



СПАСТИ ОТ ПРОПАСТИ

РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ:
ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

МОСКВА
2014

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни,
профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»

Автономная некоммерческая организация
«Центр научно-практических разработок и экспертиз в области образования»

СПАСТИ ОТ ПРОПАСТИ

РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ:
ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва
2014

УДК 37.018.1.015.3(072)
ББК 88.6 + 74.664 + 74.90
С 71

*Издано при финансовой поддержке Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям в рамках
Федеральной целевой программы «Культура России (2012–2018 годы)»*

*Рекомендовано ученым советом ФГБНУ «Центр исследования проблем
воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики
наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»*

С 71
**Спасли от пропасти. Родительский всеобуч:
программы профилактики суицидального риска.**
Методическое пособие / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова,
О.И. Ефимова. — М.: АНО «ЦНПРО», 2014. — 224 с.

ISBN 978-5905430-31-2

В методическом пособии представлены лучшие разработки участников Всероссийского конкурса программ родительского всеобуча по профилактике детского суицида. Созвучно конкурсу, пособие отвечает целям эффективности профилактики детского суицида: формирования ценности жизни в детской и подростковой среде; обновления научно-методического обеспечения профилактической работы с родителями в системе образования, внедрения современных форм и методов просвещения родителей, повышения воспитательного потенциала и психологической компетентности образовательных организаций.

Пособие адресовано педагогам, психологам, специалистам центров психолого-медико-социального сопровождения, широкой общественности.

ISBN 978-5905430-31-2

**УДК 37.018.1.015.3(072)
ББК 88.6 + 74.664 + 74.90**

© ФГБНУ «ЦПВиСПДМ», 2014
© АНО «ЦНПРО», 2014
© Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., 2014

Уважаемый читатель!

Если вы держите в руках этот сборник, значит, предложенная тематика вам не безразлична и вы активно подключитесь к решению этой горькой и сложной проблемы вместе с нами. К большому сожалению, проблема детского суицида еще очень остро стоит в нашей стране, и поэтому любые инициативы в ее решении могут только поощряться и продвигаться.

Профилактика суицидального поведения среди обучающихся является одним из важнейших направлений деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации в тесном взаимодействии с заинтересованными министерствами и ведомствами, органами образования всех уровней, образовательными организациями, родителями, общественными организациями. Подведомственное Министерству образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи» является в этом направлении лидирующей организацией, осуществляющей свою деятельность по разным направлениям. Это и формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, ценности здоровья, и обобщение положительного опыта профилактики суицидального поведения, и образовательная, профилактическая работа среди детей и их родителей.

В настоящем сборнике публикуются материалы I и II Всероссийских конкурсов программ родительского всеобуча по профилактике детского суицида, который проводится в соответствии с планом мероприятий по реализации в 2011–2015 гг. Конвенции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.

Очень важно, что конкурс был массовым — поступило 188 программ из 47 регионов России, ориентированных на повышение компетентности родителей в области профилактики суицидального риска среди подростков. Представленные программы отражают профилактическую работу образовательных организаций общего, профессионального и дополнительного образования детей, Центров психологической помощи и т.д.

Большинство поступивших работ отличаются высоким научно-методическим и технологическим уровнем. Среди победителей программ «Психологическое айкидо» (В.Н. Сарбарова, Республика Татарстан), «Жизнь дана для жизни» (М.В. Дульская, А.И. Кузнецова, Д.В. Пасенко, Е.А. Мурова, В.А. Курицкая, г. Аилецк), «Заботливый родитель» (В.В. Полякова, Республика Тыва), «Школа незадаваемых родителей» (Н.С. Ефимова, Ямало-Ненецкий автономный округ) и др.

На страницах сборника каждый, кто имеет отношение к воспитанию детей, найдет ответы на вопросы о том, как помочь нашим детям,

подросткам, молодежи приобрести качества, способствующие обеспечению их психологического и социального благополучия, развитию адаптивного потенциала и предупреждению различных форм аутодеструктивного (в том числе суицидального) поведения.

В канун Дня защиты детей Президент Российской Федерации провел в Кремле заседание Координационного совета по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 гг. Рассматривая вопросы охраны и укрепления здоровья подростков, В.В. Путин отметил, что за последние пять лет вдвое меньше стало подростковых суицидов, но все же эта страшная проблема существует: «Необходимо усилить внимание к эмоциональному состоянию детей со стороны родителей и учителей, а помощь специалистов должна быть доступной, эффективной и своевременной».

