направленность, то «продавец» говорит: «Нам не понравился Ваш ответ, и Вы можете приобрести наш товар только за жетон!»

При этом ведущий напоминает, что покупатель волен отказаться от своего первоначального решения купить товар в «Магазине Фортуны», а значит, выйти из игры с пустыми руками, но духовно и физически целостным (об этом ведущий должен сказать в начале игры). Если проситель соглашается пожертвовать жетоном собственного здоровья, то ведущий, по своему усмотрению, на глазах у группы отрывает от него 25%, 50% или 75% «здоровья» просителя.

В конце игры ведущий устраивает обмен мыслями и чувствами, возникшими у участников. Завершая его, надо отметить, что за товары, которые мы приобретаем только для собственного удовольствия, например, за наркотики, мы платим всегда три цены: деньги, духовное и физическое здоровье и социальный статус.

При обсуждении необходимо подчеркнуть то, как относятся люди к своему здоровью, говорит об их отношении к своему Я, к своей Душе, к Жизни.

#### Вопросы для группового обсуждения:

С каким здоровьем Вам, казалось, легче расстаться – с духовно-психическим или физическим?; Как можно объяснить, что некоторые люди легко жертвуют собственным здоровьем ради достижения материального богатства, кратковременного иллюзорного «кайфа».

Возможное резюме: качество нашей жизни напрямую зависит от уровня духовного здоровья (прежде всего это ясность, осмыленность жизни, своих действий, выборов, планов, ценностей), которые определяют мотивы Вашего поведения, а также от физического здоровья (это возможность получения дополнительных доходов, статуса и т.д.).

#### *Приложение к упражнению 2*

Духовно-психическое здоровье	
25 %	25 %
Физическое здоровье	
25 %	25 %

#### Упражнение 3: «Потеря и возврат ценностей»

Ведущий: Одной из ценностей человека является духовное психологическое здоровье. У каждого человека есть другие значимые и важные для него ценности. Подумайте и запишите, на каждом из шести данных Вам листочках, по одной на каждом шесть Ваших главных ценностей. Затем ведущий в предложенной ниже последовательности, даёт следующие указания участникам группы:

– Представьте себе, что в Вашей жизни произошло нечто ужасное, и Вы лишились первой из шести Ваших главных ценностей. Сомните листок и бросьте его возле себя на пол. Подумайте сейчас, почувствуйте, что или кто

уходит вместе с брошенной на пол этой ценностью? Что Вы теряете, чего лишаетесь Вы g. потерей этой ценности? Но, что заполняет пространство Вашей души сейчас?

– Представьте себе, что несчастье Ваше усугубляется, и Вы потеряли вторую ценность. Сомните и бросьте второй листок на пол. Что чувствуете в данный момент? Что сейчас заполняет пространство Вашей души?

– Судьба неумолима, Вы потеряли третью свою ценность. Сомните третий листок. Что уходит в этот раз, с какими воспоминаниями, переживаниями Вы расстаётесь?

– Беды продолжаются, Вы потеряли четвёртую ценность. Сомните листок и выбросьте. Как Вы чувствуете сейчас? Что приходит в голову?

– Вопреки всем законам вероятности несчастьям нет конца. Вы потеряли пятую ценность. И Вам придётся сейчас смыть пятый листок. Что творится внутри Вашей души сейчас?

– У вас осталась одна последняя ценность. Судьба такова, что вам приходится расстаться и с ней. Вы теряете её. Сомните и бросьте на пол.

– Вы потеряли все свои ценности. У Вас ничего не осталось. Запомните это состояние, когда все ценности ушли в никуда. Что Вы испытываете в данный момент.

– Случилось чудо! Первая из шести Ваших ценностей вдруг вернулась к Вам. Поднимите скомканный листок и расправьте его так бережно, как только можете. Почувствуйте, что приходит с этим возвращением.

– Чудеса продолжаются, вторая ценность вернулась к Вам. Подберите листок и разверните его и т.д.

При обсуждении необходимо проследить, как изменилось состояние участников с потерей и возвратом ценностей.

Вопросы для группового обсуждения: Тяжело ли было расставаться с ценностями?; Каково состояние пустоты, отсутствия ценностей?

Резюме: К сожалению, случаи полной потери ценностей всё чаще встречаются в нашей жизни. Например, полная потеря ценностей характерна для жизни наркомана, где с каждой дозой человек теряет себя, теряет всё самое значимое в жизни, всё то, ради чего стоит жить. Жизнь более ярче, напряженнее и разнообразнее любых грёз, и у каждого из нас должно быть как минимум шесть ценностей, ради которых стоит жить и в этом мире, а не в иллюзорных мирах. Они нужны, чтобы помогать нам сопротивляться невзгодам, жизненным трудностям, но это должны быть истинные ценности.

