

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 5»

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического

совета МБУ ДО СШ № 5

Прот. № 2 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 5

_____ С.Е.Кутасов

Пр. № 214 от 06.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«Меры психологической поддержки и профилактики суицидального
риска: комплексная программа для обучающихся
и тренеров–преподавателей МБУ ДО СШ № 5»**

Срок реализации программы – 1 год

Год составления – 2023

Авторский коллектив: Цуцкиридзе К.Г.
Соловьева Н.И.
Кутасов С.Е.
Беляев А.В.
Мартышенко Н.В.
Облогин А.В.
Сироткин С.Ф.
Пискарева А.Г.
Труфанов А.В.

Внутренняя рецензия

Научно-методический
совет МБУ ДО ДЮСШ №5
протокол № 2 от 01. 09. 2023 г.

Внешняя рецензия

АНО ДПО АИОР,
руководитель академии
О.В. Рубцова, 2023 г.

Ростов-на-Дону
2023

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план программы	13
III. Методическое обеспечение.....	18
3.1. Возрастные особенности суицидального поведения.....	18
3.2 Методы эффективной поддержки детей и подростков с учетом возрастных особенностей.....	20
3.3. Идентификация и управление эмоциями у подростков: путь к эмоциональной стабильности	22
3.4. Поддержка в управлении стрессом.....	24
3.5. Современные подходы в профилактике суицида	26
3.6. Обучение Самопомощи Подростков в Профилактике Суицида: Пошаговая Методология.....	27
3.7. Эмпатия. Возрастные Особенности.....	29
3.8 . Коммуникативные Навыки и Возрастные Особенности.....	34
3.9. Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДОСШ № 5.....	38

IV.Список литературы	38
V. Приложения	39
Приложение № 1. Расписка и договор для родителей.....	39
Приложение № 2. ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ.....	39
Приложение № 3. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	46
Приложение № 4. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.....	47
Приложение № 5. ЧТО НУЖНО ПОДРОСТКАМ ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ.....	52
Приложение № 6. Листовки и информация для стенда	59
Приложение № 7. ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой).....	69
Приложение № 8. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА.....	72
Приложение № 9Тест «Дерево с человечками»	72
Приложение№ 10. Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г Лускановой Адаптированная для ДЮСШ.....	73
Приложение № 11 Проективный тест «Несуществующее животное».....	75
Приложение №12 Личностный опросник Р. Кеттелла 14 факторный.....	75
Приложение №13 Диагностика суицидального поведения подростков.....	85
Приложение № 14 Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона	85
Приложение № 15 Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП (склонность к девиантному поведению)	86
Приложение №16 ТЕСТ СДП.....	90
Приложение№ 17 Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса	93
Приложение № 18 Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)	108
Приложение №19 Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка	109
Приложение 20 Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина).....	110
Приложение № 21 ПАТОХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ПДО).....	112

I. Пояснительная записка

В современном обществе проблемы психического здоровья становятся все более актуальными, и суицидальные мысли становятся серьезной угрозой для общественного здоровья. Программа призвана подготовить обучающихся и персонал к эффективной реакции и предоставлению поддержки. Образовательные учреждения не только обеспечивают знания, но и создают среду для физического и психологического развития. Эта программа стремится создать безопасное и поддерживающее обучающую среду в спортивной школе. Программа предоставляет участникам знания и инструменты для эффективного выявления признаков суицидального риска. Программа ориентирована на предотвращение суицидального риска через создание системы поддержки в учебном заведении.

Направленность программы: социально-педагогическая, информационно-просветительская, психолого–педагогическая, при реализации которой основной акцент направлен на формирования общей культуры личности обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе, выявление и усовершенствование творческого и спортивного потенциала и профилактика суицида. Программы **социально-педагогической направленности** в системе **дополнительного образования** ориентированы на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов своего поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе.

Актуальность программы

В контексте современного образовательного пространства и социальных вызовов, суицидальный риск среди обучающихся приобретает острое значение как негативное явление, требующее комплексного психологического вмешательства. Реализация данной программы представляет собой актуальный и востребованный подход, обусловленный рядом факторов.

В первую очередь, статистика свидетельствует о заметном увеличении случаев суицидального поведения среди обучающейся молодежи, что свидетельствует о неотложной необходимости предоставления адекватных мер поддержки и профилактики в образовательных учреждениях.

Кроме того, в свете современных социокультурных изменений и интенсивного воздействия цифровой среды на психологическое состояние молодежи, подобные программы приобретают значение инновационного ответа на вызовы современности. Именно комплексный характер программы, охватывающий как профилактические, так и поддерживающие меры, отвечает на потребность в системном подходе к снижению суицидального риска.

Также, следует подчеркнуть актуальность программы в контексте профессиональной деятельности тренеров и преподавателей. Эти фигуры имеют прямой доступ и влияние на обучающихся, и внедрение комплексной программы предоставит им инструментарий для более эффективной реакции на возможные признаки суицидального риска среди учащихся. Таким образом, данная программа представляет собой ответственный шаг в области психологической безопасности образовательного процесса, учитывая рост суицидального риска и требование формирования здорового психологического климата в обществе.

Новизна программы:

- Интеграция современных методик выявления риска: программа вводит современные методики выявления суицидального риска, базирующиеся на последних научных исследованиях в области психологии и психиатрии и педагогики. Интеграция современных методик повышает точность выявления признаков и улучшает реакцию на потенциальные угрозы.
- Акцент на развитие эмпатии и коммуникационных навыков: программа предоставляет интегрированный подход к развитию эмпатии и коммуникационных навыков, учитывая актуальные тенденции в сфере межличностных отношений. Эмпатия рассматривается не только как инструмент поддержки, но и как ключевой элемент формирования психологически безопасной обучающей среды.
- Использование средств виртуального обучения и обратной связи: программа интегрирует средства виртуального обучения для эффективной передачи информации и практического опыта. Также предусмотрена система обратной связи, что позволяет адаптировать обучение в реальном времени, учитывая специфику потребностей участников.
- Фокус на создание образовательной среды: новизна программы заключается в акценте на создание поддерживающей образовательной среды. Программа предлагает практические инструменты для формирования открытого общения и укрепления взаимопонимания, что делает ее инновационной в контексте заботы о психологическом благополучии обучающихся.
- Ориентация на индивидуальные потребности: программа учитывает индивидуальные потребности обучающихся и тренеров-преподавателей, предлагая гибкие методы обучения. Новаторство заключается в персонализированном подходе, который позволяет адаптировать содержание программы к конкретным особенностям образовательного учреждения.
- Активное взаимодействие с родителями и заинтересованными сторонами: программа предусматривает новый уровень взаимодействия с родителями и заинтересованными сторонами. Она включает в себя меры по вовлечению родителей в процессы поддержки и профилактики, что является инновационным подходом в создании более полного экосистемного подхода к проблеме

Педагогическая целесообразность

Представленная программа «Меры психологической поддержки и профилактики суицидального риска: комплексная программа для обучающихся и тренеров – преподавателей МБУ ДО СШ № 5» обладает высокой педагогической целесообразностью, основанной на учете современных тенденций в образовании и психологической науке. Несколько ключевых аспектов подчеркивают педагогическую ценность данной программы:

- Интеграция психологических навыков в образовательный процесс: программа предоставляет интегрированный подход к обучению, внедряя психологические методы и стратегии в образовательные стандарты. Это позволяет обучающимся и тренерам-преподавателям эффективно развивать навыки эмоционального интеллекта, которые являются ключевыми для личностного и профессионального успеха.
- Поддержка педагогических кадров: программа обеспечивает поддержку педагогических кадров в развитии компетенций, связанных с эмоциональной и социальной поддержкой обучающихся. Таким образом, тренеры-преподаватели становятся способными эффективно реагировать на индивидуальные потребности каждого обучающегося, создавая учебные ситуации, способствующие развитию психологического благополучия.
- Формирование положительного образовательного опыта: программа способствует созданию положительного образовательного опыта для обучающихся, обогащая их

знаниями и навыками в области эмоциональной грамотности. Позитивный опыт в образовательной среде содействует улучшению мотивации обучающихся, повышению успеваемости и укреплению их самосознания.

– Профессиональная и личностная трансформация: программа способствует профессиональной и личностной трансформации педагогических кадров, обогащая их методическую базу и позволяя углубить понимание психологических механизмов взаимодействия с учащимися. Это, в свою очередь, повышает профессиональный авторитет и эффективность образовательного процесса в целом.

Таким образом, программа является не только ответом на актуальные потребности образовательной системы, но и ценным ресурсом для повышения качества образования и подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих не только знаниями, но и навыками эмоциональной и социальной компетентности.

Цели программы:

– Выявление суицидального риска: обеспечение участников программы необходимыми навыками и знаниями для эффективного выявления признаков суицидального риска среди обучающихся. Обучение участников различать изменения в поведении и эмоциональном состоянии, которые могут свидетельствовать о наличии суицидальных мыслей.

– Развитие навыков психологической поддержки: стимулирование развития у тренеров-преподавателей и обучающихся эффективных навыков психологической поддержки. Программа направлена на формирование участников, способных предоставлять эмоциональную поддержку, слушать без суждений и реагировать адекватно на трудные эмоциональные ситуации.

– Развитие эмпатии и коммуникационных навыков: содействие формированию у обучающихся навыков эмпатии и эффективной коммуникации. Развивать участников способность понимать эмоциональный опыт других людей, а также эффективно выражать свои собственные эмоции и мысли.

– Профилактика суицидального риска: разработка и введение стратегий профилактики суицидального риска в образовательной среде.

– Создание поддерживающей обучающей среды: содействие формированию образовательной среды, способствующей психологическому благополучию. Создание условий для открытого общения, взаимопонимания и укрепления связей между членами образовательного сообщества.

– Обучение эффективному реагированию на кризисные ситуации: предоставление участникам программы навыков эффективного реагирования на кризисные ситуации.

Задачи программы:

– Обучение выявлению признаков суицидального риска: разработка навыков у тренеров-преподавателей и обучающихся для эффективного распознавания признаков суицидального риска среди обучающихся.

– Развитие навыков активного слушания: обучение эффективным методам активного слушания, способствующих более глубокому пониманию эмоционального состояния обучающихся.

– Формирование навыков эмпатии и сочувствия: развитие эмпатического мышления и сочувствия у тренеров-преподавателей и обучающихся для более эффективной психологической поддержки.

– Обучение коммуникационным навыкам в трудных ситуациях: предоставление инструментов и практических навыков для эффективного взаимодействия в сложных эмоциональных ситуациях, включая ситуации с суицидальным риском.

– Разработка стратегий профилактики суицидального риска: формирование понимания принципов и методов профилактики суицидального риска в образовательной среде.

- Создание сети поддержки в учебном заведении: развитие мер по созданию системы поддержки внутри учебного заведения, включая вовлечение педагогов, администрации и родителей.
- Обучение эффективному реагированию на кризисные ситуации: предоставление инструментов и стратегий для тренеров-преподавателей и обучающихся по эффективному реагированию на кризисные ситуации, в том числе связанные с суицидальным риском.
- Вовлечение родителей и заинтересованных сторон: разработка мероприятий и стратегий для вовлечения родителей и заинтересованных сторон в процессы поддержки и профилактики суицидального риска.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

- Интегративный подход к психологической поддержке: программа представляет собой уникальное сочетание теоретических знаний и практических навыков, охватывая весь спектр мер и инструментов для психологической поддержки и профилактики суицидального риска. Интегрированный подход позволяет участникам развивать не только теоретическую базу, но и непосредственные навыки применения в реальных ситуациях.
- Фокус на развитие эмоционального интеллекта и межличностных отношений: программа уделяет особое внимание развитию эмоционального интеллекта у обучающихся и тренеров-преподавателей. Она ставит целью не только выявление и предотвращение суицидального риска, но и формирование эмпатии, понимания собственных и чужих эмоций, а также развитие навыков конструктивного взаимодействия.
- Программа взаимодействия с родителями: уникальной чертой является активное взаимодействие с родителями и заинтересованными сторонами. Программа предусматривает меры по вовлечению родителей в процессы поддержки и профилактики, что способствует более полному пониманию и взаимодействию между домашней и учебной средой.
- Использование виртуальных технологий и обратной связи: программа интегрирует современные средства виртуального обучения для более эффективной передачи информации и практического опыта. Кроме того, предусмотрена система обратной связи, что позволяет адаптировать обучение в режиме реального времени с учетом конкретных потребностей участников.
- Ориентация на создание образовательной среды: программа акцентирует внимание на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, что выходит за пределы уроков и лекций. Она предоставляет практические инструменты для формирования положительного образовательного опыта и культуры внутри образовательного учреждения.
- Освещение профилактики в среде обучения: программа не ограничивается только выявлением и реагированием на суицидальный риск, но также уделяет внимание активным методам профилактики в образовательной среде. Она предоставляет участникам инструменты для создания сети поддержки и реализации мер по предотвращению потенциальных проблем.

Адресат программы - программа рассчитана: на обучающихся и спортсменов школы, возраст которых составляет от 6 до 18 лет, женского и мужского пола.

Формы и методы организации – групповые и индивидуальные.

Занятия включают в себя: тестирования, развивающиеся и познавательные игры, упражнения, тренинги, семинары, тренинги с элементами арт – терапии, сказко – терапии, психодрамы.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 года обучения в объеме 72

часа.

Управление процессом реализации программы психологического сопровождения.

Основные положения программы психологического сопровождения получит дальнейшее развитие и конкретизацию в ежегодном плане, графике и отдельных подпрограммах. В план будут включены мероприятия, направленные на решение приоритетных задач.

Планирование и координацию деятельности, направленной на реализацию психологического сопровождения, осуществляет педагог психолог совместно с тренерами и администрацией школы.

Контроль реализации психологического сопровождения осуществляют учредитель и администрация школы. Результаты выполнения программы психологического сопровождения обсуждаются с директором школы, тренерами и по запросу с родителями. Итоги результатов представляются в ежегодных персональных отчетах, сравнительном анализе по выполнению основных задач программы психологического сопровождения с учётом достижений индикативных показателей эффективности их исполнения.

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня суицидального риска: одним из основных ожидаемых результатов является заметное снижение уровня суицидального риска среди обучающихся.
- Развитие навыков психологической поддержки: участники программы, включая тренеров-преподавателей и обучающихся, развивают эффективные навыки психологической поддержки. Ожидается, что уровень эмпатии и умение предоставлять эмоциональную поддержку значительно повысятся.
- Создание психологически безопасной обучающей среды: ожидается, что обучающиеся будут чувствовать себя более комфортно и поддерживаемыми, что, в свою очередь, содействует их общему благополучию и успеху.
- Развитие навыков эмоционального интеллекта: участники программы приобретут и улучшат навыки эмоционального интеллекта, включая самопонимание, управление эмоциями и эмпатию. Ожидается, что это повысит качество их межличностных отношений и общения.
- Активное взаимодействие с родителями: программа ожидает, что активное взаимодействие с родителями приведет к более глубокому пониманию семейного контекста обучающихся и созданию согласованной системы поддержки, охватывающей как учебную, так и домашнюю среду.
- Рост уровня образовательной успешности: в результате создания психологически поддерживающей обучающей среды ожидается повышение уровня спортивной успешности учащихся. Это может проявиться в улучшении учебных показателей, повышении мотивации к обучению и уменьшении психологических барьеров перед получением знаний.
- Укрепление образовательного сообщества: ожидается, что программа способствует укреплению образовательного сообщества, повышая уровень взаимодействия, взаимопонимания и сотрудничества между обучающимися, педагогами и родителями. Это может сформировать более теплые и поддерживающие отношения внутри учебного учреждения.

Основные виды контроля психологического сопровождения: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом - психологом на занятиях, тренингах и индивидуально. Направлен на психологическое поддержание обучающихся,

тренеров и родителей (опекунов, официальных представителей), выявление и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся на занятиях, тренингах в ходе тестирований методом наблюдения, с помощью метода интервью.

Промежуточный контроль – осуществляется с помощью синтеза итогов выступлений на соревнованиях и анализа проведённых тестирований, опросов.

Итоговый контроль – включает в себя сравнительный анализ показателей, обучающихся и спортсменов в начале и конце учебного года, представленный в виде отчёта и рекомендаций. Анализ результатов выступлений на соревнованиях. Публикации в журналах, участие в конкурсах, конференциях.

Нормативно-правовая основа для разработки программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Государственной программой Российской Федерации "Развитие образования";
- Национальной доктриной развития российского образования;
- Федеральной целевой программой развития образования;
- Приказом и Постановлением об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Уставом школы;
- Локальными актами;
- Приказами МБУ ДО СШ.

Перечень нормативных документов:

- Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. №2098-р
- Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года)
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ, Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года, ПРИКАЗ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».
- Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. No 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся», Устав ГБПОУ «СКТЭК им. Т.Х. Цурова»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г. No 03-51-102 ин/22-03
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.01.2016 г. No 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»).
- Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»).
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. No 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- **Федерального закона РФ No 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (статья 14).**

Разработчики программы:

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 5» - Кутасов С.Е.

Педагог – психолог высшей категорий МБУ ДО СШ – Цуцкиридзе К.Г.

Заместитель директора по научно-методической работе – Соловьёва Н.И

Исполнители программы:

Педагог – психолог МБОУ ДО СШ Цуцкиридзе К.Г.

Тренеры-преподаватели школы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Подходы и инструменты к оценке индивидуального прогресса обучающегося.Психолого-педагогический подход

Критерии:

- Эмоциональная устойчивость;
- Уровень эмпатии и социальной компетентности;
- Способность к саморефлексии и саморегуляции.

Инструменты:

- Анкеты самооценки;
- Интервью с обучающимися;
- Анализ эмоциональных дневников.

Статистический подход

Критерии:

- Уровень учебных показателей до и после участия в программе;
- Частота и характер изменений в поведении;

Инструменты:

- Сравнительный анализ успеваемости;
- Статистическая обработка результатов анкетирования;
- Мониторинг частоты появления суицидальных мыслей.

Формирующий подход

Критерии:

- Овладение конкретными навыками психологической поддержки;
- Уровень вовлеченности в профилактические мероприятия;
- Способность применять полученные знания на практике.

Инструменты:

- Практические задания и ролевые игры;
- Портфолио с отчетами о проведенных профилактических мероприятиях;

Системный подход

Критерии:

- Введение психологических методик в обучающуюся среду;
- Уровень взаимодействия учебного заведения с родителями;
- Изменения в общей атмосфере в учреждении.

Инструменты:

- Анализ включения программы в обучающийся процесс;
- Оценка уровня родительской активности;
- Мониторинг общественного мнения в школьном сообществе.

Компетентностный подход

Критерии:

- Уровень сформированности ключевых компетенций (эмпатия, коммуникативные навыки);
- Способность адаптироваться к изменениям в эмоциональной обстановке;
- Готовность и способность к действиям в кризисных ситуациях.

Инструменты:

- Ассесмент компетенций;
- Самооценочные анкеты;
- Сценарии кейс-метода для оценки реакции на кризисные ситуации.

Комплексный подход

Критерии:

- Обобщенный показатель эмоционального благополучия;
- Изменения в обучающейся среде и общении в коллективе;
- Уровень удовлетворенности программой обучающихся, родителей и педагогов.

Инструменты:

- Комплексный опрос для оценки общего восприятия программы;
- Анализ изменений в общественной активности учащихся;

Интегрированный подход:

Критерии:

- Уровень введения психологической поддержки в различные образовательные программы;
- Вовлеченность всех участников процесса в профилактическую деятельность;
- Согласованность действий между школой, родителями и обучающимися.

Инструменты:

- Оценка участия родителей в мероприятиях;
- Мониторинг согласованности и эффективности действий различных участников.

19. Условия реализации новых стратегий

- Обучение кадров: организация обучения педагогического персонала и тренеров программы, чтобы обеспечить им необходимые знания и навыки для эффективной реализации стратегий.
- Интеграция в учебный процесс: активная интеграция элементов программы в обучающийся процесс, включая внедрение в учебные предметы, проведение тематических мероприятий и создание психологически поддерживающей среды.
- Взаимодействие с родителями: системное взаимодействие с родителями, включая проведение информационных встреч, семинаров, консультаций. Содействие в создании партнерских отношений между школой и семьей.
- Мониторинг и оценка результатов: установление системы мониторинга и оценки результатов программы с использованием ключевых показателей, анкетирования, статистических данных и обратной связи от участников.
- Создание механизмов обратной связи: установление эффективных механизмов обратной связи между всеми участниками программы .
- Психологическая поддержка участников: обеспечение психологической поддержки и сопровождения для всех участников программы, включая тренеров, педагогов, обучающихся и их родителей.
- Создание ресурсной базы: подготовка и обеспечение необходимой ресурсной базы, включая материальные ресурсы, техническое обеспечение и средства для проведения профилактических мероприятий.

– Анализ и коррекция стратегий: предусмотрение механизмов регулярного анализа и коррекции стратегий в зависимости от изменяющихся условий и потребностей обучающихся.

Формы и методы оценки.

Анкетирование

Форма: Структурированные анкеты для учащихся, родителей и педагогов.

Метод: Оценка уровня осознания суицидального риска, эмоционального состояния, уровня удовлетворенности программой.

Наблюдение

Форма: Систематическое наблюдение за обучающим процессом и взаимодействием участников.

Метод: Оценка активности участников, эффективности взаимодействия, изменений в образовательной среде.

Тестирование

Форма: Стандартизированные тесты на эмоциональный интеллект, навыки коммуникации, стрессоустойчивость.

Метод: Количественная оценка уровня развития ключевых компетенций и навыков.

Портфолио

Форма: Собранные материалы (отчеты, фотографии, планы мероприятий) в электронном или бумажном виде.

Метод: Оценка практического опыта, уровня активности и вовлеченности участников.

Группы

Форма: Групповые дискуссии с участием различных участников программы.

Метод: Сбор качественной информации о восприятии программы, выявление потребностей и ожиданий.

Интервью

Форма: Беседы с отдельными участниками программы, включая обучающихся, педагогов, родителей.

Метод: Глубокий анализ личного опыта, выявление индивидуальных изменений и потребностей.

Самооценка и самоанализ

Форма: Индивидуальные анкеты или журналы для самооценки.