Надеемся, что данное методическое пособие будет полезно специалистам, работающим в сфере профилактики детско-подростковых суицидов, пополнит инструментарий своевременного выявления суицидального риска, способствуя созданию эффективного механизма решения этой острой проблемы.

*Директор Департамента
государственной политики в сфере защиты прав детей
Министерства образования и науки Российской Федерации
Евгений Александрович Сивянов*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современная ситуация развития общества, к сожалению, сопровождается проявлением такого негативного социального явления в детской среде, как отклоняющееся поведение. Его нарастание — распространение алкоголизма и наркомании, жестокость совершаемых преступлений — вызывает особую тревогу, прежде всего, потому, что оно сопровождается деградацией личности, «выключает» из жизни часть представителей молодого поколения, усугубляет их дезинтеграцию в общество. Масштабы этих явлений сегодня таковы, что возникает угроза национальной безопасности страны. Преступность, алкоголизм, наркомания — тяжелые формы девиаций, и крайняя из них — самоубийство.

Всплеск суицидальной активности в большинстве экономически развитых стран мира ставит вопрос о факторах суицидального поведения и выработке системы превентивных средств. В 1999 г. ВОЗ приступила к осуществлению программы SUPRE — всемирной инициативы по превенции самоубийств, в связи с чем было рекомендовано странам с высоким и средним уровнем суицидальной активности разрабатывать и внедрять национальные превентивные программы, с учетом специфических проявлений данной проблемы, а также культурных традиций, систем ценностей и особенностей социальной структуризации в каждой отдельной стране. Несмотря на то что с 90-х годов уровень самоубийств снизился примерно вдвое, Россия продолжает оставаться в числе стран с высоким и очень высоким уровнем суицидов (21,4 чел. на 100 тыс. чел. населения — данные 2011 г.), а по числу подростковых суицидов занимает первое место в мире.

В разработанной концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. (Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351) предполагается сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы. Необходимость научно-исследовательских разработок в сфере создания профилактических программ связана с поиском оснований (или направлений) для создания Национальной стратегии в сфере превенции суицидов.

Правительством РФ был разработан план мероприятий по реализации Концепции в 2011–2015 гг. (распоряжение Правительства РФ от 10 марта 2011 г. № 367-р), который включает в себя и мероприятия по профилактике суицидального поведения в образовательных учреждениях. Также Минобрнауки России был предложен более конкретизированный план мероприятий по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011–2015 гг., ориентированный на создание различных образовательных программ по профилактике суицидального поведения, программ повышения квалификации работников образовательных учреждений и программ родительского всеобуча по вопросам профилактики насилия и жестокого обращения с несовершеннолетними.

Выбор образовательной среды в качестве системообразующей в сфере превенции подростковых суицидов была обусловлена рядом признаков ей значимых характеристик: имманентной гуманности педагогического процесса; выраженной социальной ответственности специалистов; сформированной системы управления педагогической деятельностью (планирование, оценка, контроль и рефлексия), позволяющей алгоритмизировать профилактическую работу; вариативности форм и методов целенаправленного воздействия на развивающуюся личность.

В связи с этим остро стоит вопрос как об изучении факторов суицидального поведения в подростковой и молодежной среде образовательных организаций, так и о выработке системы превентивных средств. В фокусе научно-исследовательской разработки находятся три аспекта превенции: изучение предпосылок подросткового суицида, своевременное выявление суицидального риска, создание механизма решения проблемы.

В свете вышеизложенного Департаментом государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России был объявлен Всероссийский конкурс программ родительского всеобуча, организатором конкурса выступила ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи».

Конкурс проводился в целях повышения эффективности профилактики детского суицида; формирования ценности жизни в детской и подростковой среде; обновления научно-методического обеспечения профилактической работы с родителями в системе образования, внедрения современных форм и методов просвещения родителей, повышения воспитательного потенциала и психологической компетентности образовательных организаций.

Представленные программы отражают профилактическую работу психологов и педагогов центров и учреждений разной подчиненности (Министерство образования и науки РФ и Министерство труда и социальной защиты РФ). Конкурсные работы приняты из общеобразовательных школ, колледжей, учреждений дополнительного образования, центров психологической помощи и т.д. По итогам конкурса были названы 26 победителей.