#### Упражнение 4: «Зарубка на память»

Цели зафиксировать смену стереотипов восприятия и установок по отношению к собственной жизни, своему внутреннему «Я» в форме

невербального ритуального действия. Обеспечить долговременное действие полученных на тренинге знаний и умений.

**Ход упражнения:**

1. Ведущий предлагает участникам группы сформулировать наиболее важные, на их взгляд, мысли, выводы, к которым они пришли в процессе работы. Они могут быть зафиксированы на доске, листе ватмана и т.п.

2. Участники встают в круг. Ведущий произносит короткое вступление: «Существует специальная психологическая техника, которая позволяет надолго сохранять в памяти какую-либо важную информацию. Сейчас мы с вами её используем».

3. Ведущий даёт инструкцию группе: «Это упражнение нужно делать в полной тишине. Каждый из вас должен будет выйти в центр круга, закрыть глаза и как можно более плотно сжать ладони у груди. Те, кто составляет круг, могут по очереди подойти к стоящему в центре, слегка потереть пальцем в районе его переносицы (5–10 секунд), как бы делая зарубку, и произнести вслух те мысли, выводы, которые, на их взгляд, важны для данного человека или для них самих (можно использовать записи на доске). При этом важно подобрать такую интонацию, вложить столько энергии в произносимую фразу, чтобы она надолго осталась в памяти у человека, для которого предназначена. Несмотря на долю юмора, которая есть в этой технике, она является очень серьёзной по своей внутренней сути, поскольку тесно связана с вашим поведением в будущем, с вашей способностью определять свой жизненный путь. Вы можете воспринимать это как своего рода ритуал и независимо от того, как вы воспримете этот ритуал, после него вы станете чуть более зрелыми и мудрыми людьми».

До завершения упражнения от участников группы требуется соблюдение тишины.

Школьный специалист, осуществляющий проведение данной профилактической программы с подростками, может и должен отслеживать эффективность, глубину и устойчивость усвоения содержания данной программы, возвращая подростков к осмыслению вышеперечисленных ценностей. При необходимости определенные элементы (упражнения данной программы) могут быть повторены в групповой работе с подростками.

## **V. Список психолого-педагогической литературы для более детального изучения материалов по данной теме**

1. Васильева Я.С. Социальные и психологические факторы ресоциализации лиц с делинквентным поведением: дис. ... канд. психол. наук. СПб., – 2011. – 207 с.
2. Горина Е.Н. Уровневые характеристики эмпатии и суицидальные намерения личности подростка. // Изв. Саратовского ун-та. Нов. Вер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т.4. Вып. 1 (13). – С. 87–89.
3. Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / С.С. Канавина; Фонд «Нац. образовательные программы». – Иркутск: Круг, 2015. – 176 с.
4. Купченко В.Е. Суицидальный риск подростков: подходы, диагностика, профилактика: учебно-методическое пособие / В.Е. Купченко, О.Ю. Грогоleva; Минобрнауки России, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского», Факультет психологии. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2018. – 142 с.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
6. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России, 2009. – № 6. – С. 19–22.
7. Малюченко Г.Н. Профилактика наркомании в образовательной среде: проблемно-ориентированный подход: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. Саратов: Изд-во Сарат. Ун-та, 2002. – 104 с.
8. Мамченко А.М., Цветкова Н.А. Оценка суицидального риска среди подозреваемых и обвиняемых, впервые заключенных под стражу в СИЗО // Ученые записки Российского государственного социального университета. Т.17. 2018. № 1 (146). С.33–41. DOI: 10.17922/2071-5323-2018-17-1-33-41
9. Поляков Е.А., Марищук Л.В. Личностные особенности и специфика поведения подростков-суицидентов // Ученые записки Российского государственного социального университета. Т. 16. 2017. – № 3 (142). – С. 28–37.
10. Профилактика суицида среди подростков в образовательном социуме: учебное пособие / М-во образования и науки РФ, Северо-Восточный федеральный ун-т им. М.К. Аммосова, Пед. ин-т; [сост. В.Н. Антонова]. –

Якутск: Издательский дом Северо-восточного федерального ун-та, 2014. – 213 с.

11. Современная девиантология: методология, теория, практика: коллективная монография / под ред. Ю.А.Клейберга и Kwami S. Dartey. – L.: UK Academy of Education, 2016. – 310 с.

12. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии // Хрестоматия по суицидологии. – Киев: А.Л.Д., 1996. – С. 177–182.

*Для заметок*



**Составитель**  
*Молчанова Наталья Владимировна*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
в помощь педагогу-психологу школы  
для работы с подростками группы риска**

Подписано в печать 16.01.2020 г. Бумага офсетная.  
Формат 60x84/16. Гарнитура «Times New Roman».  
Печать лазерная. Усл. печ. л. 3,75  
Тираж 100 экз.

ГАУ ДПО СОИРО  
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а