Метод: Оценка собственного прогресса и изменений в эмоциональной сфере.

Кейс-метод

Форма: Анализ и обсуждение реальных ситуаций, связанных с эмоциональным состоянием учащихся.

Метод: Оценка способности адаптироваться к сложным ситуациям, применять полученные знания на практике.

Оценка креативных проектов

Форма: Презентации, творческие работы, проекты, созданные участниками программы.

Метод: Оценка творческого потенциала, способности к инновационному мышлению.

Обратная связь

Форма: Регулярные отзывы и комментарии от участников программы.

Метод: Оценка общего восприятия программы, выявление позитивных изменений и обозначение областей для улучшения. **Техническое обеспечение программы**

Компьютеры и устройства:

- Персональные компьютеры для педагога-психолога.
- Ноутбуки и планшеты для мобильного доступа к программе.

Интернет-Соединение:

- Стабильное высокоскоростное интернет-подключение для бесперебойного доступа к онлайн-ресурсам и веб-платформам обучения.

Программное обеспечение:

- Образовательные платформы для онлайн-обучения, включая интерактивные уроки, тестирование и мониторинг успеваемости.
- Специализированные программы для обучения цифровым навыкам, безопасности в интернете и кибергигиены.
- Системы видеоконференций и вебинаров для удаленных уроков и взаимодействия с педагогами и специалистами.

Оборудование для видео и звука:

- Веб-камеры и микрофоны для проведения видеоуроков и вебинаров.
- Аудио- и видеозаписывающее оборудование для создания обучающих материалов.

Облачные сервисы и хранилища данных:

- Облачные хранилища данных для сохранения учебных материалов, проектов и заданий.

Системы Мониторинга и Отчетности:

- Системы мониторинга активности обучающихся и оценки успеваемости.
- Инструменты для создания отчетов и анализа данных о прогрессе и эффективности программы.

Принципы, на которые опирается психологическое сопровождение СШ № 5

При решении поставленных целей и задач деятельности психологическое сопровождение опирается на следующие принципы:

- принцип целостности - сопровождение должно быть ориентировано на образовательное учреждение как на целую, единую систему;
- принцип системности - существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности педагога-психолога, регулярность психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса;
- принцип взаимодействия - деятельность педагогов-психологов, администрации, тренеров основана на взаимодействии, направлена на достижение общей цели и на обеспечение сетевого взаимодействия специалистов различных звеньев Службы;
- принцип непрерывности и преемственности – сопровождение, опираясь на возрастные и иные особенности обучающихся и удовлетворение их образовательных потребностей, обеспечивает непрерывность индивидуальной траектории развития и обучения, создает преемственность процесса психолого-педагогического сопровождения на всех уровнях образования;
- принцип оптимизации - использование оптимального количества методик для проведения диагностики и направленного воздействия при условии сохранения необходимого уровня качества, оптимизация привлекаемых ресурсов, управленческих воздействий и т.п.;
- принцип информатизации - использование автоматизированных систем обработки и

представления психологических данных.

Принцип конфиденциальности

- лица, принимающие участие в психолого-педагогических мероприятиях, должны делать это сознательно и добровольно, должны быть осведомлены об объеме и характере информации, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам;

- информация, полученная в процессе психолого-педагогических мероприятий, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости предоставления ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов и прав участников психолого-педагогических мероприятий;

- отчеты о профессиональной деятельности, результаты исследований и публикации должны быть составлены в форме, исключающей идентификацию личности лиц, принимавших участие в психолого-педагогических мероприятиях.

II.

Учебно-тематический план программы

Общее количество часов: 72 часа в год

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема тренинга	Продолжительность	Исполнители
Сентябрь	15.09	Четверг	Введение в программу. Знакомство с проблематикой Для обучающихся, тренеров преподавателей и родителей	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели.
	16.09	Пятница		3 часа	
Октябрь	13.10	Четверг	Развитие навыков справления со стрессом	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Ноябрь	10.11	Четверг	Улучшение навыков межличностного общения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Декабрь	08.12	Четверг	Укрепление самооценки и самоуважения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Январь	12.01	Четверг	Развитие решения проблем и критического мышления	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Февраль	09.02	Четверг	Профилактика вредных привычек и зависимостей	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема тренинга	Продолжительность	Исполнители
Март	09.03	Четверг	Развитие эмпатии и социальной ответственности	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Апрель	13.04	Четверг	Профилактика суицидального поведения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Май	11.05	Четверг	Профилактика самоповреждающего поведения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Июнь	08.06	Четверг	Итоговое заседание. Обсуждение результатов и обратная связь	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Август	10.08	Четверг	Подведение итогов программы и планирование на следующий учебный год	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

ТЕСТИРОВАНИЕ

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Название	Продолжительность	Исполнители
Сентябрь	17.09	Четверг	Предтестирование: Проведение анкетирования участников в начале программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Февраль	11.02	суббота	Проведение анкетирования участников в середине программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Май	30.05	Четверг	Посттестирование: Проведение анкетирования участников в конце программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Июнь	02.06	Пятница	Итоговое заседание. Обсуждение результатов и	3 часа	Педагог-психолог,

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Название	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
			обратная связь		тренеры преподаватели
Август	11.08	Пятница	Подведение итогов тестирований и планирование на следующий учебный год	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Сентябрь	21.09	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров по профилактике суицидального поведения для подростков. Организация мероприятия с целью углубления знаний по ключевым вопросам по данной теме.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Октябрь	17.10	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров по профилактике самоповреждающего поведения для подростков. Организация мероприятия с целью углубления знаний по ключевым вопросам по данной теме.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Ноябрь	14.11	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Разговоры о сложных темах: как начать и вести диалог с подростком о важных и	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
			чувствительных вопросах.»		
Декабрь	12.12	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Стресс, тревога и депрессия у подростков: методы распознавания и стратегии снижения»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Январь	16.01	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей на тему «Разрешение конфликтов и эффективное общение в семье: укрепление семейных связей и предотвращение эскалации конфликтов.»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Февраль	13.02	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Социальная ответственность и эмпатия: формирование ценностей и навыков для поддержки других и вклада в общество».	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Март	13.03	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Преодоление	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
			кризисных ситуаций: стратегии и ресурсы для поддержки подростков и семей в сложных жизненных обстоятельствах.»		

Замечания к плану

Введение в программу: Знакомство с участниками, обсуждение целей и ожиданий от программы.

Месячные тренинги: Каждый тренинг будет включать теоретическую часть, практические упражнения, групповые обсуждения и рефлексии.

Итоговое заседание: Оценка достигнутых результатов, сбор обратной связи от участников, обсуждение возможностей для дальнейшего развития и поддержки.

Подведение итогов и планирование: Анализ эффективности программы, обсуждение успехов и трудностей, планирование действий на следующий учебный год.

Каждая лекция должна включать не только теоретическую часть, но и практические рекомендации, вопросы для обсуждения и примеры из жизни. Цель данных лекций — не только информировать, но и создать пространство для открытого диалога, где родители и педагоги могут обменяться опытом, выразить свои опасения и найти поддержку.

Важно: Даты и дни недели могут быть скорректированы в соответствии с учебным календарем и особыми обстоятельствами. Важно обеспечить гибкость планирования и возможность адаптации программы под текущие нужды участников и организационные моменты.

III. Методическое обеспечение

3.1 Возрастные особенности суицидального поведения

В рамках педагогической и психологической деятельности требуется внимательное рассмотрение возрастных особенностей суицидального поведения, поскольку данное явление представляет сложную и многогранную проблему, зависящую от физиологических, психологических и социокультурных факторов. Педагоги и психологи должны учитывать возрастные особенности в работе с суицидальным риском, применяя адаптированные подходы и стратегии поддержки, ориентированные на уникальные психологические и социокультурные характеристики каждой возрастной группы.

Дети и подростки

Возраст детства и подросткового периода — времена интенсивного физического и психологического развития, где формируются ключевые аспекты личности.

Дети и подростки, как правило, испытывают значительное воздействие внешних факторов на свою психическую устойчивость. В семье и школе, являющихся основными средами их обитания, происходит формирование базовых психологических механизмов реакции на стрессовые ситуации. Основные проявления суицидального риска в данной возрастной категории чаще всего связаны с проявлением тревоги, недовольства собой и окружающей средой.

Дети и подростки, не имея четкой психологической саморегуляции, могут выражать свою эмоциональную неустойчивость через агрессивное или, наоборот, изолированное поведение. Стремление к адекватной самооценке и формирование стойкости к негативному воздействию окружающих становится заметным психологическим заданием. На этом этапе развития они еще не обладают полной осознанностью своих эмоций и не всегда способны адекватно выразить свои переживания.

Ограниченная способность адекватно выразить эмоции и оценивать последствия своих поступков оказывается крайне важным психологическим аспектом, влияющим на суицидальный риск. В частности, дети и подростки могут сталкиваться с ситуациями, когда их эмоциональное состояние не находит адекватного понимания со стороны окружающих. Отсутствие поддержки и понимания в таких моментах может создать психологическое давление, выражающееся в чувстве изоляции и непонимания, что является землей для формирования суицидальных тенденций.

Профессиональный педагог или психолог, работающий с этой возрастной группой, обязан учитывать эти особенности.

Эмпатия, способность создать доверительные отношения и эффективно общаться с подростками — важные навыки для того, чтобы предоставить им пространство для выражения эмоций и разрешения внутренних конфликтов. Психологические реалии суицидального риска у детей и подростков требуют внимания к их уникальным особенностям. Формирование эмоциональной стойкости и адекватного восприятия собственных эмоций в данной возрастной группе является ключевым аспектом снижения риска суицидального поведения.

Молодые взрослые (18-25 лет)

В переходном периоде от подросткового возраста к зрелости, молодые взрослые сталкиваются с рядом психологических вызовов, которые могут оказывать значительное воздействие на их психическое состояние и суицидальный риск. Этот этап жизни характеризуется процессами самоидентификации, установлением взрослых отношений и стремлением к самореализации.

Одним из ключевых факторов в психическом состоянии молодых взрослых являются высокие ожидания со стороны общества и семьи. В это время они сталкиваются с давлением достичь успеха, определить свое место в обществе и профессиональной среде. Неспособность соответствовать этим ожиданиям может вызвать чувство неудовлетворенности и беспомощности. Особенно актуальными становятся вопросы самооценки и самоидентификации, что делает этот возраст критическим для формирования стойкой личности.

Профессиональные неудачи, сложности в личных отношениях и другие стрессоры становятся значимыми компонентами, воздействующими на психическое благополучие молодых взрослых. Профессиональная самооценка, стабильность в карьере и возможность удовлетворения личных амбиций часто становятся определяющими факторами для их эмоциональной устойчивости.

Большую роль играет и вопрос формирования интимных отношений. Сложности в личной сфере, разочарования в любви, разрывы отношений — все это может создавать эмоциональный стресс, который существенно повышает уровень суицидального риска. В поисках своего места в обществе и жизненного смысла, молодые взрослые могут оказаться

на перепутье, где отсутствие опоры и понимания может привести к серьезным психологическим кризисам.

Следовательно, работа с молодыми взрослыми требует учета этих особенностей. Психологическая поддержка, направленная на развитие стратегий эмоциональной стабильности, управления стрессом и формирования позитивного восприятия собственного развития, является крайне важной. Важно создать условия для открытого обсуждения профессиональных и личных аспектов, позволяя молодым взрослым осознавать свои эмоции и развивать навыки решения проблем. Эти шаги не только способствуют предотвращению суицидального риска, но и формируют основу для здорового и устойчивого психологического развития.

Взрослые (25-60 лет)

Взрослый возраст, охватывающий период от 25 до 60 лет, является временем, когда личные, профессиональные и семейные аспекты становятся взаимосвязанными, формируя комплексное психологическое поле.

Одним из основных воздействующих факторов является сочетание личных, профессиональных и семейных обстоятельств. Взрослые сталкиваются с неизбежностью балансирования множества ролей, включая родительскую, профессиональную, и личную. Это может создавать напряжение, особенно когда представление о собственном успехе или стабильности не соответствует реальности.

Экономические трудности являются значимым предиктором суицидального риска в данной возрастной группе. Потеря рабочего места, финансовые трудности и долговая обязанность могут вызвать чувство беспомощности и утраты контроля над своей жизнью. Особенно это касается ситуаций, когда взрослые сталкиваются с неожиданными экономическими кризисами, такими как потеря работы или финансовые неудачи.

Развод и потеря близких также играют ключевую роль в формировании суицидального риска. Разрыв брака или утрата близких людей создают эмоциональные травмы, особенно если не сопровождаются соответствующей психологической поддержкой. В этих ситуациях взрослые могут чувствовать себя изолированными и лишенными перспективы на будущее.

Хронические заболевания, становящиеся все более распространенными в этом возрасте, также могут оказывать влияние на психическое состояние. Боль, ограничения в физической активности и неопределенность в будущем могут усиливать чувство беспокойства и беспомощности, представляя собой фактор риска для развития депрессивных состояний и суицидальных тенденций.

Осознание возрастных изменений и оценка своей роли в обществе также играют важную психологическую роль. Переосмысление жизненных приоритетов, поиск смысла и цели, а также стремление к сохранению своей индивидуальности — все это может вызывать эмоциональные потрясения и требует глубокого внутреннего приспособления.

Таким образом, работа с суицидальным риском у взрослых требует комплексного психологического подхода. Важно предоставить возможности для открытого обсуждения финансовых трудностей, поддерживать в периоды развода и утраты

Начало формы

Пожилые люди (60+ лет)

Пожилой возраст, простирающийся за пределы 60 лет, представляет собой этап жизни, насыщенный различными вызовами и адаптационными задачами.

Одним из ключевых факторов, связанных с суицидальным поведением у пожилых людей, является чувство социальной изоляции. С возрастом многие сталкиваются с утратой близких друзей и родственников, что может привести к постепенному

изолированию от социальных связей. Отсутствие поддержки и социального взаимодействия может создать психологическую пустоту и усилить чувство бессмысленности.

Утрата близких, часто сопровождающаяся болью от расставания, может стать существенным фактором риска. Пожилые люди, оставшись одни, чувствуют утрату и часто испытывают трудности в адаптации к новым условиям жизни. Неспособность справиться с потерей может содействовать развитию депрессивных состояний, которые, в свою очередь, связаны с увеличением суицидального риска.

Физические ограничения, характерные для старения, могут также влиять на психическое благополучие. Ограничения в подвижности, проблемы с здоровьем и потеря активности могут создавать чувство беспомощности и утраты смысла жизни. Эти аспекты, совокупно действуя, могут ослабить психологическую стойкость пожилых людей, делая их более уязвимыми для суицидальных мыслей.

Сложности в адаптации к новым условиям жизни, связанные с потерей активности, также могут создавать психологически неблагоприятный фон. Пожилые люди, сталкивающиеся с изменениями в ритме жизни, ограничениями в мобильности и утратой занимательных занятий, могут испытывать чувство утраты и бесполезности.

Эти факторы демонстрируют, что понимание психологических аспектов суицидального риска у пожилых людей требует внимательного и комплексного подхода. Психологическая поддержка, акцентированная на укреплении социальных связей, оказании помощи в преодолении утраты, адаптации к новым условиям и поддержании физической активности, является важной составляющей усиления психического благополучия в данной возрастной группе.

3.2 Методы эффективной поддержки детей и подростков с учетом возрастных особенностей

Детский и подростковый возраст — период значительных изменений и формирования личности. Эффективная психологическая поддержка в этот период требует глубокого понимания возрастных особенностей, уникальных для каждой стадии развития.

Формирование доверительных отношений

Одним из ключевых методов эффективной поддержки является установление доверительных отношений с детьми и подростками. В данном возрасте формирование связи с профессионалом, который проявляет понимание, эмпатию и уважение, играет фундаментальную роль. Дети и подростки более открыты к общению, когда чувствуют, что их восприятие уважается и принимается.

Индивидуальный подход

Каждый ребенок уникален, и эффективная поддержка требует индивидуального подхода. Учет индивидуальных особенностей, интересов, сил и слабостей помогает создать программы и стратегии поддержки, нацеленные на максимальную адаптацию и благополучие каждого ребенка. Работа с детьми и подростками должна быть нацелена на развитие их потенциала, а не просто на решение конкретных проблем.

Обучение эмоциональной регуляции

В данном возрасте эмоциональная нестабильность — обычное явление. Эффективная поддержка включает в себя обучение детей и подростков методам эмоциональной регуляции. Это может быть достигнуто через различные техники дыхания,

медитации, искусства и другие креативные методы. Обучение умению распознавать и выражать свои эмоции помогает им лучше понимать себя и справляться с жизненными вызовами.

Участие семьи

Семейная поддержка играет важную роль в эмоциональном и психологическом развитии детей и подростков. Вовлечение семьи в процесс поддержки позволяет создать более полноценную среду, где учеба, общение и личностное развитие поддерживаются на разных уровнях.

Развитие коммуникативных навыков

Дети и подростки находятся в процессе формирования своей идентичности, и коммуникативные навыки играют важную роль в этом процессе. Эффективная поддержка включает развитие навыков общения, умения слушать и выражать свои мысли. Коммуникативные тренинги и игры могут стать полезными инструментами в этом контексте.

Игровая терапия и творческие занятия

Дети и подростки часто более доступны для общения и самовыражения через игру и творчество. Игровая терапия, художественные занятия и музыкальные занятия могут помочь детям выражать свои эмоции, развивать творческое мышление и находить пути решения проблем.

Профилактика и психообразование

Эффективная поддержка включает в себя не только реакцию на проблемы, но и проактивные меры. Психообразовательные программы, направленные на развитие навыков управления стрессом, адаптации и укрепления психического здоровья, могут снизить вероятность возникновения проблем и повысить уровень резилентности у детей и подростков.

В заключение, эффективная поддержка детей и подростков требует гибкости, чувства индивидуальности и глубокого понимания их возрастных особенностей. Комбинирование вышеперечисленных методов, адаптированных к конкретным потребностям каждого ребенка, может существенно улучшить их психологическое благополучие и способствовать развитию устойчивости к стрессу.

3.3 Идентификация и управление эмоциями у подростков: путь к эмоциональной стабильности

Подростковый период — это временной отрезок, когда эмоциональные переживания часто становятся особенно интенсивными и сложными. Разработка навыков распознавания и управления эмоциями играет важную роль в обеспечении эмоциональной стабильности у подростков. В данном эссе мы рассмотрим подробно, какие методы и стратегии могут помочь им в этом сложном периоде.

Распознавание эмоций

В подростковом возрасте, когда эмоции могут быть бурными и непредсказуемыми, важно научить подростков распознавать свои эмоции. Это включает в себя идентификацию

эмоций в себе и их анализ: что вызывает определенную реакцию, какие физические ощущения сопровождают эмоции.

Инструменты и методы работы, которые могут быть использованы для эффективного распознавания эмоций в этом периоде.

Эмоциональные журналы: использование эмоциональных журналов — это один из практических инструментов, позволяющих подросткам систематизировать свои эмоциональные переживания. Подростки могут вести записи о том, что происходило в моменты сильных эмоций, описывать свои чувства, фиксировать ситуации, вызывающие определенные эмоции. Это помогает им лучше понимать, что именно вызывает те или иные реакции.

– Игровые техники: в подростковом возрасте игры становятся не только средством развлечения, но и эффективным инструментом обучения. Игровые техники, такие как карточные игры с эмоциональными выражениями, ролевые игры или борьба с конфликтами через симуляции, помогают подросткам более ясно распознавать и выражать свои эмоции.

– Визуальные материалы: использование визуальных материалов, таких как изображения лиц с различными выражениями, может помочь подросткам узнавать эмоции в себе и в других. Такие материалы можно интегрировать в тренинги или индивидуальные консультации, чтобы улучшить навыки распознавания эмоций.

– Медитация и внимание к себе: практики медитации и внимания к себе помогают подросткам сфокусировать внимание на своих эмоциях. Медитационные техники, например, сканирование тела с фокусом на физических ощущениях, могут помочь подросткам осознавать телесные реакции на различные эмоциональные состояния.

– Групповые дискуссии и семинары: организация групповых дискуссий и семинаров, посвященных теме эмоций, позволяет подросткам обмениваться опытом, обсуждать свои эмоциональные переживания и узнавать о том, как другие справляются с аналогичными ситуациями. Это способствует развитию их эмоциональной грамотности через общение и взаимное понимание.

– Разработка цифровых ресурсов: в мире современных технологий цифровые ресурсы также могут быть эффективным средством обучения. Мобильные приложения, веб-ресурсы с тренингами по распознаванию эмоций, анимационные видео о выражении эмоций — все это может стать доступным и интересным инструментарием.

– Тренинги по эмоциональной грамотности: организация специализированных тренингов по эмоциональной грамотности в школах или внешних организациях может предоставить подросткам структурированный подход к развитию навыков распознавания и управления своими эмоциями.

Использование этих инструментов в интегрированном подходе позволяет подросткам разносторонне развивать свои эмоциональные навыки. Комбинирование теоретических материалов с практическими упражнениями и социальными взаимодействиями способствует более полному и устойчивому усвоению навыков распознавания и эффективного взаимодействия с собственными эмоциями.

Обучение эмоциональной грамотности

Эмоциональная грамотность подразумевает не только умение распознавать эмоции, но и понимание их происхождения и влияния на поведение. Обучение эмоциональной грамотности у подростков включает в себя развитие навыков выражения эмоций,

адекватного реагирования на эмоциональные вызовы и понимание эмоций в контексте межличностных отношений.

Обучение эмоциональной грамотности у подростков: инструменты работы

Эмоциональная грамотность — это ключевой аспект психосоциального развития подростков, и педагог-психолог играет важную роль в формировании этого навыка. Разработка навыков выражения, понимания и реагирования на эмоции требует систематического обучения и внимательного взаимодействия со стороны специалиста.