В данном методическом пособии представлены лучшие программы участников конкурса программ родительского всеобуча; данные работы отличает целостность, системность, логическая последовательность в обосновании различных направлений работы с родителями в сфере профилактики суицидального риска. Несомненным плюсом этих программ является их многоаспектность, они доступны как начинающим, так и весьма опытным психологам, которые могут обращаться к представленному материалу как к источнику нового профессионального опыта, комбинируя его с другими наработками в соответствии с собственными целями и задачами.

Следует отметить, что в пособие авторские программы представлены не полностью, логика процесса редактирования была следующей: мы

решили оставить такие разделы программы, как учебно-методический план, содержание занятий и описание практических занятий (тренинга). Так как во многих программах был представлен один и тот же методический инструментарий, ориентированный прямо или косвенно на диагностику суицидального риска у подростков, мы решили методический материал (примеры анкетирования и психодиагностических методик) внести в отдельный раздел пособия. Также мы максимально убрали теоретический материал по проблеме суицидальной активности подростков, понимая, что в век Интернета найти его не составит труда.

Надеемся, что данное пособие станет подспорьем педагогам и психологам в профилактике детского суицида — в работе, призванной помочь ребенку «устоять» в трудной жизненной ситуации.

Е.Г. Артамонова,
кандидат психологических наук,
заместитель директора по научной работе
ФГБНУ «ЦПВ и СППДМ»

О.И. Ефимова,
кандидат психологических наук, доцент,
координатор конкурса программ родительского всеобуча,
старший научный сотрудник ФГБНУ «ЦПВ и СППДМ»

РАЗДЕЛ I. ПРОГРАММЫ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Заметка на полях. Несомненно, во многих программах, представленных на конкурс, какие-то моменты (теоретические и практические) повторялись, в тренинге использовались похожие упражнения. Чтобы избежать повторов в методическом пособии, мы решили ознакомиться заинтересованного читателя с учебно-тематическим планом, содержанием программы и практическим наполнением занятий, надеясь, что необходимый теоретический материал, который сейчас вполне доступен, психологи и социальные работники, решившие провести родительский всеобуч, найдут сами. Диагностический материал (анкеты, психодиагностический инструментариум) представлен в отдельном разделе предлагаемого пособия.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «ЖИЗНЬ ДАНА ДЛЯ ЖИЗНИ!»

Государственное (областное) бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
Центр психолого-медико-социального сопровождения
(П(О)БОУ ПМСС-Центр), г. Липецк

Коллектив авторов:
А.И. Кузнецова, директор ПМСС-Центра
М.В. Дунская, заместитель директора по психолого-педагогической работе и ювенальным технологиям, педагог-психолог
Д.В. Пасенко, педагог-психолог
Е.А. Мурова, педагог-психолог
В.А. Курицкая, педагог-психолог

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
1.	I этап — организационный (сентябрь)	36	Создание организационно-методических условий для реализации программы: ■ проведение психолого-педагогического мониторинга среди подростков и родителей; ■ выявление приоритетных направлений; ■ построение плана реализации программы; ■ определение последовательности действий; ■ распределение обязанностей; ■ уточнение сроков реализации программы в зависимости от результатов мониторинга; ■ прогноз эффективности, выбор различных методов работы; ■ формирование группы; ■ внесение корректив в программу	Сообщение специалистов на оперативном совещании о результатах мониторинга среди родителей, представленные программой, скорректированной с учетом результатов диагностики и особенностей группы
2.	II этап — конструктивный (октябрь — май)	16	Реализация психолого-педагогической технологии	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы
2.1	Знание I. «Психологическое здоровье детей и подростков» (октябрь)	2	Анкетирование родителей. Мини-лекция. Обсуждение в парах и группе. Творческое задание. Презентация. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Рефлексия прошедшего занятия (высказывания родителей)