- Идентификация эмоций: первым шагом в обучении эмоциональной грамотности является идентификация эмоций. Педагог-психолог может использовать различные методики, такие как анкеты, игровые сценарии или групповые дискуссии, чтобы помочь подросткам осознавать и называть свои эмоции.
- Эмоциональные карты и дневники: создание эмоциональных карт или дневников, в которых подросток будет отмечать свои эмоциональные состояния в течение дня, способствует более глубокому пониманию своих переживаний. Педагог-психолог может проводить анализ этих записей, обсуждая с подростками возможные стратегии управления эмоциями.
- Работа с реальными ситуациями: имитация реальных ситуаций, в которых подросток может столкнуться с эмоциональными вызовами, помогает им практиковаться в адекватном реагировании. Ролевые игры и сценарии, созданные в сотрудничестве с педагогом-психологом, способствуют развитию умений эмоционального контроля.
- Групповые тренинги: организация групповых тренингов по эмоциональной грамотности позволяет подросткам обмениваться опытом, обсуждать свои эмоциональные переживания и учиться поддерживать друг друга. Педагог-психолог может структурировать такие сессии, внедряя темы обсуждения и практические упражнения.
- Когнитивно-поведенческий подход: применение когнитивно-поведенческих методов, таких как идентификация и изменение негативных мыслей, способствует формированию более здорового эмоционального опыта. Педагог-психолог может работать с подростками, помогая им осознавать свои мысли и связывать их с эмоциональными реакциями.
- Интерактивные лекции и обсуждения: интерактивные лекции и обсуждения, проводимые педагогом-психологом, могут стать мостом между теорией и практикой эмоциональной грамотности. В этих форматах можно рассматривать конкретные кейсы, а также обсуждать стратегии эмоционального реагирования.
- Технологические ресурсы: использование технологических ресурсов, таких как приложения для тренировки эмоциональной грамотности, может сделать процесс обучения более доступным и интересным для подростков. Электронные ресурсы могут предоставлять упражнения, тесты и практические советы.

Все эти инструменты в руках педагога-психолога становятся мощным инструментарием для формирования эмоциональной грамотности подростков. Важно создавать поддерживающую и безопасную обстановку, в которой подростки могут открыто обсуждать свои эмоции и развивать навыки их эффективного управления.

Техники эмоционального регулирования

Подростковый возраст часто сопровождается переменами на физиологическом уровне, что может усиливать эмоциональные переживания. Техники эмоционального регулирования, такие как дыхательные упражнения, медитация, или физическая

активность, могут помочь подросткам эффективно управлять своим эмоциональным состоянием.

Инструменты работы педагога-психолога

Важно, чтобы педагог-психолог подходил к обучению техник эмоционального регулирования с пониманием индивидуальных особенностей подростка и создавал поддерживающую среду для их практики. Непрерывное обсуждение и адаптация методов в процессе работы помогут достичь максимальной эффективности в обучении эмоциональной саморегуляции.

– Дыхательные упражнения: педагог-психолог может внедрять в практику дыхательные упражнения, направленные на улучшение осознанности дыхания. Упражнения глубокого дыхания, такие как "дыхание в четыре счета вдоха и шесть счета выдоха", помогают подросткам снизить уровень стресса и напряжения.

– Медитация и визуализация: введение медитационных и визуализационных практик в обучение эмоциональному регулированию может способствовать созданию у подростков внутреннего покоя. Педагог-психолог может проводить сессии групповой медитации или предоставлять записи для самостоятельной практики.

– Физическая активность: занятия физической активностью являются эффективным способом эмоционального регулирования. Педагог-психолог может включать в программу уроков физкультуры или специальные тренировки, направленные на снижение напряжения и улучшение настроения.

– Техники релаксации: обучение подростков техникам глубокой релаксации, таким как прогрессивная мускульная релаксация или автогенная тренировка, позволяет им освоить способы освобождения от физического и эмоционального напряжения.

– Использование технологий: в мире современных технологий педагог-психолог может внедрять мобильные приложения для релаксации и медитации. Такие приложения могут предоставлять подросткам доступ к аудиогидам, видеороликам и другим ресурсам для самостоятельного применения техник регулирования.

– Групповые сессии поддержки: организация групповых сессий поддержки, где подростки могут делиться своим опытом в применении техник эмоционального регулирования, создает общество понимания и поддержки. Педагог-психолог может структурировать эти сессии и обеспечить психологическую поддержку.

– Индивидуальные консультации: индивидуальные консультации с педагогом-психологом позволяют подросткам получать персонализированную помощь в освоении и применении техник эмоционального регулирования в своей повседневной жизни.

Поддержка в управлении стрессом

Стресс является неотъемлемой частью подростковой жизни. Управление стрессом включает в себя развитие стрессоустойчивости и стратегий справления. Подросткам полезно изучить методы планирования, управления временем, и разработки практических подходов к решению проблем.

3.4 Поддержка в управлении стрессом

Работа педагога-психолога по управлению стрессом направлена на формирование у подростков устойчивых к стрессу поведенческих паттернов, а также предоставление им инструментов для эффективного преодоления жизненных трудностей.

– Обучение стратегиям: педагог-психолог может проводить обучение подростков эффективным стратегиям справления со стрессом. Это включает в себя разработку

здоровых методов реакции на стрессовые ситуации, таких как позитивное переосмысление, активное решение проблем, и поиск поддержки.

– Техники релаксации: использование техник релаксации, таких как глубокое дыхание, прогрессивная мускульная релаксация и медитация, помогает подросткам снижать физическое напряжение, связанное со стрессом. Педагог-психолог может вести сеансы по обучению и практике этих техник.

– Планирование и управление временем: обучение подростков навыкам планирования и эффективного управления временем помогает снизить чувство беспорядка и неопределенности, что в свою очередь снижает уровень стресса. Педагог-психолог может предоставить инструменты для создания расписания и управления заданиями.

– Развитие эмоциональной интеллектуальности: педагог-психолог может проводить занятия по развитию эмоциональной интеллектуальности, что включает в себя умение распознавать, понимать и управлять своими эмоциями. Эмоциональная компетентность помогает подросткам лучше осознавать и регулировать свои реакции на стрессовые ситуации.

– Групповая поддержка: организация групповых сессий поддержки, где подростки могут делиться своими стрессовыми ситуациями и обсуждать стратегии справления, создает общество понимания. Педагог-психолог может модерировать эти сессии и предоставить поддержку в групповой динамике.

– Когнитивно-поведенческая терапия: применение методов когнитивно-поведенческой терапии, направленных на изменение негативных мыслей и установок, может помочь подросткам переосмыслить свои стрессовые переживания и разработать более адаптивные реакции.

– Игры и активности: игровые методики и креативные активности могут стать легким и доступным способом обучения подростков стратегиям управления стрессом. Педагог-психолог может создавать сценарии, в которых подростки могут ролевым образом применять новые навыки.

– Индивидуальные консультации: индивидуальные консультации с педагогом-психологом предоставляют возможность подросткам обсудить индивидуальные стрессовые ситуации и получить персонализированную поддержку и рекомендации.

Позитивное мышление

Развитие позитивного мышления — это важный компонент эмоциональной стабильности. Умение переосмысливать ситуации с позитивной стороны, находить уроки в неудачах и строить оптимистичные планы на будущее помогает подросткам создавать более благоприятный эмоциональный фон.

Социальные навыки и взаимоотношения

Взаимодействие с окружающими людьми может оказывать сильное влияние на эмоциональное состояние подростка. Развитие социальных навыков, таких как умение слушать, выражать свои мысли, и решать конфликты, содействует построению здоровых межличностных отношений и укреплению эмоциональной стабильности.

Профилактика и обучение решению проблем

Эффективная поддержка включает в себя также профилактический подход. Подросткам полезно обучиться решению проблем, развивать умение предвидеть возможные трудности и адаптироваться к ним, что способствует укреплению их эмоциональной стойкости.

Все эти методы, внедренные в образ жизни подростка, могут существенно улучшить его эмоциональное состояние и способствовать достижению эмоциональной стабильности. Обучение эмоциональной грамотности и навыкам управления эмоциями не только помогает подросткам более эффективно справляться с вызовами жизни, но и строить осознанные и удовлетворительные взаимоотношения с собой и окружающими.

3.5 Современные подходы в профилактике суицида

Проблема суицида представляет собой серьезное общественное вызов, требующий постоянного совершенствования методов и стратегий профилактики.

Современные технологии и подходы в профилактике суицида предоставляют новые возможности для более эффективной диагностики, профилактики и поддержки. Введение этих подходов требует не только научного исследования, но и обеспечения доступа к инновационным методам для максимального числа людей, столкнувшихся с суицидальным риском.

Спортивные школы предоставляют уникальные возможности для современных подходов в профилактике суицида. Использование спорта как средства физической активности и ментальной поддержки помогает создать позитивную и вдохновляющую среду для обучающихся, способствуя их ментальному благополучию и предотвращая суицидальные тенденции.

Рассмотрим некоторые современные подходы в профилактике суицида:

- Эмоциональные часы и групповые сессии: внедрение регулярных эмоциональных часов и групповых сессий, направленных на развитие эмоциональной грамотности и обсуждение тем, связанных с ментальным здоровьем.
- Тренинги по развитию резилентности: организация тренингов, целью которых является развитие резилентности у обучающихся — способности справляться с трудностями и стрессом.
- Тренинги по активному слушанию: проведение тренингов по активному слушанию для обучающихся и педагогов, создание пространства для открытого общения.
- Проекты по развитию эмпатии: запуск проектов, стимулирующих развитие эмпатии среди обучающихся, включая общественные исследования и взаимодействие с социальными группами.
- Использование психологических приложений: рекомендация и обучение обучающихся использовать психологические приложения для мониторинга и управления своим эмоциональным состоянием.
- Виртуальная реальность в терапии: проведение сессий терапии с использованием виртуальной реальности для обучающихся, сталкивающихся с ментальными трудностями.
- Семинары по психологической поддержке родителей: организация семинаров для родителей с участием психологов, нацеленных на обмен опытом и обучение методам поддержки детей в домашней среде.
- Развитие сетей поддержки: создание сетей поддержки среди родителей для обмена информацией и опытом в области профилактики суицида.
- Спорт и физическая активность как средство релаксации: интеграция спорта и физической активности в повседневную рутину обучающихся как средства снятия стресса и поддержания эмоционального баланса.
- Спортивная психотерапия: использование спортивных активностей в рамках психотерапевтических сессий для обучающихся, сталкивающихся с ментальными трудностями.
- Спорт как средство социальной интеграции:

- реализация проектов, где участие в спортивных мероприятиях становится средством социальной интеграции для обучающихся.
- Индивидуальные консультации для спортсменов: предоставление индивидуальных консультаций спортсменам с целью выявления и решения психологических проблем.
- Интерактивные образовательные платформы:
- создание интерактивных образовательных платформ, которые предоставляют обучающимся информацию о психическом здоровье, стратегиях преодоления стресса и суицидальных мыслей.
- Социальные кампании и медийное просвещение: проведение масштабных социальных кампаний и медийного просвещения с целью уменьшения стигмы вокруг психического здоровья, повышения осведомленности о суициде и предоставления ресурсов для помощи.
- Тренинги для педагогов и школьных кадров: обучение педагогов и других школьных кадров основам психологической поддержки, распознаванию признаков дистресса и действиям в кризисных ситуациях.
- Системы раннего выявления риска: введение систем раннего выявления риска, основанных на данных исследований и мониторинга, для выявления обучающихся с повышенным суицидальным риском.
- Кризисные центры и линии поддержки:
- содействие в доступности кризисных центров и линий поддержки для обучающихся, предоставляющих консультации и помощь в кризисных ситуациях.

3.6 Обучение самопомощи подростков в профилактике суицида: пошаговая методология

Эффективное обучение самопомощи требует системного и пошагового подхода, учитывающего как общие аспекты психического здоровья, так и индивидуальные потребности каждого участника. Регулярный мониторинг и поддержка способствуют укреплению полученных навыков и создают стойкий фундамент для предотвращения суицидальных тенденций среди подростков.

Осведомление

Цель: познакомить подростков с основами психического здоровья и суицидальными рисками.

Действия: провести лекции и дискуссии о психическом здоровье, суицидальных факторах и первых признаках дистресса. Предоставить информацию о ресурсах для подростков, где они могут получить дополнительную поддержку.

Создание безопасного пространства

Цель: обеспечить доверительную обстановку для открытого обсуждения эмоционального состояния.

Действия: провести групповые сессии, направленные на формирование доверия и взаимоподдержки. Обсудить важность открытого общения о своих чувствах и переживаниях.

Развитие навыков эмоциональной саморегуляции

Цель: помочь подросткам осознать и управлять своими эмоциями.

Действия: провести тренинги по дыхательным упражнениям, медитации и другим методам релаксации. Разработать персонализированные стратегии эмоциональной саморегуляции.

Обучение стратегиям самопомощи

Цель: предоставить подросткам инструменты для собственной поддержки и справления с трудностями.

Действия: провести сессии по разработке стратегий решения проблем и поиска альтернативных способов реагирования на стресс. Поддерживать обучающихся в создании своего «плана самопомощи», включая действия в кризисных ситуациях.

Интерактивные ролевые игры

Цель: обучить подростков эмпатии и умению предоставлять поддержку сверстникам.

Действия: организовать ролевые игры, смоделированные ситуации с эмоциональным дистрессом. Обсудить после игровой опыт и выявить эффективные стратегии поддержки.

Психологические мастер-классы

Цель: предоставить более глубокие знания о психологических аспектах поддержки и самопомощи.

Действия: пригласить специалистов для проведения мастер-классов о важности психического здоровья и развитии стратегий для поддержки себя и других. Способствовать открытому диалогу и обмену опытом.

Мониторинг и поддержка

Цель: обеспечить долгосрочную поддержку и следить за эффективностью обучения.

Действия: проводить периодические встречи для обсуждения продвижения и пересмотра стратегий самопомощи. Создать онлайн-ресурсы и сообщества для поддержки обучающихся вне учебной среды.

Оценка прогресса

Цель: оценить эффективность программы и ее влияние на уровень самопомощи подростков.

Действия: провести анкетирование и фокус-группы для сбора обратной связи от участников. Анализировать изменения в поведении и эмоциональном состоянии подростков.

Творческие Техники для Выражения Эмоций

Цель: поощрить подростков использовать творческие методы (рисование, письмо, музыка) для выражения своих эмоций и переживаний.

Действия: организовать творческие мастер-классы и сессии для обучения арт-терапевтическим приемам. Поддерживать создание личных творческих проектов, связанных с эмоциональным самовыражением.

Саморефлексия и дневники эмоций

Цель: поощрить подростков ведение дневников для осознания своих эмоций и поиска путей их регуляции.

Действия: провести тренинги по методам саморефлексии и ведению эмоциональных дневников. Создать структурированные шаблоны для ежедневной записи и анализа переживаний.

Обучение социальным навыкам

Цель: развивать у подростков навыки общения и поиска поддержки у сверстников и взрослых.

Действия: провести тренинги по развитию коммуникативных навыков и умению обращаться за помощью. Организовать ролевые игры, симулирующие ситуации запроса и предоставления поддержки.

Интеграция методов саморегуляции

Цель: обучить подростков комбинировать различные методы саморегуляции для более эффективной поддержки.

Действия: провести сессии, включающие несколько методов, например, сочетание дыхательных упражнений с медитацией. Поддерживать подростков в выборе наиболее подходящих для них стратегий в различных ситуациях.

Использование технологий для поддержки

Цель: предоставить подросткам доступ к онлайн-ресурсам и приложениям для эмоциональной поддержки.

Действия: провести обучение использованию мобильных приложений для медитации, трекинга эмоционального состояния и получения поддержки. Создать виртуальное сообщество для обмена опытом и поддержки между участниками программы.

Совместные активности и спорт

Цель: способствовать социальной интеграции и физическому благополучию через совместные занятия.

Действия: организовать групповые тренировки, спортивные мероприятия и тимбилдинг. Поощрять участие в коллективных видах спорта для формирования связей и поддержки.

Менторская поддержка

Цель: предоставить подросткам возможность консультироваться с опытными менторами.

Действия: запустить программу менторства, где опытные подростки могут поддерживать своих сверстников. Обучать менторов принимать и эффективно реагировать на запросы поддержки.

3.7 Эмпатия. Возрастные Особенности

Весь процесс эмпатического развития у детей и подростков представляет собой динамичный путь, где социальный опыт, культурное воздействие и индивидуальные особенности играют важную роль. Педагоги и психологи имеют ключевое значение в содействии формированию эмпатии, предоставляя детям и подросткам поддержку и возможности для практики эмпатических навыков в различных ситуациях.

Эмпатия, как социально-психологическое явление, играет значимую роль в развитии личности, особенно в контексте возрастных периодов. Рассмотрим, как эмпатия проявляется и эволюционирует на различных этапах возрастного развития:

Дети и Подростки

В детстве наблюдается формирование базовых эмпатических реакций, таких как сочувствие. В раннем подростковом возрасте активизируется способность к пониманию эмоционального опыта других. Однако, дети и подростки могут испытывать трудности в эмпатической перспективе из-за недостаточного опыта и понимания сложных эмоциональных контекстов.

Дети (0-12 лет)

Формирование эмпатии начинается в самых ранних годах жизни. На ранних этапах детства дети проявляют базовые эмпатические реакции, такие как реагирование на чужие

эмоции собственными. Например, ребенок может начать плакать, если видит, что другой ребенок плачет.

С развитием речи и понимания языка дети начинают лучше осознавать эмоциональные состояния окружающих. Однако их эмпатия часто ограничивается близким окружением, и они могут испытывать трудности в представлении о сложных эмоциональных сценариях вне своего опыта.

Ранний подростковый возраст (12-15 лет)

На этапе раннего подросткового возраста происходит активизация способности к пониманию эмоционального опыта других. Подростки начинают более четко осознавать эмоциональные переживания сверстников и взрослых. Это период, когда формируется более сложная эмпатия, включая способность к абстрактному мышлению о чувствах.

Однако, даже на этом этапе, подростки могут испытывать трудности в эмпатической перспективе из-за недостаточного жизненного опыта и понимания сложных эмоциональных контекстов, таких как конфликты, социальные неравенства и нравственные дилеммы.

Эмпатическое развитие на раннем подростковом этапе (12-15 лет)

На этапе раннего подросткового возраста, от 12 до 15 лет, происходят значительные изменения в развитии эмпатии у подростков. Рассмотрим этот период более подробно:

- Активизация способности к пониманию эмоционального опыта: на данном этапе подростки сталкиваются с активной фазой формирования способности к пониманию эмоционального опыта окружающих. Они становятся более чуткими к эмоциональным переживаниям сверстников и взрослых, что свидетельствует о росте их социальной чувствительности.
- Формирование более сложной эмпатии: на этом этапе подростки начинают проявлять более сложные формы эмпатии, включая способность к абстрактному мышлению о чувствах. Они могут лучше представлять себе эмоциональный мир других людей, углубляя свое понимание разнообразных эмоциональных состояний.
- Трудности в эмпатической перспективе: неизбежно, несмотря на активное развитие эмпатии, многие подростки могут сталкиваться с трудностями в эмпатической перспективе. Это связано с их относительно недостаточным жизненным опытом и ограниченным пониманием сложных эмоциональных контекстов. Например, они могут испытывать затруднения в понимании конфликтов, социальных неравенств и нравственных дилемм.
- Важность роли взрослых и образовательной среды: развитие эмпатии на этом этапе поддерживается активным взаимодействием с образовательной средой и взрослыми. Педагоги и родители играют ключевую роль в создании условий для практики эмпатии через обсуждение различных ситуаций, развитие социальных навыков и поощрение взаимопонимания.

Все эти аспекты в совокупности формируют сложный и важный этап в эмоциональном и социальном развитии подростков, подчеркивая необходимость внимания и поддержки со стороны педагогов и родителей в формировании эмпатии у подростков.

Поздний подростковый возраст (15-18 лет)

На позднем подростковом этапе эмпатия становится более глубокой и комплексной. Подростки сталкиваются с более широким спектром эмоциональных сценариев, таких как

первые любовные переживания, профессиональные выборы и сложности в отношениях с окружающими. Они начинают лучше оценивать эмоциональные нужды других и развивают способность к эмпатической перспективе, пытаясь поставить себя на место других людей. Однако, некоторые подростки могут испытывать трудности в эмпатии, связанные с индивидуальными особенностями развития и социокультурным контекстом.

В период от 15 до 18 лет, позднем подростковом возрасте, эмпатия приобретает более глубокие и сложные черты, отражающие взросление и расширение социального опыта подростков. Давайте рассмотрим этот этап более подробно:

- Более глубокая и комплексная эмпатия: на позднем подростковом этапе подростки сталкиваются с более разнообразным спектром эмоциональных сценариев. Они начинают переживать сложные эмоции, связанные с первыми любовными отношениями, профессиональными выборами и нарастающими ответственностями. В результате этого эмпатия приобретает более глубокий и комплексный характер.
- Оценка эмоциональных нужд: подростки развивают способность лучше оценивать эмоциональные нужды окружающих. Они становятся более внимательными к эмоциональным переживаниям своих друзей, семьи и других близких. Это свидетельствует о их умении воспринимать эмоциональную палитру окружающего мира.
- Эмпатическая перспектива: позднеподростковый возраст характеризуется развитием эмпатической перспективы. Подростки начинают более осознанно ставить себя на место других людей, стремясь понять не только эмоции, но и мотивации и потребности окружающих. Это свидетельствует о глубоком социальном развитии.
- Трудности в эмпатии: несмотря на общий тренд усиления эмпатии, некоторые подростки могут испытывать трудности в развитии этого навыка. Индивидуальные особенности развития и социокультурный контекст могут влиять на способность подростков эмпатизировать. Некоторые из них могут сталкиваться с вызовами в понимании сложных социальных динамик.
- Роль взрослых и среды: взрослые и образовательная среда продолжают играть важную роль в поддержке эмпатического развития. Открытый диалог, обсуждение социальных вопросов и моделирование эмпатического поведения взрослыми важны для поддержания этого процесса

Молодые взрослые (18-25 лет)

На этом этапе развития эмпатия становится более глубокой и комплексной. Молодые взрослые обычно более остро чувствуют эмоциональные состояния окружающих и способны к адекватному реагированию. Однако, в этом возрасте могут возникнуть вызовы в понимании разнообразных социальных контекстов и сложных эмоциональных переживаний. На этапе от 18 до 25 лет развитие эмпатии у молодых взрослых приобретает еще более глубокий и комплексный характер, отражая особенности этого периода в жизни.

- Глубокая и комплексная эмпатия: молодые взрослые обычно проявляют более глубокую и комплексную эмпатию. Они становятся более чуткими к эмоциональным состояниям окружающих и обладают способностью к адекватному реагированию на эмоциональные потребности других. Эта способность играет важную роль в межличностных отношениях и социальной адаптации.
- Острое чувство эмоциональных состояний: молодые взрослые остро чувствуют эмоциональные состояния окружающих и могут легко сопереживать. Это делает их более отзывчивыми на потребности близких и способствует эмпатическим взаимодействиям в профессиональной и личной сфере.
- Вызовы в понимании сложных контекстов: Однако, на этом этапе могут возникнуть вызовы в понимании разнообразных социальных контекстов и сложных эмоциональных

переживаний. Молодые взрослые сталкиваются с разнообразием социокультурных факторов, что может усложнить их эмпатическое восприятие в некоторых ситуациях.

– Специфика индивидуального развития: индивидуальные особенности развития и опыт молодых взрослых также могут оказывать влияние на эмпатические навыки. Некоторые могут сталкиваться с трудностями в эмпатии из-за личных переживаний или ограниченного опыта в разнообразных обстоятельствах.

– Развитие эмпатического лидерства: на этом этапе также начинает формироваться эмпатическое лидерство, когда молодые взрослые становятся способными не только эмпатизировать, но и эффективно руководить и влиять на окружающих через свою эмпатию.

Взрослые (25-60 лет)

Взрослые обычно обладают устойчивыми эмпатическими навыками, но иногда могут сталкиваться с вызовами в эмпатии к группам, которые отличаются от их собственных. В этом возрасте формируется эмпатия в рамках межличностных отношений и профессиональных обязанностей.

В возрастном диапазоне от 25 до 60 лет эмпатические навыки взрослых обычно являются устойчивыми, однако, они могут сталкиваться с некоторыми вызовами в эмпатии, особенно когда речь идет о группах, отличных от их собственных. Давайте более подробно рассмотрим эти аспекты:

Устойчивые Эмпатические Навыки:

Взрослые в этом возрастном диапазоне обычно обладают устойчивыми эмпатическими навыками, которые развивались на протяжении предыдущих этапов жизни. Они могут эффективно распознавать и реагировать на эмоциональные потребности окружающих.

Вызовы в Эмпатии к Различным Группам:

Несмотря на устойчивость эмпатических навыков, взрослые могут сталкиваться с вызовами в эмпатии по отношению к группам, которые могут отличаться по культурным, социальным или другим параметрам. Это может быть связано с недостаточным опытом взаимодействия с разнообразием культур или с предвзятостью, которая может возникнуть из-за предыдущих жизненных опытов.

Формирование Эмпатии в Межличностных Отношениях и Профессиональных Обязанностях:

В этот период формируется эмпатия в рамках межличностных отношений и профессиональных обязанностей. Взрослые могут расширять свою эмпатию через взаимодействия с коллегами, друзьями и членами семьи. Профессиональные обязанности также могут требовать от них умения эмпатизировать с клиентами, коллегами и другими стейкхолдерами.

Роль Личного Опыта:

Личный опыт продолжает оказывать влияние на эмпатическое восприятие взрослых. Опыт в межличностных отношениях, общественной деятельности и профессиональной сфере может углублять и расширять их эмпатические возможности.

Необходимость Развития Эмпатии в Разнообразных Контекстах:

Важным аспектом является осознание необходимости развития эмпатии в разнообразных контекстах, чтобы обеспечить более глубокое взаимопонимание и уважение к различиям.

Пожилые люди (60+ лет)

У пожилых людей эмпатия может становиться более глубокой благодаря накопленному жизненному опыту и более широкому кругу межличностных связей. Однако физические ограничения и потеря близких могут повлиять на способность к эмпатии.

В пожилом возрасте поддержание активного взаимодействия и коммуникативных навыков играют важную роль в обеспечении качества жизни. Давайте рассмотрим более подробно, какие аспекты могут повлиять на коммуникативные навыки пожилых людей и как им предоставить необходимую поддержку:

Активное Взаимодействие:

Пожилые люди, осознавая важность социальной связи, могут продолжать активное взаимодействие. Это включает в себя общение с семьей, друзьями и участием в общественных мероприятиях. Активная социальная жизнь способствует психологическому благополучию и поддерживает когнитивные функции.

Возрастные Изменения и Поддержка:

Возрастные изменения, такие как ухудшение слуха или зрения, могут оказать влияние на коммуникацию. Для успешного поддержания коммуникативных навыков, важно предоставить соответствующую поддержку. Это может включать использование слуховых аппаратов, корректирующих очков, а также обучение простым методам облегчения общения.

Адаптация Коммуникации:

Пожилые люди могут извлекать выгоду из адаптации способов коммуникации. Это включает использование устройств с увеличенными шрифтами, голосовых технологий для улучшения восприятия, а также обучение простым жестовым и невербальным методам для более эффективного общения.

Социальная Интеграция и Поддержка:

Особенно важно предоставлять пожилым людям возможности для социальной интеграции. Групповые занятия, кружки интересов, и общение в рамках сообщества способствуют укреплению коммуникативных связей. Семейная поддержка, также, играет важную роль в укреплении связей.

Учет Индивидуальных Потребностей:

Поддержка коммуникативных навыков должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям каждого пожилого человека. Это включает в себя учет уровня здоровья, предпочтений и особенностей личности.

3.8 Коммуникативные Навыки и Возрастные Особенности

Взаимосвязь коммуникативных навыков и возрастных особенностей играет ключевую роль в формировании успешных межличностных взаимодействий:

Дети и подростки

Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков является ключевым аспектом их успешной адаптации в обществе. Педагогическая поддержка, структурированные уроки коммуникации и индивидуальный подход способствуют эффективному формированию у подростков навыков общения, необходимых для успешной социализации.

Дети активно осваивают базовые навыки коммуникации, такие как вербальное и невербальное выражение эмоций. Подростки, в свою очередь, начинают развивать умение эффективно выражать свои мысли и слушать других, однако могут испытывать сложности в управлении конфликтами.

Дети - 5-11 лет

- Освоение базовых элементов коммуникации: в этом периоде дети начинают активно осваивать основные элементы коммуникации, включая вербальные и невербальные аспекты.
- Вербальные навыки: дети развивают умение выражать свои мысли и чувства словесно. Это включает в себя формирование словарного запаса, правильного использования грамматики и построение простых предложений.
- Невербальные навыки: развитие невербальных элементов включает в себя понимание жестов, мимики, интонации и других средств выражения эмоций. Важным аспектом является умение читать невербальные сигналы со стороны окружающих.
- Эмоциональное выражение: эмоциональное выражение играет ключевую роль в коммуникации на данном этапе. Педагогическая работа направлена на стимулирование развития эмоциональных навыков через игровые и интерактивные методы.
- Игровые методики: игры, в том числе ролевые, способствуют выражению эмоций. Дети могут через игру имитировать различные сценарии, выражая радость, грусть или удивление.
- Интерактивные упражнения: групповые упражнения, например, обсуждение книг или историй, позволяют детям выражать свои чувства и делиться ими с другими.

Роль педагога в развитии навыков

- Создание безопасной среды: педагог создает атмосферу, в которой дети чувствуют себя комфортно для выражения своих мыслей и эмоций без страха осуждения.
- Использование игр и творческих методов: педагогические стратегии включают игровые и творческие методы, чтобы сделать процесс обучения увлекательным и эффективным.
- Стимулирование групповой интеракции: групповые занятия способствуют развитию социальных навыков, умению слушать друг друга и выражать свои мысли в коллективе.
- Учет индивидуальных особенностей: педагог учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, помогая им развивать коммуникативные навыки в соответствии с их темпом и способностями.
- Содействие перехода к вербальной коммуникации: Для детей, испытывающих трудности в вербальной коммуникации, педагог может применять специальные методики и индивидуальные подходы.

Ранний подростковый возраст - 12-15 лет

- Активное общение: подростки начинают более активно участвовать в общении. Это время, когда развиваются навыки слушания и умение выражать свои мысли более глубоко.
- Управление конфликтами: возможны сложности в управлении конфликтами. Педагогическая поддержка направлена на обучение подростков конструктивным стратегиям разрешения конфликтов.
- Формирование индивидуального стиля общения: подростки начинают формировать свой индивидуальный стиль общения, отражающий их уникальные черты и характер.
- Экспериментирование в общении: молодые люди экспериментируют с различными способами выражения своих мыслей и эмоций, что способствует формированию их коммуникативной самостоятельности.

Педагогическая поддержка

- Развитие коммуникативных навыков в контексте группы: групповая динамика становится важным аспектом. Педагог помогает подросткам понимать роль коммуникации в коллективе.

- Самовыражение и творчество: педагогическая работа направлена на стимулирование самовыражения через различные творческие методы, что способствует более глубокому пониманию себя и других.
- Роль семьи и общества: семейные взаимоотношения: взаимодействие семьи играет важную роль в формировании коммуникативных навыков подростков. Педагоги сотрудничают с семьями для создания поддерживающей среды.
- Общественные ожидания: подростки начинают осознавать общественные ожидания в коммуникации. Педагогическая поддержка ориентирована на помощь им в справлении с этими ожиданиями.

Поздний подростковый возраст - 16-17 лет

На позднем подростковом этапе развитие коммуникативных навыков становится ключевым фактором подготовки к взрослой жизни, и педагогическая поддержка ориентирована на помощь подросткам в успешном освоении этого периода.

- Специфика подросткового общения: в этот период подростки сталкиваются с более широким спектром эмоциональных сценариев, таких как первые любовные переживания, профессиональные выборы и сложности в отношениях с окружающими.
- Оценка эмоциональных нужд: подростки начинают лучше оценивать эмоциональные нужды других и развивают способность к эмпатической перспективе, пытаясь поставить себя на место других людей.
- Развитие социальных навыков: сложные Сценарии Общения: Социальное общение подростков становится более сложным, включая в себя участие в различных группах и общество в целом. Развитие социальных навыков помогает им успешно взаимодействовать в разнообразных контекстах.
- Акцент на межличностных отношениях: возрастает важность межличностных отношений. Подростки активно исследуют и определяют свою роль в социуме, что требует развития навыков эффективного общения.
- Экспрессия личности: Подростки выражают свою индивидуальность через общение. Развитие навыков самовыражения помогает им формировать свою уникальную идентичность.
- Исследование собственных мнений: подростки начинают более активно выражать свои мнения и взгляды на окружающий мир, что способствует развитию критического мышления.
- Цифровая Коммуникация: с развитием технологий подростки активно учатся использовать средства цифровой коммуникации. Это включает в себя навыки общения в социальных сетях и электронной переписке.
- Критическое Восприятие Медиа: Педагогическая поддержка включает в себя развитие критического восприятия медиа и способности анализа информации.

Роль педагога в развитии коммуникативных навыков

- Наставничество и поддержка: педагог выступает в роли наставника, оказывая поддержку в развитии коммуникативных навыков, поддерживая процесс самовыражения и исследования личности.
- Обучение толерантности и уважению: важным аспектом педагогической работы является обучение толерантности и уважению к различиям во время общения.
- Подготовка к будущей профессиональной жизни, развитие деловой коммуникации: Педагогический процесс направлен на развитие навыков деловой коммуникации, необходимых для будущей профессиональной жизни.

– Карьерное обучение: подростки получают поддержку в развитии коммуникативных аспектов, важных для выбора и развития профессиональной карьеры.

Молодые взрослые - 18-25 лет

На этапе молодости формируются более сложные навыки общения, включая умение адаптироваться к различным коммуникативным ситуациям. Молодые взрослые могут активно исследовать свой стиль общения и развивать навыки убеждения.

– Адаптация к разнообразным ситуациям: на этом этапе молодые взрослые формируют более сложные навыки общения, которые позволяют им успешно адаптироваться к различным коммуникативным ситуациям. Это включает в себя как профессиональные, так и личные области жизни.

– Гибкость в коммуникации: молодые взрослые осваивают гибкость в коммуникации, способность эффективно взаимодействовать с разнообразными людьми, учитывая их потребности и предпочтения.

– Самопонимание: важной частью развития коммуникативных навыков является исследование собственного стиля общения. Молодые взрослые осознают свои сильные стороны и области, требующие дополнительного развития.

– Формирование идентичности: коммуникация играет ключевую роль в формировании личной идентичности молодых взрослых. Это время, когда они определяют, как они хотят быть воспринятыми в обществе.

– Эффективная аргументация: молодые взрослые учатся эффективно выражать свои идеи и убеждать других. Развитие навыков убеждения важно для успешной профессиональной деятельности, а также для участия в общественной жизни.

– Критическое мышление: развивая навыки убеждения, молодые взрослые также формируют критическое мышление, способность логически аргументировать свои точки зрения и анализировать информацию.

– Профессиональные коммуникативные навыки:

– Технологическая коммуникация: молодые взрослые осваивают технологические средства коммуникации, включая электронные письма, видеоконференции и использование социальных сетей в профессиональных целях.

– Работа в команде: профессиональный успех часто зависит от умения эффективно взаимодействовать в команде. Молодые взрослые развивают навыки коллективной работы и решения конфликтов.

– Личные области жизни: коммуникативные навыки также активно развиваются в личных отношениях. Молодые взрослые учатся строить здоровые и взаимопонимающие отношения.

– Развитие эмпатии: в этот период происходит дальнейшее развитие эмпатии и способности понимать эмоциональный опыт других людей.

Роль Педагога в Развитии Коммуникативных Навыков

– Коучинг: педагог выступает в роли коуча, поддерживая молодых взрослых в их стремлении к развитию коммуникативных навыков.

– Обучение толерантности и уважению: работа педагога направлена на формирование толерантности и уважения в коммуникации молодых взрослых, особенно в разнообразных культурных контекстах.

Взрослые - 25-60 лет

Развитие коммуникативных навыков во взрослом возрасте является процессом постоянного роста и адаптации, позволяя эффективно взаимодействовать в различных сферах жизни. Взрослые обычно обладают устойчивыми коммуникативными навыками, включая эффективное решение конфликтов, умение выслушивать собеседника и ясное выражение своих мыслей. Однако, возникающие обстоятельства могут требовать постоянного обновления и адаптации этих навыков.

- Решение Конфликтов: взрослые обладают устойчивыми навыками в решении конфликтов. Они способны использовать опыт для эффективного разрешения разногласий и урегулирования споров.
- Слушание и выражение: умение выслушивать собеседника и ясно выражать свои мысли является характеристикой зрелых коммуникативных навыков взрослых. Это способствует более глубокому и взаимопонимающему общению.
- Постоянное обновление навыков: взрослые осознают, что быстрые изменения в обществе и технологиях могут требовать постоянного обновления и адаптации их коммуникативных навыков.
- Интеграция новых технологий: в современном мире важно интегрировать новые технологии в коммуникацию. Взрослые учатся использовать современные средства связи и социальные платформы для эффективного общения.
- Коммуникация в профессиональной сфере: взрослые активно применяют коммуникативные навыки в рабочей среде. Это включает в себя деловую переписку, ведение переговоров и командную работу.
- Менеджмент конфликтов: взрослые, занимающие руководящие должности, обладают умением эффективно управлять конфликтами в коллективе и находить конструктивные решения.
- Коммуникация в семье: коммуникативные навыки взрослых применяются также в семейных отношениях. Это включает в себя умение эффективно общаться с партнером, решать семейные вопросы и обеспечивать поддержку друг другу.
- Уход за родителями и детьми: взрослые, часто находясь в среднем возрасте, сталкиваются с вызовами взаимодействия с поколениями сверху и снизу, развивая навыки общения с родителями и детьми.
- Общественная коммуникация: взрослые активно участвуют в общественной жизни, общаясь с представителями различных социокультурных групп. Это требует толерантности, уважения и умения найти общий язык.
- Толерантность: взрослые активно работают над развитием толерантности к различиям, что способствует гармоничным отношениям в обществе.

Пожилые люди - 60+ лет

Пожилые люди могут продолжать активное взаимодействие, сохраняя свои коммуникативные навыки. Однако возрастные изменения, такие как понижение слуха или зрения, могут потребовать дополнительной поддержки и адаптации коммуникации.

3.9 Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДО СШ № 5

Содержание психологического сопровождения в спортивной школе определяется дополнительными образовательными программами, разрабатываемыми, принимаемыми и реализуемыми педагогом-психологом самостоятельно. Образовательные программы разрабатываются в соответствии с типовыми программами Министерства образования РФ и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

IV.Список литературы

1. Алимova М.А. -Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / Барнаул – 2014
2. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
3. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками —группы риска —Грани моего Я // Школьный психолог, 2006, №15
4. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
5. Стишенок И. Игра —Колючка // Школьный психолог, 2006, №11.
6. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

Интернет ресурсы:

1. <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. <https://minzdrav.gov.ru/>
3. <https://azps.ru/gsearch.html>

У. Приложения

Приложение № 1

Расписка и договор для родителей

ДОГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ (ОПЕКУНАМИ) О РАЗРЕШЕНИИ НА РАБОТУ ПСИХОЛОГА С РЕБЕНКОМ

Руководствуясь ч. 3 ст. 42, п 6ч. 3 ст. 44 федерального закона РФ "об образовании Российской Федерации" согласен(а) на психологическое сопровождение моего ребёнка. Психологическое сопровождение ребёнка включает в себя: психологическую диагностику, наблюдение в период адаптации, участие в развивающих занятиях, при необходимости посещение ребёнком развивающей группы индивидуально, консультирование родителей.

Психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребёнка при обращении родителей (опекунов);
- не разглашать информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребёнком и его родителями

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

- Если ребёнок сообщит о намерении нанести серьёзный вред себе или другим лицам.
- Если ребёнок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.
- Если материалы работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы

Родители (опекуны) имеют право:

- обратиться к психологу по интересующему вопросу
- отказаться от психологического сопровождения ребёнка (или отдельных его компонентов, указанных выше), предоставив психологу заявление об отказе.

Настоящий договор составлен в соответствии с законодательством РФ (Конституция РФ, Закон об образовании, Федеральный закон РФ о правах ребенка и др.), Положением о Психологической службе образования, Этическим кодексом психолога и предполагает персональную ответственность психолога за соблюдение оговоренных с его стороны прав и обязанностей.

С условиями согласен(а)

Фамилия имя ребенка	Подпись родителей (опекунов)

Я, _____ фамилия, имя, отчество родителя (опекуна законного представителя) согласна (-ен) на работу психолога с моим ребенком _____ фамилия, имя ребенка, год рождения посещающим (-ей) занятия МБУ ДО СП № 5 _____

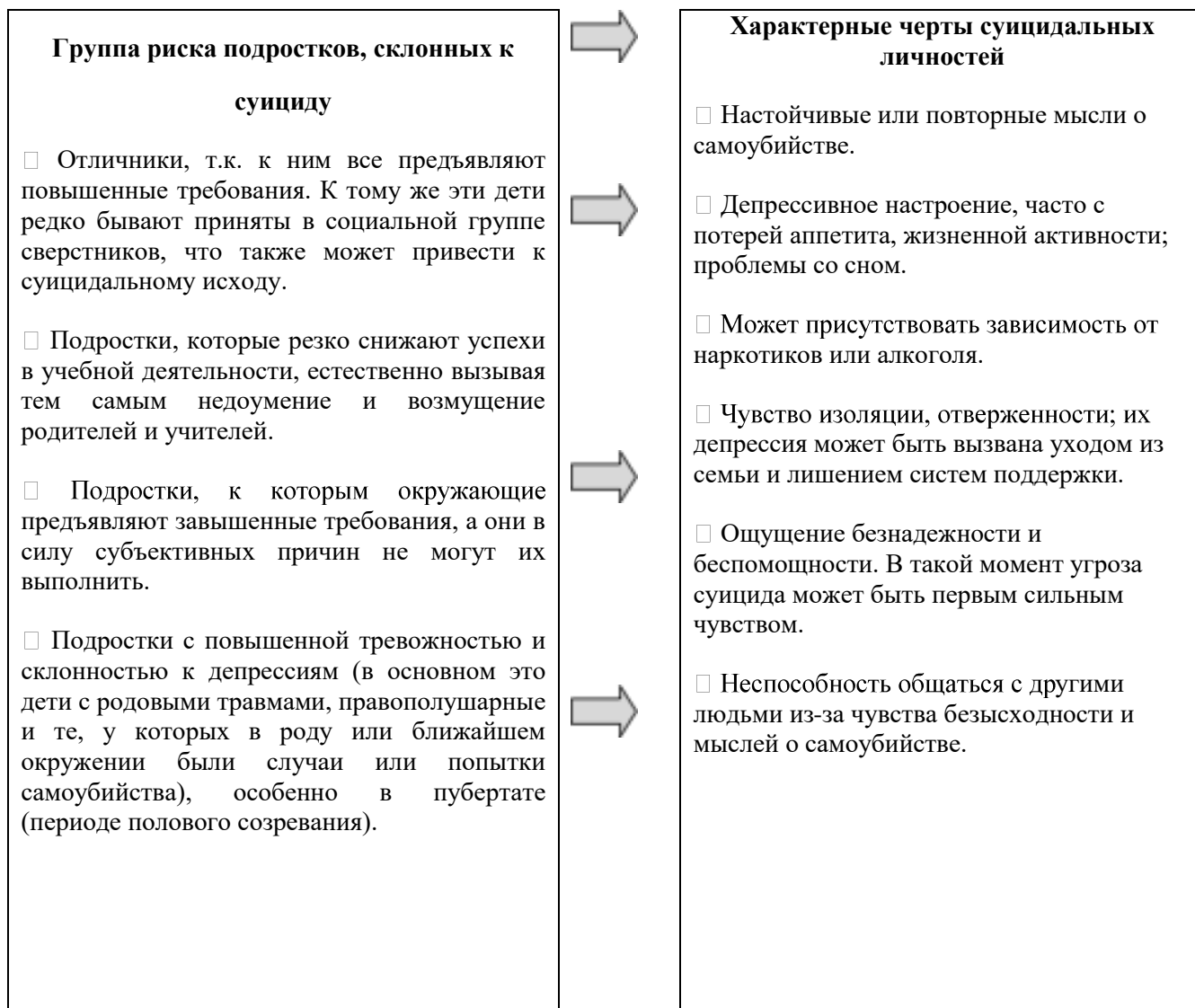
« ___ » _____ Г. число	_____ подпись
---------------------------	------------------

Приложение № 2

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения). Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается отсутствие уверенности и самоидентификации. Спусковым крючком для подросткового суицида часто становится подобный поступок молодёжного кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых. Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца



Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.
-

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.
-

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите подростка как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться

на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: "У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить". Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: "Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества". Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство "слушать третьим ухом". Под этим подразумевается проникновение в то, что "высказывается" невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: "Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу". Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным

человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: "Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?", - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: "Нет", - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?" Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: "С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?". Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: "Иными словами, вы говорите..." Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: "Нет, вы так на самом деле не думаете". Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: "Вы на самом деле так не думаете", — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: "Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя", — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: "Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким", - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку "питательной средой" суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: "Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?". Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: "Мне кажется, вы очень расстроены", — или: "По моему мнению, вы сейчас заплачете". Имеет смысл также сказать: "Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас".