№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов	Формы проведения	Формы подведения итогов	№ п/п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
2.2	Занятие 2. «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суцидального поведения» (ноябрь)	2	Проблемное задание с последующей дискуссией. Изотератия. Анкетирувание родителей. Мини-лекция. Анализ конкретных ситуаций в парах. Презентация. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Арттерапия	Высказывания родителей о прошедшем занятии	2.6	Занятие 6. «Эффективное взаимодействие родителей с подростком» (март)	2	Библиотерапия. Упражнение-ассоциация. Анкетирование. Мини-лекция. Мозговой штурм. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.3	Занятие 3. «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суцидального поведения у подростков» (декабрь)	2	Упражнение-разминка. Экспресс-анкетирование. Практическое задание. Мини-лекция. Библиотерапия. Арттерапия. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии	2.7	Занятие 7. «Учимся слушать, слышать, понимать» (апрель)	2	Психологическая разминка. Библиотерапия. Мини-лекция. Дедовая игра. Метод «Я-сообщения». Метод «активного слушания». Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.4	Занятие 4. «Конфликты с ребенком. Как их избежать?» (январь)	2	Психологическая разминка. Творческое задание. Изотератия. Мини-лекция. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Экспресс-диагностика. Мозговой штурм. Изотератия. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы	2.8	Занятие 8. «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение» (май)	2	Психологическая разминка. Экспресс-тест. Дискуссия. Мозговой штурм. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Ролевая игра. Мини-лекция. Библиотерапия. Рефлексия занятия. Анкета для родителей (по итогам всеобуча)	Анкета для родителей (по итогам всеобуча)
2.5	Занятие 5. «Признаки суцидального поведения у подростков» (февраль)	2	Библиотерапия. Презентация. Анализ конкретных ситуаций. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Проблемное задание. Ролевая игра. Индивидуальная творческая работа. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии	3	III этап — оценочно-обобщающий (июнь)	36	Проведение итоговой диагностики родителей	Справка с анализом результатов диагностики. Сообщение на педагогическом совете об эффективности программы. Обобщение и распространение опыта работы
					ИТОГО		88		

Содержание программы

Предлагаемая программа профилактической работы с родителями осуществляется на основе следующих принципов: доступности, гуманизма, реалистичности и системности.

Целевой группой данной технологии являются родители (иных замещающие) подростков в возрасте 15-17 лет, обучающихся в образовательных учреждениях общего, начального и среднего профессионального образования.

Принципы отбора участников в группу: 1) принцип добровольности; 2) принцип информированного участия (проведение предварительной беседы о тренинге, его целях, возможных результатах).

Состав группы: родители подростков в возрасте от 15 до 17 лет в количестве 20 человек.

Продолжительность программы составляет 10 месяцев учебного года (с сентября по июнь включительно).

Режим реализации программы: на реализацию I и III этапов программы отводится по 36 часов. На II этап предусмотрено 16 часов (раз в месяц в течение 8 месяцев по 2 часа). Общее количество часов в режиме занятий может меняться в зависимости от пожеланий группы. Программа предусматривает очную групповую форму обучения.

В основе программы лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов.

После проведения тренинга каждый участник **будет уметь:**

- активно слушать, что ребенок хочет сказать родителям;
- выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенком;
- использовать принцип «оба правы, или выиграть — выиграть» для разрешения конфликтных ситуаций, т.е. уметь договориться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба участника;
- устанавливать теплые, доброжелательные отношения в семье и заботиться об их сохранении;
- оказывать психологическую поддержку партнеру по общению;
- учитывать при достижении собственных целей цели партнера по общению, даже если партнер — ребенок;
- выбирать продуктивную стратегию общения со своим ребенком осознанно и компетентно.

На занятиях применяются недирективные методы воздействия, создается благоприятная атмосфера для общения, стимулируется творческая поисковая активность родителей.

С этой целью в программе сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

- **Рольные игры.** В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. В программе рольные игры применяются при актуализации проблемы и отработки на

ыков. Это хорошая проработка вариантов поведения в тех ситуациях, которых могут оказаться родители.

■ **Деловые игры.** Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.д.

■ **Дискуссии.** Применяется для организации совместной коллективной деятельности, имеющей целью интенсивное и продуктивное решение групповой задачи и нахождение правильного ответа. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

■ **Синектика.** В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

■ **Мозговой штурм.** Техника мозгового штурма используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширения за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

■ **Аргументация.** Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усилению ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

■ **Изогратия.** Ее применение создает на занятиях атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безразличность, сформировать более активную жизненную позицию.