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек

разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется "оценкой средств, имеющихся для решения проблемы". Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: "Не было ли у вас раньше сходных переживаний?". Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит? Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о "самом лучшем" времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: "Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда".

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: "Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду". Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: "Не волнуй все будет хорошо", когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях.

Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованы: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой "доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана". Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. "Как бы вы могли изменить ситуацию?", "Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?", "К кому вы могли бы обратиться за помощью?". Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных,

расплывчатых мыслей о такой "возможности" и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят "пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они больницу как "тюрьму", в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных

"других". После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспосабливаются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегая этой темы. Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Приложение 3.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще бывайте в школе.
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле. Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством. Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения. Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла. Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди. Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных. Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь». Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди. Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

Приложение 4.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи - чувствует себя никому не нужным - не может сам разрешить сложную ситуацию - накопилось множество нерешенных проблем - боится

наказания - хочет отомстить обидчикам - хочет получить кого-то или что-то

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- перенесли тяжелую утрату
- семейная история суицида
- склонность к депрессиям
- употребляющие алкоголь, наркотики
- ссора с любимой девушкой или парнем
- жертвы насилия
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи
- «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
 - не оставляйте ребенка один на один с проблемой
 - предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- не спорьте
- не предлагайте неоправданных утешений
- не смейтесь над подростком

Рекомендации внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
 - поддерживайте в сложных ситуациях
 - учите его способам разрешения жизненных ситуаций
 - вселяйте в него уверенность в себе
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

I. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

II. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

III. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

IV. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного

чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

V. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

VI. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя

останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

VII. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

Приложение 5

ЧТО НУЖНО ПОДРОСТКАМ ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ

Что нужно знать о суициде?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством

эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет. А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить. Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”. Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то. Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые

раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время

самое главное? Ты угадал – Друг. Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя

никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.
– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств: - твои родители тебя хвалят; - ты завалил экзамен; - твои друзья “за тебя горой”;

- учитель физкультуры кричит на тебя; - ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе; - кто-то назвал тебя “психом”; - тебя избрали в совет класса; - ты подвел приятеля.

Важная информация No 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

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

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с

собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

Важная информация No 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация No 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация No 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация No 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь,

например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация No 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большой частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация No 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

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

Важная информация No 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет привлечь на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация No 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация No 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация No 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в образовательном учреждении, ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация No 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам

требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше

не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация No 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю- ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю- ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежно
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к	Высказывания самообвинения	Чувство собственной

уходу		малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Приложение № 6

Листовки и информация для стенда

4 СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

ВСЕМИРНАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ:

наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте **от 15 до 19 лет**



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

являются важнейшими площадками превенции суицидального поведения среди подростков и молодежи



КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА




-  устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности;
-  резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
-  любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);
-  прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);
-  рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, аддиктивного поведения Вы можете в соответствующих памятках);
-  факты ухода из дома.

СИТУАЦИИ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА




-  любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);
-  Отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);
-  несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
-  объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
-  случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
-  нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
-  личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
-  ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;
-  резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

4

СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Учитывая, что развитие суицидального, самоповреждающего поведения часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее **ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ**...

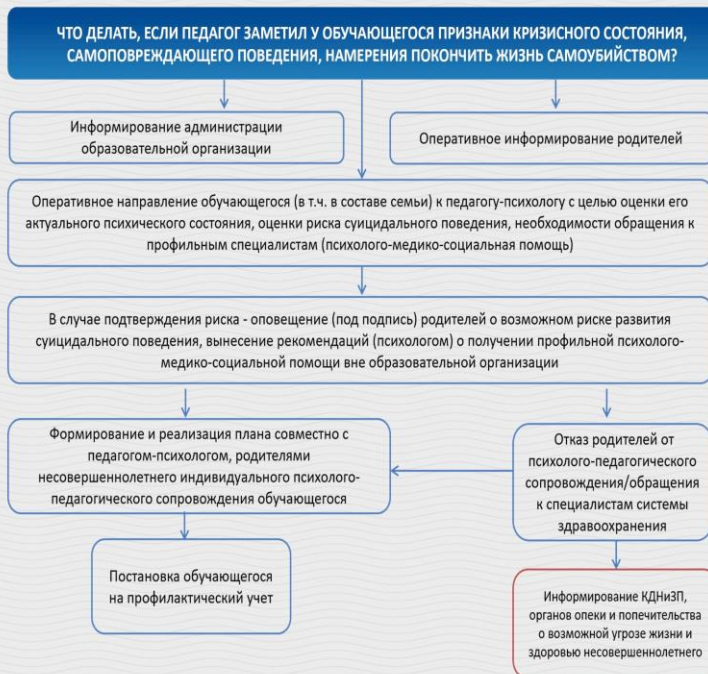


- устойчивое снижение настроения, переживания своей ненужности (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполноценности, беспомощности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- резкое снижение успеваемости, пропуски школы; сложности концентрации внимания;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие одного или двух поведенческих признаков указывает на то, что ребенку нужна помощь специалиста

Если педагог обнаружил у подростка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этические нормы):

- 1) сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;
- 2) сообщить школьному психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- 3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося.



КУДА ЕЩЕ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПЕДАГОГУ



Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона

1

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ



Также рекомендуется:

- Учитывать динамику и протяженность проявления признаков социально-психологической дезадаптации
- Обсудить на консилиуме с другими учителями, ведущими разные предметы в этом классе, и специалистами школы возможные варианты индивидуальной помощи ребенку с целью преодоления учебных трудностей, либо необходимость разработки индивидуального учебного плана до уровня полного восприятия материала, пока ребенок не почувствует успех
- Дать почувствовать ребенку, что его состояние, отличающееся от обычного, замечено, и учитель открыт к тому, чтобы оказать поддержку, если ребенок в ней нуждается:
 - Мне кажется, что тебя что-то беспокоит или у тебя что-то происходит. Если тебе нужно поговорить, я всегда готов(а) тебя выслушать.
 - Я очень беспокоюсь о том, что с тобой что-то происходит. Мы могли бы поговорить и подумать над решением ситуации.

- Возможно, тебе самому(ой) сейчас нелегко, давай вместе подумаем, что с этим можно сделать.
- Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным(ой), у тебя что-то случилось?
- Поспособствовать формированию в ребенке устойчивого позитивного представления о себе, уверенности в себе, волевых качеств через поиск таких видов деятельности, где ребенок мог бы почувствовать ситуацию успеха. Это может быть включение ребенка в коллективно-творческую деятельность, школьное самоуправление, кружки дополнительного образования
- Организовать общеклассные мероприятия с использованием интерактивных форм работы для сплочения класса и создания благоприятного психологического климата
- Организовать взаимодействие с психологом и социальным педагогом для коррекции воздействия негативных факторов, повлекших социально-психологическую дезадаптацию
- Привлечь внимание родителей к проблеме ребенка. Помните, что ребенок может скрывать школьные события от родителей. Старайтесь наладить доверительные отношения с родителями своих учеников.



**КУДА
МОЖНО
ОБРАТИТЬСЯ
ЗА ПОМОЩЬЮ**

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона

2

РАННЕЕ ПРОБЛЕМНОЕ (ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ) ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ (ДЕВИАНТНОЕ) ПОВЕДЕНИЕ:



- постоянно, стойко повторяющееся поведение, не соответствующее общепринятым социальным нормам и наносящее ущерб самому человеку, окружающим людям и имуществу
- может предшествовать делинквентному или иным видам отклоняющегося поведения
- в подростковом возрасте опосредовано групповыми ценностями
- иногда в детском возрасте начинается с частых или регулярных проявлений ненадлежащего поведения

НЕНАДЛЕЖАЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

НАРУШЕНИЯ СТАТУСА

- сквернословие
- нарушения правил
- школьные прогулы* или отказ от обучения, сочетающиеся с академической неуспешностью
- частые случаи обмана
- побег из дома
- отсутствие дома по ночам
- бродяжничество и/или попрошайничество
- употребление алкоголя или наркотиков

Раннее начало – около 8-9 лет

ОППОЗИЦИОННОСТЬ

- чрезмерное упрямство
- открытое непослушание и неповиновение
- вспыльчивость
- обидчивость
- склонность к частым спорам
- выражение гнева
- пренебрежение другими
- действия, досаждающие другим

Раннее начало – возраст около 5 лет

....> Нарушение статуса или оппозиционность в детском возрасте могут быть следствием социально-психологической дезадаптации ребенка

....> Проявление отклоняющегося поведения происходит на фоне сочетания различных признаков, поэтому важно избежать стигматизации ребенка в случае выявления одного или нескольких признаков

- в тетрадях могут встречаться рисунки и тексты, не относящиеся к учебному предмету, содержащие неформальные или настораживающие смыслы (например, символы криминальных субкультур, деструктивных сообществ)
- использование в речи специфического субкультурного сленга
- проявление интереса к запрещенным предметам (оружию, взрывчатым предметам и другим), в том числе в социальных сетях
- поступки ребенка часто крайне негативно оцениваются со стороны взрослых и сверстников, при этом нормально ведущие себя сверстники выражают страх или неприятие личных признаков, поэтому важно избегать стигматизации ребенка в случае выявления одного или нескольких признаков

* прогулы следует отличать от отказа посещать школу, связанного с тревогой, со страхом расставания с близкими, домом или трудной адаптацией в классе, при этом успеваемость может быть достаточно высокой

Что важно иметь в виду в процессе работы с детьми и подростками?



Испытывая стресс или находясь в кризисной ситуации (которая иногда может быть скрытой), дети и подростки часто возвращаются к более ранним формам поведения или проявляют признаки проблемного поведения

- Это необязательно означает наличие серьезной проблемы, но указывает, что ребенку необходимо уделить дополнительное внимание
- Очень важно, чтобы взрослые помогли детям и подросткам осознать риски, с которыми может быть связано их поведение, и рассказали о способах решения возникающих трудностей
- Помощь ребенку не должна переходить в гиперопеку, навязчивость со стороны взрослого, стоит создавать условия, в которых ребенок сам будет приходить к идеям социально-одобряемого поведения (например, через аккуратное обсуждение проблемных ситуаций из жизни ребенка/культуры)
- Наказания ребенка могут привести к еще более протестному поведению, целесообразнее обсудить с ним проблемную ситуацию, поискать пути ее разрешения, предложить помощь

2

РАННЕЕ ПРОБЛЕМНОЕ (ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ) ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Как отличить серьезные проблемы в поведении от обычных временных трудностей



- Проанализируйте, считается ли поведение ребенка или подростка проблемным только Вами, но не сверстниками, другими специалистами и близкими взрослыми, или всеми вместе
- В некоторых случаях выраженные поведенческие проблемы (особенно в детском возрасте) являются следствием более серьезных состояний и проблем психического развития ребенка, которые могут быть не распознаны и не выявлены без своевременной и соответствующей квалифицированной помощи специалистов (в т.ч. детских неврологов, психиатров). Поэтому очень важно стараться поддерживать контакт с родителями ребенка
- Постарайтесь отделить кратковременные эксперименты, обусловленные возрастным кризисом, от устойчивых шаблонов проблемного поведения
- Попытайтесь отличать детей и подростков, которые демонстрируют признаки одного вида отклоняющегося поведения, от детей и подростков с различными сочетающимися видами девиантного поведения
- Обращайте внимание не только на проблемное поведение, но и на сильные стороны ребенка, его положительные качества и способности, поскольку профилактическая работа и помощь эффективны тогда, когда специалисты опираются на них
- Большинство проблем, с которыми сталкиваются подростки, будут разрешены в ранней молодости, но это не значит, что они не нуждаются в своевременной помощи и поддержке взрослых

ЕСЛИ:



- проблемное поведение началось в младшем школьном или особенно в дошкольном возрасте, то такой ребенок нуждается в более тщательном внимании и интенсивной помощи со стороны педагогов, психологов, социальных педагогов, других специалистов в сотрудничестве с родителями или законными представителями
- указанные признаки начались в подростковом периоде, то это может быть проявлением нормативного возрастного кризиса



Что следует делать в случае проявления признаков отклоняющегося поведения детей и подростков:



Поговорите с ребенком (не оказывая давления на него) и попробуйте понять причины происходящего



Поговорите с его родителями или законными представителями о том, что Вас беспокоит



Соберите консилиум специалистов и определите меры необходимой комплексной помощи, рассмотрите вопрос о постановке на профилактический учет



Разработайте вместе со школьным психологом, социальным педагогом, другими педагогами, администрацией и родителями ребенка индивидуальную программу сопровождения



При необходимости на основании решения консилиума:

а) рекомендуйте родителям или законным представителям обратиться за помощью к специалистам профильных центров помощи



б) привлечите специалистов из других учреждений (например, инспектора ПДН, специалистов КДН и ЗП, центров ППМС помощи, ПМПК и т.д.) для работы с ребенком и семьей на базе образовательной организации



Через некоторое время с командой специалистов образовательной организации проведите мониторинг ситуации

КУДА ЕЩЕ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПЕДАГОГУ



Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона

3

РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

ПОДРОСКОВЫЙ ВОЗРАСТ:



- стремление к чему-то неизвестному, рискованному, героическому
- активный поиск способов утверждения своего «Я»
- стремление объединяться в группы
- получать оценку от сверстников
- поиск новых ощущений, сложных и интенсивных занятий

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:



лонгитудное исследование опасного поведения среди подростков

35 стран мира



результат: в возрасте до 15 лет почти

30% молодых людей включены в ту или иную модель рискованного поведения

АКТИВНО РАЗВИВАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УВЛЕЧЕНИЙ МОЛОДЕЖИ:



ЗАЦЕПИНГ (ТРЕЙЛСЕРФИНГ) – езда между или под вагонами, на хвостовом вагоне или крыше поезда



РУФИНГ («КРЫШОЛАЗАНИЕ») – передвижение по высотным точкам зданий и/или выполнение на них трюков (например, сальто на краю крыши)



ДИГГЕРСТВО – непрофессиональное исследование искусственных подземных сооружений (например, бомбоубежищ, закрытых станций метро)



СТАЛКЕРИНГ (СТАЛКИНГ, СТАЛКЕРСТВО) – исследование заброшенных, недостроенных и охраняемых объектов



ОПАСНОЕ СЕЛФИ – вид фотографирования себя, при котором выбор места или объекта для фотографии связан с повышенной опасностью (например, вид на строительном кране на одной руке, фотография с огнестрельным оружием)

СТЕПЕНЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТЬЮ И РИСКОМ, ОБУСЛОВЛЕНА:



возрастными закономерностями

личностными особенностями подростка

характером взаимоотношений в семье

неэффективностью досуговой системы

модными у подростков тенденциями и т.д.

КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА:



- сленг (залаз, сходяин, заброс, пойдём дигать, запал объекта и т.п.). Следует иметь в виду, что сленг достаточно быстро меняется
- участие в группах и форумах, посвященных ружингу, диггерству, сталкингу, зацепингу, или объектам, интересующим представителей перечисленных групп
- появление на страницах в социальных сетях фотографий и видео (не обязательно своих), сделанных на крышах зданий, строительных кранах, в подземных сооружениях, и т.п.
- по совокупности с перечисленными признаками – грязь на одежде (например, черные следы сажи), наличие спецовки и берцев в гардеробе, специальные инструменты в рюкзаке (резиновые или строительные перчатки, разводной ключ, налобный фонарь и т.п.), специфический запах («запах железной дороги»), экшен-камера
- подросток избегает обсуждений своего досуга или, напротив, подробно делится информацией, бравирует перед окружающими и другими детьми своими увлечениями

3

РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У ПОДРОСТКА ПРИЗНАКИ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ



если Вы заметили хоть один из признаков или получили информацию от третьих лиц – не спешите делать окончательные выводы об экстремальности увлечений (например, экшен-камеры пользуются популярностью у разных людей)



понаблюдайте за подростком, ненавязчиво и «между делом» интересуйтесь, как он проводит свободное время



проведите мониторинг социальных сетей, как самого учащегося, так и других учеников класса и его друзей (фотографии или видео могут появиться у кого-то из одноклассников, а не непосредственно у самого подростка)



важно убедиться в том, что в данной ситуации поведение подростка не носит демонстративный характер. Вовлеченные в субкультуру, как правило, тщательно скрывают свой род деятельности от окружающих (не заводят страницы под своим настоящим именем, не показывают лица, закрывают альбомы и список групп и т.д.)



узнайте у других преподавателей, наблюдали ли они у данного учащегося указанные признаки, но не сообщайте о том, с какой целью интересуетесь



если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями (законными представителями) и поделитесь своими наблюдениями

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ



проведите индивидуальную беседу с подростком с целью установления мотивации и оценки степени угрозы для его жизни и здоровья учащегося



вынесите этот случай на консилиум с другими специалистами школы: школьным психологом, социальным педагогом



установите связь с законными представителями учащегося. Если они не знают о его увлечениях, аккуратно объясните всю ситуацию, попросите их не ругать ребенка. Выработайте единую стратегию поведения. Возможно, что семье нужна дополнительная психологическая и/или социальная помощь



выработайте индивидуальную траекторию помощи с обязательным привлечением законных представителей и возможным привлечением различных специалистов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗГОВОРА С УЧАЩИМСЯ

до беседы изучите тот вид деятельности, которым увлекается подросток



КУДА ЕЩЕ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПЕДАГОГУ



во время беседы:

- используйте спокойный доброжелательный тон
- избегайте осуждения, оценивания и нравочений. Дайте понять, что вы, в первую очередь, беспокоитесь за его безопасность и не ставите своей целью наказать
- предоставьте подростку возможность высказаться, поделиться своими ощущениями и переживаниями по поводу его увлечений. Это поможет определить мотивацию и на основе этого выстроить план работы с этим подростком и/или его семьей
- убедитесь в том, что подросток полностью осознает как административные риски, так и опасность для жизни и здоровья. Для этого задавайте открытые вопросы (например, «Как ты считаешь, есть ли какая-то опасность в твоих увлечениях?», «Могут ли тебя поймать? Кто? А что будет, если тебя поймут?» и т.д.)

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона



ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Делинквентное поведение – это поведение, при котором нарушаются нормы права, но в силу либо недостижения ребенком или подростком возраста уголовной ответственности, либо незначительности правонарушения, за ним не следует уголовное наказание

К криминальному поведению относятся серьезные преступления, влекущие за собой реальное уголовное наказание

КАКИЕ ВИДЫ И ФОРМЫ ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СУЩЕСТВУЮТ?

СКРЫТОЕ ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ФОРМЕ ПРИЧИНЕНИЯ ИМУЩЕСТВЕННОГО УЩЕРБА

- мелкое воровство,
- кражи со взломом
- мошенничество
- вымогательство, грабежи
- подлоги
- вандализм, поджоги
- разрушение имущества



ОТКРЫТОЕ ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ФОРМЕ АГРЕССИИ

- злые выпады, злословие, обвинения или запугивание
- травля (буллинг) или иное насилие по отношению к младшим детям или сверстникам
- мелкое хулиганство
- драки (в т.ч. в подростковых группировках) или нападения
- жестокие действия по отношению к животным

Иногда имеет место раннее начало в возрасте 7-7,5 лет

Иногда имеет место раннее начало в возрасте около 6 лет

Делинквентное поведение:

- может сопровождаться социально-психологической дезадаптацией
- у подростков опосредовано групповыми ценностями
- в настоящее время может проявляться в интернет-сфере
- в некоторых случаях под открытым делинквентным поведением в форме агрессии скрывается суицидальное или аутодеструктивное поведение
- нередко первые признаки (особенно в детском возрасте) говорят о наличии проблем в жизни ребенка, с которыми он не может справиться привычными способами
- каждый учащийся, демонстрирующий указанные признаки, нуждается в серьезной комплексной помощи специалистов в сотрудничестве с родителями
- чем раньше и/или чем сильнее такое поведение начинает проявляться, тем более интенсивная работа должна проводиться с ребенком

КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ПОВЫШАЮТ УЯЗВИМОСТЬ РЕБЕНКА?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- оправдание правонарушений, отрицательное отношение к закону
- сниженная критичность к своему поведению, непонимание происходящего
- выраженные эмоциональные особенности (холодность по отношению к другим, сниженная способность к сочувствию, частые колебания настроения, проявления гнева, злости, обидчивости, скрытности, а также чувства одиночества, непонимания другими)
- повышенная возбудимость, импульсивность, беспокойная агрессивность и раздражительность, неумение контролировать себя
- желание обратить на себя внимание или повышенная общительность
- невысокие познавательные возможности
- употребление ПАВ
- стремление получить сильные впечатления, поиск авантюрных удовольствий
- неспособность сопротивляться вредным влияниям

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- непоследовательные стратегии воспитания, вседозволенность либо заброшенность
- излишний или недостаточный контроль, авторитарность со стороны взрослых
- плохие взаимоотношения с близкими, опыт физического или эмоционального насилия
- недостаток знаний у взрослых о возрастных особенностях детей и о том, как справляться с трудными педагогическими ситуациями
- конфликты в школе, пренебрежение со стороны сверстников
- отрицательная оценка способностей ребенка взрослыми
- окружение ребенка или подростка состоит в основном из ребят или взрослых с похожими поведенческими проблемами
- неорганизованность детского отдыха и досуга
- примеры преступных действий, насилия, жестокости, безнаказанности, которые наблюдает ребенок в своем ближайшем социальном окружении или продукции СМИ

Делинквентное поведение:

- связано с комплексом сочетающихся индивидуальных и социальных факторов риска
- наличие одного или нескольких признаков/факторов может быть проявлением осложненного возрастного кризиса, реакцией на стресс в жизни ребенка или случайностью

7

ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

КАКИЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ РЕБЕНКА ЯВЛЯЮТСЯ ПРЕДОХРАНЯЮЩИМИ ФАКТОРАМИ?



- любовь и забота в семье, доверительные отношения с родителями, поддержка со стороны значимых взрослых и сверстников с социально-одобряемым поведением
- хорошие познавательные способности и чувство юмора
- внутренний самоконтроль, способность управлять гневом, целеустремленность, навыки принятия решений
- интерес к учебе, социально-одобряемым увлечениям, активному участию в работе класса, наличие определенных обязанностей и успехов в их выполнении
- уважение других людей, законов и норм общества, школы, семейных стандартов, признание и одобрение правильных действий
- способность проявлять преданность, близость и сочувствие по отношению к другим

В случае проявления нескольких признаков и/или факторов риска, повышающих уязвимость, действуйте **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** по общему алгоритму, представленному в Навигаторе профилактики.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ



Отмечайте положительные стороны ребенка, не делая акцент на отрицательных, чтобы не навешивать ярлыки. Старайтесь оценивать не самого ребенка, а его поступки. Избегайте публичного порицания, сравнения, выделяя кого-то одного, это может задеть чувства других учеников.



В случае возникновения сложной ситуации, решайте проблему, беседа с ее участниками. Ребенок может не сразу открыться, ему нужно время, чтобы довериться. Если мнение ребенка противоречит Вашему, попробуйте построить с ним конструктивный диалог.



Обращайте внимание на свои чувства и эмоции. Если Вы злитесь или испытываете другие сильные чувства во время общения с учеником, то переадресуйте решение проблемы другим специалистам (психологу или социальному педагогу), чтобы не усугубить ситуацию.



В сложных ситуациях привлекайте внимание родителей к проблеме ученика. Помните, что ребенок может скрывать школьные события от родителей. Налаживайте и поддерживайте доверительные отношения с родителями своих учеников.



Доверяйте своей интуиции и своему профессиональному опыту: если Вам кажется, что что-то не так, и у ученика выявляются резкие изменения в поведении, покажите свою готовность помочь ему.



Если Вы столкнулись с тем, что подросток делится проблемой, с которой Вы не можете справиться сами, сохраняйте спокойствие, говорите искренне и постарайтесь определить, насколько серьезна ситуация. Попытайтесь донести, что любые действия направлены на его благо и, возможно, ему следует обратиться при Вашей помощи и поддержке родителей к другим специалистам.



Постарайтесь выработать с ребенком и его родителями совместный план решения проблемы.



При выявлении выраженных поведенческих трудностей у ребенка обсудите на школьном консилиуме вместе с администрацией школы, психологом, социальным педагогом, родителями или законными представителями сложившуюся ситуацию и выработайте план работы. При необходимости скоординируйте свои действия со специалистами КДН и ЗП, ПДН, ПМПК, центров ППМС помощи.



Если Вы увидели положительные изменения в поведении ребенка, не скупитесь на похвалу и одобрение.

КУДА ЕЩЕ
МОЖНО
ОБРАТИТЬСЯ
ПЕДАГОГУ



Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ

8-800-200-19-10 (бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится... В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...
Внимание окружающих может предотвратить беду!

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
2. Частые смены настроения
3. Изменения в привычном режиме питания, сна
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться
5. Стремление к уединению
6. Потеря интереса к любимым занятиям
7. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей
10. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
11. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)
12. Употребление психоактивных веществ
13. Чрезмерный интерес к теме смерти

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

По данным статистики в последнее время участились случаи суицида среди детей и подростков. Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду!



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

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

Текст опросника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он

поступил несправедливо.

21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Обработка результатов. По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

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

Содержание субшкальных диагностических концептов

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

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

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

4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей 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. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".

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

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

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

9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В

определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Приложение №8

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида.

Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	-0,5	5—7	1—4; 10
Отсутствует (фактор)	-0,5	-0,5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+1,0	+1,5
Присутствует	+1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено		0	0

Приложение № 9

Тест «Дерево с человечками»

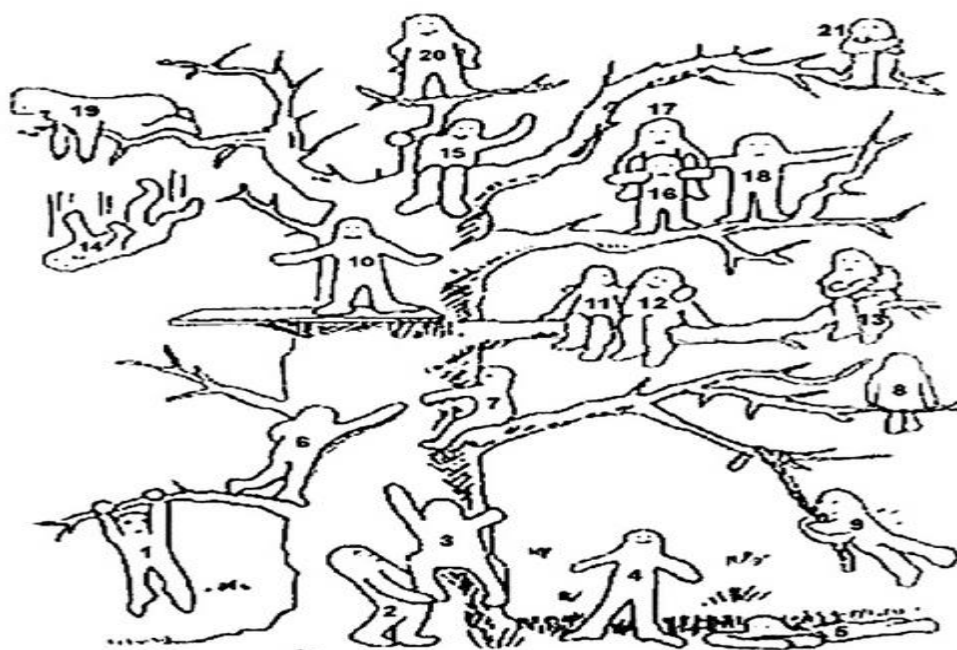
Цель методики – методика может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет

достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка.

Стимульный материал: карандаш, бланк с рисунком.

Инструкция:

“Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться”.



Приложение № 10

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г Лускановой

Адаптированная для ДЮСШ

Цель методики – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Процедура проведения. Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления: Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы. Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

Стимульный материал: бланки, карандаши.

Инструкция:

Инструкция для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение»

Инструкция для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в спортивной школе?

-не очень

-нравится

-не нравится

2. Ты всегда с радостью идешь в спортивную школу?

-чаще хочется остаться дома

-бывает по-разному

-иду с радостью

3. Если бы тренер сказал, что завтра в спортивную школу не обязательно приходиться всем ученикам, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

-не знаю

-остался бы дома

-пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас сокращается время занятий на тренировке ?

-не нравится

-бывает по-разному

-нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали дополнительных заданий?

-хотел бы

-не хотел бы

-не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе были перемены как в общеобразовательной ?

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о спортивной школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер?

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

9. У тебя в команде много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

10. Тебе нравятся дети которые с тобой ходят на тренировку?

- да
- не очень
- нет

Приложение №11

Проективный тест «Несуществующее животное»

Цель: метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи.

Стимульный материал: бумага, карандаш.

Инструкция: придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием.

Аннотация: методику можно использовать для любого возраста. Для расшифровки рисунка нужно учитывать следующие факторы:

- Положение рисунка на листе;
- Центральную смысловую часть фигуры (голова или замещающая ее деталь);
- Детали, расположенные на голове, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза;
- Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха;
- наличие или отсутствие ресниц;
- Характер соединения ног с корпусом;
- Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, которые могут быть функциональными или украшающими;
- Хвосты;
- Контур фигуры;
- Оценивается количество изображенных деталей;
- Характер животного;
- Количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы;
- Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секс;
- Фигура круга;
- Случаи вмонтирования механических частей в тело “животного”;
- Название.

Приложение № 12

Личностный опросник Р. Кеттелла 14 факторный

Цель: личностный опросник, направление особенности личности.

Стимульный материал: ручка, бланк

Аннотация: возрастной диапазон опросника 12 – 18 лет. Можно использовать в групповой и индивидуальной форме. Исследуются факторы:

Фактор "А": особенности динамики эмоциональных переживаний (шизотомия-аффектомия)

Фактор "С": степень эмоциональной устойчивости, способность управлять эмоциями и настроением, умение найти им адекватное объяснение и реалистичное

Фактор "D": флегматичность-возбудимость
Фактор F (осторожность-легкомыслие)
Фактор G (степень принятия моральных норм)
Фактор H (застенчивость-авантюризм)
Фактор I (реализм - сензетивность)
Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)
Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины)
Фактор Q2 (степень групповой зависимости)
Самостоятельны и самодостаточны.
Фактор Q3 (степень самоконтроля)
Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)

Инструкция: 1. Вам будет предъявлена целая серия разных утверждений. Оценивая каждое из них не тратьте много времени на раздумья. Наиболее естественна первая непосредственная реакция. Внимательно вчитывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его как верное или неверное по отношению к Вам. Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные и опрос придется повторить. Разбирайтесь с опросником как бы наедине с самим собой - "Какой я на самом деле?". Тогда Вам будет интересна интерпретация полученных данных. Она касается лишь особенностей Вашего темперамента. Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно", то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно", и, наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно").

2. Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете поставить крестик там, где написано "затрудняюсь ответить" под номером этого утверждения на регистрационном листе. Однако избыток ответов "затрудняюсь ответить", в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически для подсчета общего результата.

3. Обратите внимание на ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Ваша задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий ваше мнение или являющийся правильным по вашему мнению. Выбрав вариант ответа ("А", "В" или "С") также поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером.

ОПРОСНИК

1. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
2. Бывает так, что когда я собираюсь выступить, у меня начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
3. Когда старшие меня в чем-либо поправляют я могу слушать их замечания, не перебивая
4. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета
5. Я верю, что сны всегда сбываются
6. Я предпочел бы получить в подарок: А. книгу стихов и пьес; В. книгу о спортсменах; С. не могу сказать.

7. Если бы волшебник превратил вас в дерево, вы предпочли бы быть: А. одинокой, величественной сосной на вершине утеса; В. яблоней во фруктовом саду; С. не уверен.
8. Учеба дается мне ценой значительного напряжения
9. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл
10. Меня иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не могу отвлечься? А. да; В. нет; С. среднее между, а) и б.)
11. Если я на глазах у людей совершаю какую-то глупость, я могу отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало
12. Я считаю, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым
13. У меня больше друзей, чем у некоторых моих одноклассников
14. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Если я начал какое-то дело, то каждый знает, что я его доведу до конца
17. Моя жизнь веселее, чем жизнь других членов моей семьи и моих друзей
18. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
19. Если вам в спешке приходится принимать решение, то отсесть ли вы довольным этим решением? А. как правило, да; В. очень редко; С. иногда.
20. Предпочли бы вы потратить полчаса на чтение книги: А. про путешествия и открытия; В. смешной и веселой; С. трудно сказать.
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Когда у меня есть дела, то я обычно: А. с трудом заставляешь себя начинать; В. садишься без и промедления сразу берешься за дело; С. трудно сказать
23. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
24. Я считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
25. Если у вас есть несколько свободных минут, вы бы предпочли: А. побеседовать с другом; В. почитать что-нибудь интересное; С. трудно сказать.
26. Я считаешь, что глупо всегда следовать моде
27. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
28. Мне кажется, многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом
29. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
30. При оживленном споре с друзьями я часто не высказываешь свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
31. Я бываю иногда настолько нервным и возбужденным, что меня раздражают внезапные звуки
32. Я бы хотела (хотел) быть певицей (певцом)
33. Разговаривая иногда с неприятными мне людьми, я взвешиваю свои слов
34. Читая о великих подвигах или героях, я испытываю: А. как правило, желание самому совершать их; В. нередко считаешь, что такие дела не для тебя; С. может быть.
35. Иногда мне хочется выругаться
36. Бывало так, что перед сном мне в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры
37. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы
38. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
39. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
40. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные
41. У меня бывают странные и своеобразные переживания
42. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ мой аппетит не хуже, чем обычно? А. да, не хуже; В. нет, аппетит хуже; С. среднее между, а) и б)

43. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
44. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
45. Когда другие вмешиваются в мою работу, я бываю иногда настолько рассержен(рассержена), что мог(могла) бы оттолкнуть их?
46. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
47. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (выбрал) (или собираюсь выбрать)
48. Я не всегда говорю правду
49. Мои родители слишком строго контролировали меня.
50. Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся мне больше, чем литература (или гуманитарные науки)?
51. Я человек общительный
52. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
53. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
54. Терпения во мне больше, чем способностей
55. Я расстраиваюсь из-за того, что люди называют меня беспечным(беспечной) или невнимательным (невнимательной)?
56. Я вела(вел) неправильный образ жизни
57. Мои близкие считают меня ленивым.
58. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
59. Другие мне кажутся счастливее меня
60. Я значительная личность
61. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
62. Иногда я бываю сердитой (сердитым)
63. Бывает, что я нередко испытываю тревогу, оглядываясь на прошлый день?
64. Невзирая на опасность, я хотел (хотела) бы поохотиться на тигра?
65. Меня легко переубедить
66. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
67. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам (сама)
68. Иногда я откладываю на завтра то, что должна (должен) сделать сегодня
69. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек
70. Если бы вы проводили лето на берегу моря, что бы вам больше понравилось:
А. собирать морские раковины; В. заниматься в секции водных лыж; С. трудно сказать
71. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
72. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
73. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаете вы: А. да; В. Нет; С. иногда.
74. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
75. Думаю, что я уверенный в себе человек.
76. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
77. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
78. Я встречала (встречал) проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
79. Я усердный человек.
80. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
81. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
82. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
83. Я обычно: А. в одном и том же устойчивом настроении; В. то полон (полна) сил, то чувствую себя измученным (измученной); С. трудно сказать.
84. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной (раздражительным)

85. Я могу работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
86. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала (сделал) что-то плохое или злое
87. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то я обычно: А. говорю, что не возражаю; В. очень сержусь; С. трудно сказать.
88. Большую часть времени я чувствую себя счастливой (счастливым)
89. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
90. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается
91. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
92. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
93. Я никогда не шла (шел) на опасное дело ради сильных впечатлений
94. Принимая решения, я стараюсь учесть все до мельчайшей детали:
95. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
96. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
97. Если бы я был (была) журналистом, я писал (писала) бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
98. Мне часто хочется делать противоположное тому, что от меня требуют
99. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
100. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
101. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
102. Мне нравится драматургия
103. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя)
104. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью
105. Я обижаюсь на друзей, если они посмеиваются над моими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается моей одежды: А. да; В. нет; С. иногда.
106. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
107. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена (уверен), что меня не заметит милиционер
108. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых
109. Многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом?
110. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня
111. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей
112. В детстве я была (был) в такой компании, где все во всем стояли друг за друга
113. Предпочли бы вы пойти: А. музей, где можно увидеть что-то интересное; В. многолюдную компанию; С. трудно сказать.
114. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку
115. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
116. Кем бы вы восхищались больше: А. великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников; В. летчиком-космонавтом; С. трудно сказать.
117. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы
118. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать
119. У меня довольно постоянный вес
120. Если я строю какие-то планы, ты всегда совершенно уверен (уверена), что все, что я задумал (задумала), пройдет удачно
121. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю
122. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали

123. Часто ли бывает так, что вы делали то, что не следовало бы делать?
124. Как по-вашему, родители (воспитатели) имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
125. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж
126. Мне страшно смотреть вниз с высоты
127. Как вы думаете, вас считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
128. Я часто меняю одно увлечение другим?
129. Я обычно терпелив (терпелива) в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:
130. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон
131. Оказавшись в Испании XIX века, как следует: А. пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни; В. посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами; С. не уверен.
132. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
133. Мне легко заводить новых друзей?
134. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
135. Если вам показать новую игру, вы ждете: А. пока не увидите, как в нее играют другие; В. помощи со стороны других; С. среднее между, а) и б)
136. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют меня, что просто необходимо рассказать об этом всем: А. редко; В. достаточно часто; С. иногда.
137. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
138. Я люблю школу
139. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась (познакомился)
140. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания мне, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой? А. да, обязательно болеть; В. нет, достаточно наблюдать; С. трудно сказать
141. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
142. Я против того, чтобы подавать милостыню
143. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
144. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
145. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей
146. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
147. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла (управлял) своими движениями и речью, но понимала (понимал), что происходит вокруг
148. Не все, кого я знаю, мне нравятся
149. Если люди пытаются меня поучать и командовать, я обычно: А. спокойно продолжаю делать по-своему; В. спорю и ставлю их на место; С. трудно сказать.
150. Я бы хотела (хотел) быть не такой застенчивой (застенчивым)
151. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне девушками (парнями))
152. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой (взрослым)
153. Я чрезмерно увлекалась (увлекался) алкогольными напитками
154. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
155. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
156. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
157. Мои родители часто не одобряли мои знакомств

158. Хвастаетесь ли вы иногда?
159. Иногда я могу немного посплетничать
160. Если бы мое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то я: А. предпочел (предпочла) бы спрятаться; В. не возражал (не возражала) бы; С. трудно сказать.
161. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
162. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
163. Если родители осуждают меня за что-то, я втайне все-таки думаю, что прав
164. Вы чувствуете испуг при мысли, что забыли сделать то, что должны были сделать?
165. Я бы охотно записалась (записался) в несколько разных кружков, секций обществ
166. Хотел бы вы учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые вам кажутся наиболее легкими?
167. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола
168. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
169. Когда в класс приходит (приходил) новичок, то, как правило, знакомится ли с тобой также быстро, как и со всеми остальными? А. да; В. нет; С. между, а) и б)
170. Я наметила (наметил) себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
171. В процессе работы вы контролируете себя, что выполняете ее правильно
172. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
173. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?
174. Я вполне независима (независим) и свободна (свободным) от принятых в нашей семье правил и традиций
175. Бывают ли у вас головокружения?
176. Имея возможность выбирать, я предпочел (предпочла) бы жить: А. в уединенном доме в сельской местности; В. в городской многолюдной квартире; С. трудно решить.
177. Я слишком часто предаюсь размышлениям
178. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.
179. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
180. Бывает ли у вас одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
181. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
182. Беспокоят ли вас ваши нервы?
183. Я могу дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице?
184. Я испытала (испытал) разочарование в любви
185. Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад (рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует
186. Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
187. Бывает, что я нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
188. Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
189. Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
190. Трудно ли вам заснуть ночью?
191. Вы получили бы большее удовольствие от спортивного состязания: А. если бы поспорили с кем-то о том "кто победит"; В. если бы не спорили, а просто следили за матчем; С. не уверен.
192. Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой (счастливым), «на вершине блаженства»
193. Бывают ли у вас сильные головные боли?
194. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
195. Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может

196. Когда вы счастливы (счастлива), может ли какая-либо мелочь испортить вам настроение?
197. У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала (понимал), что происходит вокруг
198. Если на меня смотрят, я могу так же работать быстро и не делать ошибок
199. Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
200. Часто ли с вами случаются неприятности?
201. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
202. Моя внешность меня не особенно огорчает
203. Если мне кажется, что я надоел (надоела) окружающим, то я: А. остаюсь как ни в чем ни бывало в их обществе; В. всегда покидаю их общество, очень сержусь, недоволен (недовольна); С. трудно сказать.
204. У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
205. Раз в неделю или чаще я бываю раздражительна (раздражителен)
206. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
207. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
208. Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
209. Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
210. При оживленном споре с друзьями я часто не высказываю свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
211. Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
212. Я часто замечала (замечал), что незнакомые люди смотрят на меня критически
213. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
214. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
215. Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
216. Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
217. Когда я рассказываю своим друзьям о чем-то увлекательном, то мне обычно трудно бывает заинтересовать их?
218. Если тот, кого я жду, долго не приходит, я нервничаю и предпочитаю лучше уйти, чем остаться: А. да, почти всегда уйду; В. почти никогда не уйду; С. трудно сказать.
219. Я убеждена (убежден), что являюсь предметом обсуждения
220. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки
221. У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими
222. Вам говорили когда-нибудь, что вы делаете вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как вы?
223. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката
224. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
225. Я никогда не нарушала (нарушал) закона
226. Я предпочел (предпочла) бы охотнее послушать: А. духовой оркестр, играющий танцевальную музыку; В. выступление лектора по очень интересной для тебя теме, С. трудно сказать.
227. У меня бывают периоды беспричинной веселости
228. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
229. В спорах высказываю человеку совершенно свободно то, что думаю
230. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
231. В школе мне было очень трудно говорить перед всем классом
232. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие
233. Нравится ли вам находиться среди людей?
234. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей

235. Меня легко ввести в смущение
236. Если я должен (должна) сделать какую-то работу, то я обычно: А. работаю без остановки, пока не закончу; В. некоторое время напряженно работаю, потом отдыхаю и снова работаю; С. среднее между, а) и б)
237. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена (простужен)
238. Я легко теряю терпение с людьми
239. Я сразу забываю то, что мне говорят
240. Если кто-нибудь просит вас доказать мысль, которую вы высказали, то вы: А. начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова; В. всегда имеешь готовый ответ; С. среднее между а) и б)
241. Иногда бывает, что почти жалел (жалела), что появился (появилась) на свет
242. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
243. Я не раз бросала (бросал) какое-нибудь дело, так как считала (считал), что не справлюсь с ним
244. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
245. Мне нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей
246. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива (застенчив)
247. На вечеринке я чаще сижу одна(один) или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
248. Люди часто разочаровывают меня
249. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
250. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
251. Если бы мне все-таки пришлось работать в школе, я предпочел бы быть: А. библиотекарем, ответственным за выдачу книг; В. преподавателем физкультуры; С. трудно сказать.
252. Если бы позволили условия, я бы могла (мог) принести человечеству большую пользу
253. Я не испытываю страха перед водой
254. Мне нравятся (нравились) больше предметы: А. которые не требуют от меня совсем никаких усилий; В. те, которые требуют от меня полной отдачи своих сил и в которых я могу проявить свои способности; С. трудно сказать.
255. При удачном стечении обстоятельств я могла (мог) бы стать крупным хорошим руководителем
256. Меня смущают неприличные анекдоты
257. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
258. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие
259. Если бы я решил (решила) летом поработать, предпочел (предпочла) бы стать: А. членом спасательной команды на пляже; В. лесником; С. трудно сказать.
260. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
261. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
262. Я бы предпочла (предпочел) играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
263. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
264. Мне легко выражать словами свои мысли? А. да, как правило, легко; В. нет, обычно трудно; С. среднее между, а) и б)
265. Мне нравится волнение возбужденной толпы
266. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
267. Я могу легко и свободно обсуждать со своими учителями (тренерами) волнующие меня школьные вопросы?
268. Как вы думаете, те, кто хорошо вас знают, считают вас человеком, который работает очень настойчиво?
269. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей

270. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений
271. Бывает, что я иногда устаю из-за собственных переживаний
272. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
273. Вы согласились бы подойти к новому человеку, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?
274. Я часто встречала (встречал) людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
275. Если бы я имел (имела) возможность побывать в далеких странах, то я хотел (хотела) увидеть: А. жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни; В. технику этих стран и знаменитые достопримечательности; С. трудно сказать.
276. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
277. Я охотно знакоюсь с новыми людьми
278. Как, по-вашему, ваша жизнь веселее, чем жизнь других членов вашей семьи и ваших друзей?
279. Бывает так, что нередко я затрачиваю на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется
280. Если обстоятельства очень тревожные, а вам во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, вам каждый раз удается это
281. Бывали случаи, когда я притворялась (притворялся) больной (больным), чтобы избежать чего-либо
282. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
283. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми
284. В работе я предпочитаю сама(сам) находить решение, а не следовать указаниям других
285. Я согласен (согласна) с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой
286. У вас возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой вы есть?
287. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
288. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
289. Если вы кого-нибудь обидели, то вы думали про себя: А. ничего, скоро все позабудет; В. переживаете, когда думаете об этом; С. среднее между, а) и б)
290. Я люблю бывать на вечерах и встречах
291. Когда вы работаете быстро и тщательно, то вы видите, что ваши друзья: А. некоторые все равно обгоняют вас; В. очень многие отстают и работают не так уверенно; С. трудно сказать.
292. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
293. Я избегаю участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени
294. Обычно вы бываете: А. в очень хорошем настроении; В. несколько грустноват; С. не уверен.
295. Я готова (готов) отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
296. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
297. Вы иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать вас за что-то
298. Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад(рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует
299. Если на вас смотрят, вы можете так же работать быстро и не делать ошибок?