■ **Библиотерапия.** Элементы библиотерапии применяются почти на всех занятиях. На каждое занятие специально подбирается литературный материал для чтения. После чтения проводится обсуждение, в результате которого делаются этические выводы на основании прочитанного. В качестве литературного материала применяются небольшие рассказы, притчи. В форме притч, ярких рассказов, с сюжетами и моралью, запомнить жизненные уроки очень легко. И эти притчи родители могут пересказывать своим детям, что решает задачи перевоспитания.

■ **Метод «Я-сообщения («Я-высказывания»).** Изучение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

■ **Метод «активного слушания».** В процессе реализации программы родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

■ **Мини-лекция.** Используется на каждом занятии для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явления, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

■ **Проблемное задание.** Этот прием позволяет выполнять задания, сформулированные в виде проблемного вопроса, решать задачи, вызывающие затруднения, и стимулировать поисковую активность. Целем проблемных заданий является теоретическое осмысление реальной проблемы, поиск путей их практического решения.

■ **Анализ конкретных ситуаций.** В программе применяются ситуации — проблемы с целью изучения актуальных проблем, укрепления связи теории с практикой.

■ **Практическое задание.** Этот вид самостоятельной работы направлен на формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

■ **Тренинг.** В ходе тренинговых занятий родители получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более коммуникативными. Работая в тренинговой группе, участник может активно экспериментировать с различными стилями взаимодействия с ребенком, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее умения и навыки.

Занятия проводятся в тренинговой форме. Учитывая, что не все родители имеют представление о такой форме психологической работы, это требует привыкания, адаптации участников к новым процедурным способам работы, организации пространства и т.д. Поэтому предлагается определенная структура занятий, к которой родители постепенно привыкают, начиная понимать ее внутреннее значение. Каждая тренинговая встреча организована как тематически, организационно и эмоционально целостный «фрагмент» программы.

Содержание занятий

Занятие 1. «Психологическое здоровье детей и подростков» (2 часа).

План занятия:

1. Вступительное слово педагога-психолога о целях и задачах предстоящей работы.
2. Упражнение «Знакомство по цепочке».
3. Оформление «визиток-бейджинов».
4. Принятие правил группы.
5. Самодиагностика родителей с использованием теста «Шкала суицидальной адаптации».
6. Мини-лекция «Психологическое здоровье детей-подростков».
7. Упражнение «Свободный микрофон».
8. Упражнение «Ассоциация».
9. Презентация «Мифы о подростковом суициде».
10. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Воздушный шар».

11. Упражнение «Смайлик».

12. Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суицидального поведения» (2 часа).

План занятия:

1. Упражнение-разминка «Я тебя понимаю».
2. Упражнение «Я подросток».
3. Диагностика родителей «Знаете ли Вы ювенальную психологию?».
4. Мини-лекция «Психологические особенности подросткового возраста».
5. Упражнение «Психологическая скульптура».
6. Мини-лекция «Факторы суицидального поведения».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей».
8. Упражнение «Сияние».
9. Рефлексия занятия.

Занятие 3. «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков» (2 часа).

План занятия:

1. Упражнение-разминка «Семейные заповеди».
2. Экспресс-аникетирование «Для моего ребенка важно...».
3. Работа в малых группах на тему «Стили семейного воспитания».
4. Мини-лекция «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков».
5. Упражнение «Пригласи об автомобиле».
6. Упражнение «Моя семья» (рисунок семьи).
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька».
8. Рефлексия занятия.

Занятие 4. «Конфликты с ребенком. Как их избежать?» (2 часа).

План занятия:

1. Психологическая разминка «Внимание, конфликт!».
2. Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт».
3. Упражнение «Рисунок вдвоем».
4. Экспресс-сообщение «Что такое конфликты? Как их избежать?».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Детский сброс».
6. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте».
7. Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам».
8. Упражнение «Личная автономия».
9. Упражнение «Ложная уникальность».
10. Упражнение «Дерево пожеланий».
11. Рефлексия занятия.

Занятие 5. «Признаки суицидального поведения у подростков» (2 часа).

План занятия:

1. Разминка-рассказ «Саша».
2. Презентация «Признаки суицидального поведения у подростков».
3. Работа в парах. Обсуждение ситуаций.
4. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры».
5. Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке?».
6. Упражнение «Пространство общения».
7. Творческое задание. Изготовление «Символа жизни».
8. Рефлексия занятия.

Занятие 6. «Эффективное взаимодействие родителя с подростком» (2 часа).