300. В музее вы любите: А. осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать, как только установишь; В. присоединиться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удается узнать самостоятельно; С. трудно сказать

Приложение № 13

Диагностика суицидального поведения подростков

Описание: данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

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

Приложение №14

Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества

Д.Рассела и М. Фергюсона:

Инструкция.

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

Текст опросника (вопросы).

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорит				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с				

	теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Приложение №15

Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП (склонность к девиантному поведению)

Описание методики: Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований. Предлагаемая методика диагностики склонности к девиантному поведению (СДП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. При разработке способа учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как зависимое, суицидальное, агрессивное, делинквентное поведение, определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих серьезные последствия для состояния здоровья. Данный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации при девиантном поведении у подростков позволяет определить наличие и степень выраженности девиаций у подростков. Конструирование способа проводилось в соответствие с классической теорией создания тестов; для измерения использовалась метрическая интервальная шкала, а измеряемое психическое свойство считается линейным и одномерным.

Для проведения массовых обследований и мониторинга, по нашему мнению, в первую очередь необходимо значительно упростить процедуру сбора первичной информации, заменив беседы с окружением подростка доступным тестом, который он заполняет самостоятельно, отмечая предпочтительные варианты ответа. Существуют различные подходы с попытками выявления девиантного поведения, например, анкеты, карты наблюдений, планы, схемы для сбора первичного материала, которые предполагают беседу с родителями и ребенком, анализ личных дел, классных журналов и медицинских карт. Например, шкала социально-психологической адаптированности; Методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения; Определение склонности к девиантному поведению. Предложенная методика диагностики склонности к девиантному поведению для подростков содержит прямые и проективные вопросы,

сгруппированные по следующим шкалам: социально одобряемое поведение (СОП), делинквентное (противоправное) (ДП), аддиктивное (зависимое) (ЗП), агрессивное (АП), самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП). Методика позволяет не только выявить склонность к девиантному поведению, но и дифференцировать его по основным видам проявления; заполняется за короткое время, что важно при работе с неусидчивыми, легковозбудимыми, трудными подростками. Простота обработки полученных результатов является достоинством метода при проведении массовых скрининговых обследований.

Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) - 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности,

что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям. Специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны иметь обширные знания по проблеме для осуществления превентивных мероприятий, знать научную трактовку понятий и их содержание, уметь говорить на сложную тему как с подростками, так и с их родителями (приложение 5).

Самоповреждающее поведение (self-injury) определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма; направлено на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций - человек надеется справиться с эмоциональной болью, или связано с ощущением невозможности действовать или чувствовать.

Самоповреждающее поведение не обязательно ведет к суицидальным попыткам.

Признаки самоповреждающего поведения:

- умышленное желание нанести себе физический вред, преднамеренность, повторяемость;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;
- повреждение, но не смерть, является желаемым конечным результатом, отсутствие суицидального намерения, социальная неприемлемость;

- чувство напряжения или тревоги, предшествующие акту, и чувства облегчения или беспокойства после акта самоповреждения.

Самоповреждающее поведение включает в себя:

- психологический компонент - психологическое неблагополучие индивидуума и его стремление — это неблагополучие преодолеть; форма ответа «на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира»;
- физический компонент - физическая травматизация; вред, причиняемый собственному телу, включая акты удаления, разрушения, обезображивания или повреждения части тела независимо от явных или скрытых намерений - повреждение тканей и органов тела; причинение вреда телу посредством нарушений пищевого поведения (анорексия и булимия), татуировок, пирсинга, ряда навязчивых действий (обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос, щипание кожи), вывихов суставов пальцев, а также других форм несмертельного повреждения (кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен, самопорезы, перфорация частей тела с помещением в отверстие инородных предметов, удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще – кулаком, проводом), уколы (булавками, гвоздями, проволокой, ручкой), самоожоги (чаще – сигаретой), неполное самоудушение злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения), глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок;
- скрытые формы - поведение, связанное с пренебрежением опасностью, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям или с избеганием депрессии.

*Терминология:

Самоповреждение - попытка самоисцеления, когда локальное саморазрушение, будучи формой частичного суицида, предотвращает тотальный суицид.

Самоповреждающее поведение - нарушение волевого контроля, определенный синдром, благодаря которому акты самоповреждения становятся повторяющимися ответами на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира; это поведение, которое связано с нанесением человеком себе физических повреждений без суицидального намерения, которые видно дольше нескольких минут.

Парасуицид - поведение, имитирующее суицидальное, но без намерения убить себя.

Самоубийство, суицид - преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя:

- суицидальные покушения - все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия)
- суицидальные попытки - это демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта
- суицидальные проявления - мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Структура теста, процедура проведения

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень

социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

Разработанный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации вследствие выраженности девиантного поведения у подростков позволяет не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены

Приложение №16

ТЕСТ СДП

Код

Возраст

Пол

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить			

	справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всемогущим.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			

55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

Инструктаж перед тестированием

(читает ответственный за проведение тестирования, специалист, проводящий диагностику)

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (x, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.
2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда

постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Приложение №17

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса

Цель: диагностика личной мотивации.

Стимульный материал: опросник, ручка

Инструкция: «Вам будет предложен 41 вопросов, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Опросник

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже среднего.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дела, я чувствую. Что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Приложение № 17

Методика Смил (ММРІ)

Цель: Смил (ММРІ) стандартизированный многофакторный метод исследования личности

Стимульный материал: ручка, опросник, бланк.

Аннотация: В результате обследования можно получить многосторонний портрет человека, включающий богатый спектр таких структурных компонентов личности как: мотивационная направленность, самооценка, стиль межличностного поведения, полоролевой статус, черты характера, тип реагирования на стресс, защитные механизмы, когнитивный стиль, ведущие потребности, фон настроения, сексуальная ориентация, степень адаптированности индивида и возможный тип дезадаптации, наличие психических отклонений, выраженность лидерских черт, склонность к суициду, предрасположенность к алкоголизму, а так же количественные и качественные характеристики профессионально важных свойств. При этом большим преимуществом данной методики является наличие в её структуре достоверности, позволяющих определить не только надёжность результатов, но и установку испытуемого на саму процедуру обследования. При интерпретации конкретные данные обследуемого лица сравниваются с нормативными данными по параметрам, соответствующим ведущим симптомам в рамках той или иной нозологии. Всё то, что у психически здорового человека уравновешено и сглажено, у больного проявляется максимально – резко и обнажено. Другими словами, особенности каждого испытуемого определяются степенью выраженности тех или иных свойств, которые в их максимальном выражении соответствуют определённым клиническим симптомам. Каждая из шкал методики показывает, насколько выражены у данного индивида депрессия, ипохондричность, психопатические черты, мужественность-женственность, паранояльность, психоастения, шизотимные проявления, маниакальность, социальная интроверсия. При интерпретации полученных данных необходимо учитывать условность психологических границ нормы. Так же шкалы методики не отражают всю многообразную диагностическую картину психиатрических заболеваний. Нарастание баллов по шкалам может означать лишь более выраженную реакцию индивида на наличие психологических проблем, но не всегда является отражением клинической тяжести состояния, особенно при давности болезненного процесса. Патология психиатрического регистра проявляется высокими пиками в профиле ММРІ лишь тогда, когда мы имеем

Инструкция: Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно" то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно" и наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно"). Некоторые утверждения в опроснике звучат так: "На этот вопрос ответьте не знаю" – в этом случае в регистрационном листе номер, соответствующий этому утверждению следует обвести кружочком (это те утверждения, которые в процессе стандартизации оказались балластными и не включаются в общий автоматизированный подсчет). Если некоторые

утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете номер этого утверждения на регистрационном листе обвести кружочком. Однако избыток кружочков в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически. Экспериментатор не имеет доступа к конкретным ответам, получая результаты лишь в виде обобщенных показателей, которые могут оказаться интересными и полезными для Вас.

Опросник

1. Я люблю читать научно-техническую литературу
2. У меня хороший аппетит
3. По утрам я обычно встаю свежей и отдохнувшей
4. Думаю, что мне понравилась бы работа библиотекаря
5. Малейший шум меня будит
6. Я люблю читать в газетах заметки о преступлениях
7. Мои руки и ноги обычно достаточно теплые
8. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
9. Моя работоспособность не хуже, чем была раньше
10. Я часто ощущаю «комоч» в горле
11. Я верю, что сны всегда сбываются
12. Я люблю читать о преступлениях и таинственных приключениях
13. Работа дается мне ценой значительного напряжения
14. Раз в месяц или чаще у меня бывает понос
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
17. Мой отец хороший человек
18. У меня очень редко бывают запоры
19. Поступая на новую работу, я предпочитаю знать, с кем я должна наладить хорошие отношения
20. Моя половая жизнь удовлетворительна
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
23. Меня беспокоят приступы тошноты и рвоты
24. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
25. Я бы хотела быть певицей
26. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего держать язык за зубами
27. Временами я нахожусь во власти какой-то злой силы
28. Если со мной поступают несправедливо, я чувствую, что должна отплатить за это просто из принципа
29. Несколько раз в неделю меня беспокоит изжога
30. Иногда мне хочется выругаться
31. Кошмарные сны снятся мне почти каждую ночь
32. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
33. У меня бывают странные и своеобразные переживания
34. Большую часть времени у меня бывает кашель

35. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
36. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
37. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
38. В юности было время, когда я совершала мелкие кражи
39. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду
40. Я бы предпочла большую часть времени сидеть ничего не делая и мечтать
41. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не могла ни за что взяться, так как не могла включиться в работу
42. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (или собираюсь выбрать)
43. У меня прерывистый и беспокойный сон
44. Большую часть времени у меня болит голова
45. Я не всегда говорю правду
46. Мой рассудок (способность судить о вещах) работает сейчас лучше, чем когда-либо
47. Раз в неделю или чаще меня без видимой причины неожиданно «обдает жаром»
48. Когда я нахожусь среди людей, бывает, слышу очень странные вещи
49. Было бы лучше, если бы почти все законы отменили
50. Иногда у меня бывает такое ощущение, словно «душа расстается с телом»
51. Мое физическое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых
52. Я предпочитаю проходить мимо своих школьных друзей или людей, которых я давно не видела, если они со мной не заговаривают первыми
53. Я верю, что прикосновением руки и молитвой можно вылечить болезнь
54. Большинство знающих меня людей относятся ко мне хорошо
55. Меня редко беспокоят боли в сердце или груди
56. Когда я была девчонкой, меня выгоняли из школы за баловство и прогулы
57. Я человек общительный
58. Все, что предстоит человечеству, давно уже предначертано
59. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
60. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
61. Я вела неправильный образ жизни
62. Я часто чувствую жжение, покалывание или онемение в различных частях своего тела
63. Я справляю большую нужду без каких-либо затруднений
64. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
65. Я люблю (любила) своего отца
66. Вокруг себя я иногда вижу людей, зверей и предметы, которые другие не видят
67. Другие мне кажутся счастливее меня
68. У меня почти никогда не бывает болей в области шеи сзади
69. Я предпочитаю бывать среди людей одного со мною пола
70. Мне нравилось играть в «садовника» или «колечко» (т. е. в такие игры, где мальчики и девочки выбирали друг друга, исходя из личных симпатий)
71. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи
72. Несколько раз в неделю или чаще меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой)
73. Я значительная личность
74. Я всегда думаю: «Хорошо, что я родилась женщиной»
75. Иногда я бываю сердитой
76. Большую часть времени у меня подавленное настроение
77. Мне нравится читать о любви
78. Я люблю поэзию
79. Меня не так легко задеть (я не обидчива)
80. Иногда я дразню животных

81. Думаю, мне понравилась бы работа лесничего
82. Меня легко переубедить
83. Любой, кто может и хочет усердно трудиться, имеет хорошую возможность добиться успеха
84. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
85. Иногда меня так привлекают чужие вещи (перчатки, туфли и т. д.), что мне хочется украсть их, хотя они мне не нужны
86. Мне, безусловно, не хватает уверенности в себе
87. Мне бы понравилось заниматься разведением цветов
88. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить
89. Нужно множество доказательств, чтобы убедить людей в какой-либо истине
90. Иногда я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня
91. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек
92. Мне бы понравилось работать няней, ухаживать за больными
93. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах
94. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
95. Я регулярно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях
96. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
97. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
98. Я верю, что в конце концов справедливость восторжествует
99. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
100. Я встречала проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
101. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
102. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
103. У меня очень редко бывают мышечные судороги или подергивания (или не бывает совсем)
104. У меня нет оснований беспокоиться о том, что со мной будет
105. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной
106. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала что-то плохое или злое
107. Большую часть времени я чувствую себя счастливой
108. Я почти все время испытываю чувство наполненности в голове или в носу
109. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
110. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
111. Я никогда не шла на опасное дело ради сильных впечатлений
112. Я часто нахожу необходимым отстаивать то, что считаю правильным
113. Я понимаю, как важны законы
114. Я часто чувствую, что голова как бы стянута обручем
115. Я верю в справедливость
116. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если держу пари
117. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
118. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
119. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
120. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
121. Может быть, против меня что-то готовится
122. По-видимому, я так же способна и сообразительна, как и большинство окружающих меня людей

123. Есть тот, кто меня преследовал
124. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
125. Меня очень беспокоит мой желудок
126. Мне нравится драматургия
127. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя)
128. При виде крови я не пугаюсь и мне не становится дурно
129. Часто я не могу понять, почему я была такой упрямой и ворчливой
130. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью
131. Меня не тревожит возможность заразиться какой-нибудь болезнью
132. Я люблю собирать цветы или выращивать комнатные растения
133. В половой жизни я всегда буду придерживаться того, что принято и обычно
134. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
135. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена, что меня не заметит милиционер
136. Если мне делают что-то приятное, меня обычно интересует, что за этим кроется
137. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых
138. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня
139. Иногда я чувствую, что должна нанести повреждение или самой себе, или кому-нибудь другому
140. Я люблю готовить еду
141. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей
142. Временами я бываю уверена в собственной бесполезности
143. В детстве я была в такой компании, где все во всем стояли друг за друга
144. Мне нравится солдатская служба
145. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку
146. У меня страсть к перемене мест, и я не могу быть счастливой без путешествий и странствий
147. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
148. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы
149. Я вела дневник
150. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать
151. Может быть кто-нибудь попытается меня отравить
152. Большею частью я засыпаю без тревожных мыслей
153. Последние несколько лет мое самочувствие большую часть времени хорошее
154. У меня никогда не было припадков или судорог (если «не было» - ответ «верно»)
155. У меня довольно постоянный вес
156. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю
157. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали
158. Я легко могу заплакать
159. Я стала хуже понимать содержание прочитанного
160. Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни
161. Теменная часть головы у меня иногда бывает очень чувствительной
162. Я бываю возмущена и раздосадована, когда приходится признать, что меня умело провели
163. Я бы не сказала, что я быстро устаю (если «не устаю» - ответ «верно»)
164. Мне нравится читать литературу по своей специальности
165. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж
166. Мне страшно смотреть вниз с высоты

167. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон
168. Вряд ли я уверена, что с моим рассудком все в порядке
169. Я не боюсь иметь дело с деньгами
170. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
171. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
172. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
173. Я любила школу
174. Я никогда не падала в обморок
175. У меня не бывает головокружений (или бывают, но очень редко)
176. Я бы не сказала, что очень боюсь змей
177. Моя мать хорошая женщина
178. С памятью у меня все благополучно
179. Я обеспокоена некоторыми пунктами, связанными с половой жизнью
180. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась
181. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
182. Иногда на меня находит страх потерять рассудок
183. Я против того, чтобы подавать милостыню
184. Иногда до меня вдруг доходят голоса, идущие неизвестно откуда
185. Мой слух не хуже, чем у большинства людей
186. Я замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать
187. Мои руки не стали неловкими
188. Я могу долго читать без заметного утомления глаз
189. Большую часть времени я чувствую слабость
190. У меня очень редко болит голова
191. Иногда, когда я смущаюсь, я обливаюсь потом, и мне это очень неприятно
192. Мне не трудно сохранять равновесие при ходьбе
193. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
194. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла своими движениями и речью, но понимала, что происходит вокруг
195. Не все, кого я знаю, мне нравятся
196. Я люблю посещать места, где никогда не бывала раньше
197. Бывало, что кто-то пытался обокрасть меня
198. Я предаюсь мечтам нечасто
199. Детей следует учить правильному представлению об основных вопросах половой жизни
200. Имеются люди, которые пытались присвоить мои мысли и идеи
201. Я бы хотела быть не такой застенчивой
202. Я считаю себя обреченным человеком
203. Если бы я была журналисткой, мне бы очень понравилось писать о театре
204. Мне бы понравилось быть журналисткой
205. Порой у меня вдруг возникает желание взять на память какую-нибудь чужую мелочь
206. Я очень строго придерживаюсь принципов нравственности и морали, гораздо больше окружающих меня людей
207. Я люблю разные игры и развлечения
208. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне мужчиной)
209. Я уверена, что моим проступкам нет прощения
210. Вся пища кажется мне одинаковой на вкус
211. Мне хочется спать днем, а ночью я страдаю от бессонницы
212. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой
213. При ходьбе я очень осторожно перешагиваю через трещины в тротуаре

214. У меня никогда не было каких-либо высыпаний на коже, которые бы меня тревожили
215. Я чрезмерно увлекалась алкогольными напитками
216. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
217. Я часто замечаю за собой, что тревожусь о чем-то
218. Меня мало трогает вид страдающего животного
219. Думаю, мне бы понравилась работа, связанная с материальным снабжением больших организаций
220. Я люблю (любила) свою мать
221. Меня интересуют наука
222. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
223. Я очень люблю охоту
224. Мои родители часто не одобряли моих знакомств
225. Иногда я могу немного посплетничать
226. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
227. Мне говорили, что я хожу во сне
228. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
229. Я бы охотно записалась в несколько разных кружков и обществ
230. Я почти никогда не замечала у себя приступов сердцебиения или одышки
231. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола
232. Я наметила себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
233. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
234. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь
235. Я была вполне независима и свободна от принятых в нашей семье правил и традиций
236. Я слишком часто предаюсь размышлениям
237. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
238. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
239. Я испытала разочарование в любви
240. Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
241. Я часто вижу сны, о которых лучше умолчать
242. Я не считаю себя более нервной, чем большинство окружающих
243. У меня редко что-нибудь болит
244. Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
245. Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
246. Моя шея часто покрывается красными пятнами
247. У меня есть основание испытывать чувство зависти к некоторым членам моей семьи
248. Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой, «на вершине блаженства»
249. Я уверена, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара
250. Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может
251. У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала, что происходит вокруг
252. Никому нет дела до того, что с тобой случится
253. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю
254. Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
255. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
256. Единственная интересная страница в газете - отдел юмора
257. Обычно я надеюсь на успех, если берусь за какое-нибудь дело
258. Я верю в торжество справедливости

259. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу
260. В школе я плохо усваивала материал
261. Будь я художником, мне бы понравилось рисовать цветы
262. Моя внешность меня не особенно огорчает
263. У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
264. Я абсолютно уверена в себе
265. Безопаснее никому не доверять
266. Раз в неделю или чаще я бываю возбуждена и раздражительна
267. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
268. Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
269. Я иногда для забавы пугаю людей, так как мне легко заставить других бояться меня
270. Выйдя из дома, я не волнуюсь о том, закрыта ли дверь, выключен ли газ и т. д.
271. Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
272. Временами я бываю полна энергии
273. У меня бывает онемение в некоторых участках кожи
274. Мое зрение такое же острое, как и раньше
275. Есть тот, кто управляет моими мыслями
276. Я люблю детей
277. Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
278. Я часто замечала, что незнакомые люди смотрят на меня критически
279. Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
280. Большинство людей заводят знакомства потому, что друзья могут оказаться полезными
281. Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
282. Временами я испытываю ненависть к членам своей семьи, которых обычно люблю
283. Если бы я была журналисткой, то предпочла бы писать о спорте
284. Я убеждена, что являюсь предметом обсуждения
285. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки
286. Счастливее всего я себя чувствую в одиночестве
287. У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими
288. Меня беспокоят приступы тошноты или рвоты
289. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката
290. Работа дается мне ценой значительного напряжения (я работаю с большим напряжением)
291. В моей жизни бывали случаи, когда я чувствовала, что кто-то заставляет меня действовать, гипнотизируя меня
292. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
293. Я знаю того, кто пытался воздействовать на мои мысли
294. Я никогда не нарушала закона
295. Я любила читать сказки Андерсена «Гадкий утенок», «Стойкий оловянный солдатик» и другие
296. У меня бывают периоды беспричинной веселости
297. Я бы хотела избавиться от мыслей, связанных с половым вопросом, так как они меня беспокоят
298. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
299. Думаю, что я чувствую все более остро, чем большинство людей
300. В моей жизни не было такого периода, когда я любила играть в куклы
301. Жизнь для меня большую часть времени связана с напряжением
302. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с

вопросами пола

303. Я настолько болезненно отношусь к некоторым темам, что стараюсь не касаться их в разговоре
304. В школьные годы мне было очень трудно говорить перед всем классом
305. Большую часть времени я чувствую себя одинокой, даже находясь среди людей
306. Я получаю от окружающих столько сочувствия, сколько заслуживаю
307. Я отказываюсь играть в некоторые игры из-за того, что неважно играю
308. Временами мне очень хотелось покинуть дом
309. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие
310. Моя половая жизнь удовлетворительна
311. В юности было время, когда я совершала мелкие кражи
312. Мне неприятно быть среди людей
313. Человек, оставляющий ценные вещи без присмотра и вводящий этим в искушение, виноват в той же степени, что и вор
314. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
315. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
316. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
317. Я более обидчива, чем большинство людей
318. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
319. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других
320. Мне часто снятся сны на темы, связанные с половой жизнью
321. Меня легко ввести в смущение
322. Меня беспокоят мои денежные и служебные дела
323. У меня бывали совершенно необычные, очень странные, своеобразные переживания
324. Я никогда ни в кого не была влюблена
325. Я напугана тем, что совершил кое-кто из членов моей семьи
326. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
327. Мне часто приходилось подчиняться родителям, даже тогда, когда они, на мой взгляд, были не правы
328. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на определенной задаче или работе
329. Мне редко снятся сны
330. У меня никогда не было параличей или необычной слабости в мышцах рук, ног или других частях тела
331. Если бы люди не имели ничего против меня, я бы добилась гораздо большего
332. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена
333. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
334. Иногда я ощущаю своеобразные и специфические запахи
335. Мне трудно сосредоточить мысли на чем-то одном
336. Я легко теряю терпение с людьми
337. Я почти все время испытываю чувство тревоги или беспокойства за кого-то или за что-то
338. У меня, безусловно, больше причин для волнений, чем у других
339. Большую часть времени я желаю себе смерти
340. Иногда я бываю настолько возбуждена, что мне трудно уснуть
341. Иногда я так хорошо слышу, что это мне мешает
342. Я сразу забываю то, что мне говорят
343. Я обычно должна остановиться и подумать, прежде чем сделать что-то, даже если речь идет о мелочах
344. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы не встретиться с тем, кого я увидела

345. Часто у меня бывает такое чувство, что все вокруг нереально
346. У меня есть привычка считать ненужные предметы, такие как окна, лампочки, вывески и т. д.
347. У меня нет врагов, которые бы всерьез хотели мне навредить
348. Менястораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидала
349. У меня бывают странные и необычные мысли
350. Когда я остаюсь одна, мне иногда слышатся странные вещи
351. Я становлюсь тревожной и расстроенной, когда приходится хотя бы ненадолго, уезжать из дома
352. Я боюсь некоторых предметов и людей, хотя знаю, что они мне не опасны
353. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
354. Я боюсь пользоваться ножом или другими острыми предметами
355. Иногда мне бывает приятно причинить зло тем, кого я люблю
356. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
357. Я не раз бросала какое-нибудь дело, так как считала, что не справлюсь с ним
358. Мне приходят в голову плохие, часто даже ужасные слова, и я не могу от них избавиться
359. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
360. Почти каждый день случается что-нибудь пугающее меня
361. Я склонна тяжело все переживать
362. Я более обидчива, чем большинство людей
363. Иногда мне было приятно, если мне причинял страдания человек, которого я люблю
364. Люди говорят обо мне оскорбительные и пошлые вещи
365. Мне беспокойно, когда я нахожусь в закрытом помещении
366. Большую часть времени я чувствую себя одинокой, даже находясь среди людей
367. Я не боюсь огня
368. Иногда я стараюсь держаться дальше от людей, чтобы не сделать или не сказать что-либо, о чем потом буду жалеть
369. Вопросы религии меня не занимают
370. Ненавижу, когда я должна спешить в работе
371. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива
372. Я скорее склонна увлекаться многим, чем на долгое время остановиться на чем-то одном
373. Я уверена, что существует одно, единственно правильное понимание смысла жизни
374. Временами мне кажется, что мой рассудок работает медленнее, чем обычно
375. Когда я чувствую себя счастливой и полной сил, кто-нибудь своим плохим настроением может все испортить
376. Бухгалтеры обычно - честные люди
377. На вечеринке я чаще сажу одна или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
378. Мне нравится, когда женщина курит
379. У меня редко бывают приступы плохого настроения
380. Когда кто-нибудь высказывает глупость или невежество в отношении известных мне вещей, я стараюсь его поправить
381. Мне часто говорят, что я вспыльчива
382. Мне хотелось бы избавиться от раздумий по поводу своих высказываний, которые, как мне кажется, могли кого-нибудь обидеть или огорчить
383. Люди часто разочаровывают меня
384. Я чувствую, что не смогла бы рассказать кому-либо все о себе
385. Молния - одно из тех явлений, которые вызывают у меня страх
386. Я люблю держать людей в неведении относительно того, что собираюсь делать

387. Всякие чудеса я считаю только трюками, которые одни люди разыгрывают перед другими
388. Мне страшно быть одной в темноте
389. Мои планы нередко кажутся полными трудностей, из-за чего я отказываюсь от них
390. Меня часто неправильно понимают, когда я пытаюсь предостеречь кого-нибудь от ошибки, и это мне очень обидно
391. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
392. Буря вселяет в меня ужас
393. Лошадей, которые плохо везут, нужно бить
394. Я часто пользуюсь советами людей
395. Будущее слишком неопределенно, чтобы строить серьезные планы
396. Часто, даже если идут дела хорошо, я чувствую, что мне все безразлично
397. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть
398. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
399. Меня трудно рассердить
400. Если бы позволили условия, я бы могла принести человечеству большую пользу
401. Я не испытываю страха перед водой
402. Чтобы прийти к решению вопроса, я часто откладываю его рассмотрение на завтра
403. Это великолепно - жить в наше время, когда происходит столько всяких интересных событий
404. Люди часто не понимают моих намерений, когда я пытаюсь поправить их или помочь им
405. У меня нет затруднений при глотании
406. Мне часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на деле знали не больше моего
407. Обычно я спокойна и меня нелегко вывести из равновесия
408. Я склонна скрывать свои чувства из тех соображений, что люди невольно могут обидеть меня
409. Временами я изматываю себя тем, что берусь за слишком многое
410. Мне, безусловно, доставило бы удовольствие провести мошенника его же способом
411. Я чувствую себя неудачницей, когда слышу об успехах знакомых мне людей
412. Я не боюсь обращаться к врачу, когда заболею или поранюсь
413. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки
414. Я склонна так остро переживать разочарование, что долго не могу выкинуть это из головы
415. При удачном стечении обстоятельств я могла бы стать крупным хорошим руководителем
416. Мне не по себе, если кто-нибудь наблюдает, когда я работаю, даже если я знаю, что справлюсь со своим делом хорошо
417. Часто меня настолько раздражает субъект, пытающийся пролезть впереди меня без очереди, что я не премину ему это высказать
418. Временами мне кажется, что я ни на что не годна
419. Я часто прогуливала в школе
420. Мне случалось испытывать чрезвычайно необычные мистические переживания
421. В моей семье есть очень нервные люди
422. Я испытываю неловкость за некоторых членов моей семьи из-за рода их работы
423. Я люблю (или любила раньше) рыбную ловлю
424. Большую часть времени я испытываю чувство голода
425. Я часто вижу сны
426. Временами я вынуждена быть резкой и грубой с раздражающими меня людьми
427. Меня смущают неприличные анекдоты

428. Мне нравится читать основополагающие статьи в газетах и журналах
429. Я люблю слушать лекции на серьезные темы
430. Меня влечет к лицам противоположного пола
431. Меня мало волнует возможность каких-нибудь неприятностей
432. Мои убеждения и взгляды непоколебимы
433. Я привыкла иметь воображаемого собеседника
434. Я бы хотела быть автогонщиком
435. Я предпочла бы работать с женщинами
436. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие
437. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете
438. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я внутренне радуюсь, когда они получают по заслугам
439. Я нервничаю, если приходится ждать
440. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
441. Мне нравятся высокие женщины
442. У меня бывали периоды, когда я теряла сон из-за волнений
443. Я готова отказаться от задуманного, если окружающие считают, что я начала это делать не так
444. Я не пытаюсь поправлять людей, которые высказывают ошибочные суждения
445. В юности (или в детстве) я любила яркие, волнующие переживания
446. Я бы предпочла играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
447. Я готова на все, чтобы победить в споре
448. Мне неприятно, если посторонние лица на улице, в магазине или в автобусе наблюдают за мной
449. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
450. Мне нравится волнение возбужденной толпы
451. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
452. Я люблю подшучивать над людьми
453. В детстве я не стремилась быть членом уличной компании
454. Я бы могла жить счастливо одна в избушке среди лесов и гор
455. Большей частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей
456. Не следует наказывать людей, нарушающих те законы, которые они считают неразумными
457. Я считаю, что люди никогда не должны прикасаться к спиртному
458. Мужчина, который больше всего занимался со мной в детстве (отец, отчим или другой человек), был со мной строг
459. У меня есть, по крайней мере, одна дурная привычка, которая настолько сильна, что нет возможности с ней бороться
460. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью)
461. Мне трудно отложить начатую работу даже ненадолго
462. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений
463. Я любила играть в «классы» или скакать через веревку
464. Я лишена способности вызывать в себе какие-либо видения
465. Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии
466. Я никогда не принимаю лекарств или снотворных таблеток без назначений врача
467. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
468. Я часто жалею, что была такой упрямой и ворчливой
469. Я часто встречала людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
470. Темы, связанные с половым вопросом, вызывают у меня отвращение
471. Мои отметки в школе систематически были плохими
472. Я испытываю непреодолимое влечение к огню

473. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
474. Я справляю малую нужду так же часто, как и другие
475. Оказавшись «припертой к стене», я говорю лишь ту часть правды, которая мне не повредит
476. Я призвана совершить великую миссию
477. Если бы я попала в беду вместе со своими друзьями, виновными в той же степени, что и я, я скорее предпочла бы взять всю вину на себя, чем выдать их
478. Я никогда особенно не волновалась из-за неприятностей, которые случались с членами моей семьи
479. Я охотно знакожусь с новыми людьми
480. Я боюсь темноты
481. Бывали случаи, когда я притворялась больной, чтобы избежать чего-либо
482. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми
483. Я верю в чудеса
484. У меня есть недостатки, которые настолько значительны, что лучше принять их как есть и пытаться контролировать, чем стараться искоренить
485. Мужчина, находясь в обществе женщины, обычно думает о вещах, связанных с ее полом
486. Я никогда не замечала крови в своей моче
487. Я быстро бросаю дело, если оно идет плохо
488. Я бы хотела, чтобы моя судьба была благосклонной ко мне
489. Я сочувствую людям, которые склонны застревать на своих бедах и огорчениях
490. Я люблю читать книги, помогающие правильно жить и понимать смысл жизни
491. Меня раздражают люди, которые считают, что их понимание смысла жизни - единственно верное
492. Меня страшит мысль о возможности землетрясения
493. Я скорее предпочту работу, требующую пристального внимания, чем такую, при которой можно быть небрежной
494. Я боюсь находиться в маленьком закрытом помещении
495. Обычно я действую в открытую, если считаю важным поправить кого-нибудь
496. У меня никогда не двоится в глазах
497. Я люблю приключенческие рассказы
498. Лучше всегда говорить правду
499. Я должна признать, что временами волнуюсь без причины из-за того, что в действительности не имеет значения
500. Я готова на все ради хорошей идеи
501. В работе я предпочитаю сама находить решение, а не следовать указаниям других
502. Я люблю, чтобы окружающие знали мое мнение
503. Я не склонна давать категорические оценки поступкам окружающих
504. Я не считаю нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-либо
505. Бывают периоды, когда я чувствую себя настолько полной сил, что, казалось бы, могла обходиться без сна по несколько суток
506. Я человек нервный и легко возбудимый
507. Я часто работала под руководством таких людей, которые ставили себе в заслугу все достижения и сваливали все упущения и недостатки на подчиненных
508. Думаю, что я различаю запахи так же хорошо, как и другие люди
509. Иногда мне бывает трудно отстаивать свои права из-за моей сдержанности
510. Всякая грязь пугает меня или вызывает отвращение
511. У меня есть мир мечтаний, о котором я никому не говорю
512. Я не люблю мыться в ванной
513. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания,

- чем с руководителем, предоставляющим большую свободу
514. Мне нравятся мужеподобные женщины
515. В моем доме всегда было все самое необходимое (достаточное количество еды, одежды и других вещей)
516. У некоторых членов моей семьи вспыльчивый характер
517. Я ничего не могу сделать как следует
518. Я нередко испытываю чувство вины из-за того, что высказываю свое сочувствие людям в большей степени, чем на самом деле испытываю
519. С моими половыми органами не все в порядке
520. Как правило, я твердо отстаиваю свое мнение
521. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
522. Я не боюсь пауков
523. Я краснею очень редко
524. Я не боюсь заразиться какой-нибудь болезнью через дверные ручки
525. Некоторые животные приводят меня в содрогание
526. Будущее кажется мне безнадежным
527. Члены моей семьи и мои близкие родственники ладят друг с другом
528. Я краснею не чаще других
529. Мне нравится носить дорогую одежду
530. Я часто боюсь покраснеть
531. Люди легко могут изменить мое мнение, которое перед этим казалось мне окончательным
532. Я могу терпеть боль так же долго, как и другие люди
533. У меня редко бывает отрывка (или не бывает совсем)
534. Бывало, что я старалась сделать что-либо трудное тогда, когда все остальные уже отказались от дальнейших попыток
535. У меня почти все время пересыхает во рту
536. Я сержусь, когда меня заставляют торопиться
537. Я бы хотела поохотиться на львов или тигров
538. Думаю, что мне бы понравилась работа портного по пошиву женского платья
539. Я не боюсь мышей
540. У меня никогда не было парализовано лицо
541. Моя кожа необычайно чувствительна к прикосновению
542. Трудно припомнить, чтобы кал у меня был черного цвета
543. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное
544. Я чувствую усталость большую часть времени
545. Иногда мне снится один и тот же сон
546. Я люблю читать историческую литературу
547. Я люблю бывать на вечерах и встречах
548. Я никогда не стану смотреть представления сексуального характера, если можно этого избежать
549. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
550. Мне нравится чинить дверные замки
551. Иногда другие могут догадаться, что я думаю в данный момент
552. Я люблю читать о науке
553. Мне страшно быть одной на открытом со всех сторон месте
554. Если бы я была журналисткой, я бы предпочла писать о театре
555. Иногда мне кажется, что я «на краю гибели»
556. Я очень внимательна в отношении стиля своей одежды
557. Мне бы понравилось работать секретарем

- 558. Большинство людей можно обвинить в плохом сексуальном поведении
- 559. Я часто испытываю страх среди ночи
- 560. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи
- 561. Мне очень нравится верховая езда
- 562. Человек, к которому я в детстве была больше всего привязана и кого я больше всех обожала, была женщина (мать, сестра, тетушка или кто-либо еще)
- 563. Приключенческие повести нравятся мне больше, чем романтические
- 564. Я готова отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
- 565. Я испытываю желание прыгнуть вниз, когда нахожусь на высоте
- 566. В кино я люблю смотреть любовные эпизоды

Приложение № 18

Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)

- 1. Я могу долго работать не уставая.
- 2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
- 3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
- 4. У меня редко болит голова.
- 5. Я уверен в своих силах.
- 6. Ожидание меня нервирует.
- 7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
- 8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
- 9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
- 10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
- 11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
- 12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
- 13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
- 14. Я не слишком застенчив.
- 15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
- 16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
- 17. Я краснею не чаще, чем другие.
- 18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
- 19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
- 20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
- 21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
- 22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
- 23. Меня часто мучают ночные кошмары.
- 24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
- 25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
- 26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
- 27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
- 28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
- 29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
- 30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
- 31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
- 32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Приложение №19

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.
41. Обработка результатов теста

Приложение 20

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности. Автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина)

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Шкала реактивной тревожности (РТ) Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Опросник

- 1 Я спокоен 1 2 3 4
- 2 Мне ничто не угрожает 1 2 3 4
- 3 Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4

- 4 Я испытываю сожаление 1 2 3 4
- 5 Я чувствую себя свободно 1 2 3 4
- 6 Я расстроен 1 2 3 4
- 7 Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
- 8 Я чувствую себя отдохнувшим 1 2 3 4
- 9 Я не доволен собой 1 2 3 4 1
- 0 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
- 11 Я уверен в себе 1 2 3 4
- 12 Я нервничаю 1 2 3 4
- 13 Я не нахожу себе места 1 2 3 4
- 14 Я взвинчен 1 2 3 4
- 15 Я не чувствую скованности, напряженности 1 2 3 4
- 16 Я доволен 1 2 3 4
- 17 Я озабочен 1 2 3 4
- 18 Я слишком возбужден, и мне не по себе 1 2 3 4
- 19 Мне радостно 1 2 3 4
- 20 Мне приятно 1 2 3 4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

- 21 Я испытываю удовольствие 1 2 3 4
- 22 Я очень быстро устаю 1 2 3 4
- 23 Я легко могу заплакать 1 2 3 4
- 24 Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие 1 2 3 4
- 25 Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения 1 2 3 4
- 26 Обычно я чувствую себя бодрым 1 2 3 4
- 27 Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4
- 28 Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня 1 2 3 4
- 29 Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4
- 30 Я вполне счастлив 1 2 3 4
- 31 Я принимаю все слишком близко к сердцу 1 2 3 4
- 32 Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4
- 33 Обычно я чувствую себя в безопасности 1 2 3 4
- 34 Я стараюсь избегать критических ситуаций 1 2 3 4
- 35 У меня бывает хандра 1 2 3 4
- 36 Я доволен 1 2 3 4
- 37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4
- 38 Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть 1 2 3 4
- 39 Я уравновешенный человек 1 2 3 4
- 40 Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4

Приложение № 21

ПАТОХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ПДО)

Распознавание типа акцентуации у подростка представляет собой немаловажную практическую задачу. Тип указывает на слабые места характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способные вызвать понятие декомпенсации или психогенные реакции, ведущие к дезадаптации. Тем самым, открываются перспективы для профилактической работы. В 1970 г. А.Е.Личко составил и апробировал патохарактерологический опросник для подростков. Опросник предназначен для определения в подростковом возрасте (14-18 лет) типов характера при психопатиях, психопатических развитиях, а также при акцентуациях характера, являющихся крайними вариантами нормы. В настоящем виде ПДО не может быть использован как вспомогательный прием при постановке диагноза психопатия. Опросник состоит из фраз, содержащих 25 тем. В число тем вошли: оценка собственных витальных функций (самочувствие, настроение, сон, сексуальные проблемы и т.д.), отношение к близким и окружающим (родителям, друзьям, школе и т.п.) и к некоторым абстрактным категориям (к критике, к наставлениям, к правилам и законам и т.п.). В наборы включены фразы, отражающие отношение разных характерологических типов к ряду жизненных проблем, а также фразы индифферентные, не имеющие диагностического значения. Диагностика типа на основе самооценки испытуемых своих отношений, авторам опросника кажется более надежной, чем данные исследования, где подростку самому предлагается отмечать у себя те или иные черты характера. Испытуемому предоставляется свобода выбора одного или нескольких (не более трех) ответов на каждую тему или отказ. Затем предлагается из тех же наборов выделить наиболее неподходящие отвергаемые ответы. Свобода выбора лучше может раскрыть систему отношений, чем альтернативные решения «да» или «нет», применяемые в большинстве опросников. Значение выборов оставалось испытуемому неизвестным. В обоих исследованиях разрешается отказываться от выбора ответа в отдельных таблицах – наборах (проставляя 0 в регистрационном листе). Если число таких отказов в обоих исследованиях составляет в сумме 7 и более, то это свидетельствует либо о трудности работы с опросником в силу невысокого интеллекта (встречается при легкой дебилности), либо при достаточном интеллекте, но негативном отношении к исследованию.