План занятия:

1. Разминка. Сказка «Гномик».
2. Упражнение «ПОДРОСТОК».
3. Анкетирование родителей «Роль родителя».
4. Мини-лекция «Эффективное взаимодействие родителя и подростка. Помощь подростку с суицидальными намерениями или после попытки суицида».
5. Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком».
6. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Алимон».
7. Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков».
8. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара».
9. Рефлексия занятия.

Занятие 7. «Учимся слушать, слышать, понимать» (2 часа).

План занятия:

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов».
2. Притча «Ладная семья».
3. Мини-лекция «Виды обратной связи».
4. Упражнение «Активное слушание».
5. Упражнение «Дистанция общения».
6. Упражнение «Я — и Ты-высказывания».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха».
8. Рефлексия занятия.

Занятие 8. «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение» (2 часа).

План занятия:

1. Психологическая разминка «Ураган».

2. Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребенка?».
3. Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка».
4. Мозговой штурм «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психогимнастика».
6. Игра «Барьеры восприятия».
7. Мини-лекция «Процесс передачи информации. Основные барьеры восприятия».
8. Притча «Тепло семейного очага».
9. Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...».
10. Анкета для родителей (по итогам всеобуча).

Методические материалы к занятиям

К занятию 1.

Приветие правил тренинга:

Умейте слушать друг друга. Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу. Иногда участники отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?»

Проявляйте уважение. Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда участники усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон «номь-ном» (о пунктуальности). Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность. То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило «стои». Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стои».

Каждый говорит за себя, от своего имени. Стоит говорить не «Все считают, что...», а «Я считаю, что...» и т.д.

Правило поднятой руки. Высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

Без оценок. Принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действие: критика должна быть конструктивной.

Активность. Чаще всего те, кто проявляет активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Упражнение «Свободный микрофон»

Цель: определение факторов, влияющих на формирование психического здоровья подростка.

Время: 30 минут.

Оборудование: карточки с ситуациями из детства незнакомых друг другу участников людей.

Техника проведения: Участники делятся на 5 групп в соответствии с цветом смайликов, которые они получили при входе в помещение. Каждая группа получает карточку с ситуацией для обсуждения. Участникам необходимо рассмотреть, как та или иная ситуация может повлиять на психическое здоровье подростка, который оказался в этой ситуации. Заранее участники группы выбирают представителя, кто будет представлять свою ситуацию и высказывать мнение группы по ситуации в импровизированный микрофон. Участники других групп обсуждают, вносят свои предложения, дополнения. Выслушиваются мнения каждой группы.

Упражнение «Ассоциация»

Цель: активизация мыслительных процессов, установление смысловой связи слова «суицид» с различными предметами, явлениями природы и т.д.

Время: 10 минут.

Оборудование: карточки с вопросами.

Техника проведения: Ведущий (педагог-психолог) зачитывает вслух вопросы, которые обозначены на карточках.

Вопросы к упражнению «Ассоциация»:

1. Когда вы слышите слово «суицид», с чем оно у вас ассоциируется?
2. Представьте, если бы «суицид» был цветом, каким бы цветом он был?
3. Представьте, если бы «суицид» был мебелью, какой бы мебелью он был?
4. Представьте, если бы «суицид» был погодой, какой бы погодой он был?

Упражнение «Воздушный шар» (на снятие эмоционального напряжения)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участникам группы предлагают выполнить упражнение стоя, с закрытыми глазами, с поднятыми вверх руками и набранным в рот воздухом.

Инструкция: «Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.» (Источник www.sportportal.ru).

Упражнение «Смайлик»

Цель: активизация мыслительных процессов, сплочение группы, эмоциональная поддержка участников.

Время: 15 минут.

Оборудование: смайлики; лист ватмана; форматом А3.

Техника проведения: Каждый из участников пишет на смайликах, которые получили при входе в помещение, слова-ассоциации с психологическим здоровьем и размещает свой смайлик на общем листе ватмана.

Раздаточные материалы:



Рефлексия занятия:

- Что вам понравилось / не понравилось сегодня на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Какие навыки вы приобрели? Где и как вы будете их использовать?

К занятию 2.

Упражнение-разминка «Я тебя понимаю»

Цель: поведсти родителей к осознанию тех чувств, которые переживают их дети-подростки.

Время: 15 минут.

Техника проведения: Участникам раздаются бланки с незаконченными предложениями. Родители должны продолжить высказывания.

Инструкция: «Закончите приведенные ниже примеры так, как, — вашему мнению, закончил бы их ваш ребенок-подросток:

- «Мне бывает радостно, когда...»
- «Я очень грущу, когда...»
- «Мне бывает страшно, когда...»
- «Я сержусь, когда...»
- «Я очень горжусь, когда...»

Обсуждение упражнения участниками группы.

Упражнение «Я подросток»

Цель: поведсти родителей к осознанию тех чувств, которые они испытывали в подростковом возрасте и которые переживают их дети-подростки.

Время: 25 минут.
Техника проведения: Педагог-психолог предлагает родителям и подросткам высказаться по поводу рисунков.
Диагностика родителей «Знаете ли Вы юношескую психологию?» (опросник Н. Рогова).

Упражнение «Психологическая скульптура»

Цель: дать возможность родителям проанализировать свои взаимоотношения с ребенком.

Время: 20 минут.

Техника проведения: Участники разбиваются на пары «взрослый» — «ребенок». «Взрослый» стоит, а «ребенок» сидит на стуле или корточках. Участникам раздаются карточки с заданиями. Выполняя задание, участники фиксируют для себя, что видит каждый из них. Затем меняются местами и делают чувствами.

Далее пары занимают одинаковую позицию и выполняют задание. После выполнения упражнения каждый участник рассказывает, что чувствовал, когда был в роли «Взрослого» и «Ребенка».

Примерные задания:

- взрослый ругает ребенка за невыполненное домашнее задание, используя выражения типа: «Ты лентяй!», «Ты ни на что не способен!», «Чем занимаешься все это время?», «Ты, как всегда, ничего не знаешь!»;
- взрослый ругает ребенка за то, что мешает смотреть телевизор: «Отойди, ты мне мешаешь», «Замолчи, я из-за тебя пропустила самый интересный», «Не шуми!»;
- взрослый просит ребенка помочь в уборке квартиры, но ребенок при этом отказывается: «Помоги мне, пожалуйста, убрать со стола», «Неси цветы в другую комнату», «Наведи порядок на своем столе» и т.д.;
- взрослый просит ребенка сходить в магазин, но ребенок тратит время и не сразу выполняет просьбу родителя: «Возьми деньги и сходи в магазин!»;
- взрослый благодарит ребенка за... За что можно поблагодарить ребенка?... Участники группы предлагают свои варианты ответов.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участники группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоит семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь всамалла детско-родительских отношений и присущих родителям разное, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пальца начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»
Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Обсуждение:

— Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?

— Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно применение такой техники?

Упражнение «Салют»

Цель: активизация творческих процессов участников группы, создание позитивного отношения, сплочение группы.

Время: 15 минут.

Техника проведения: Педагог-психолог предлагает родителям написать на звездочках, которые они получили как вознаграждение за участие в игре «Знаете ли Вы подростковую психологию?», слова, которые им ассоциируются с подростковым возрастом. После чего звездочки прикрепляются к «Салюту» в хаотичном порядке. «Салют» ведущий раскладывает на доске заранее.

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- «Мне понравилось...»
- «Я почувствовал (а)...»
- «У меня вызвало раздражение...»
- «Мне хотелось бы...»

К занятию 3.

Упражнение-разминка «Семейные заповеди»

Участникам предлагается написать список семейных заповедей (бычаев, правил, установок, запретов, привычек, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем по кругу происходит взаимообмен написанными заповедями. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представленными другими.

Ведущий предлагает поделиться высказываниями о том, какие заповеди их удовлетворяют, а какие — нет.

Заметка на полях. На первый взгляд может показаться, что не выносите вопросы, выносимые на обсуждение группы родителей, касающиеся проблемы суицидального поведения подростков, однако без этого анализа детско-родительских отношений и присущих родителям стилей воспитания сложно понять причинно-следственную связь между реализуемым в семье стилем воспитания и риском возник-

поведения суицидальных тенденций в поведении подростка. С другой стороны, использование в процессе занятий не только монологического способа представления материала (лекция), но и активных методов обучения (например, дискуссии) дает возможность психологу постепенно научить родителей высказывать свое мнение в группе, быть толерантным к мнению другого человека, а также постепенно «подвести» к обсуждению весьма непростой проблемы подросткового суицида.

Работа в малых группах на тему «Стили семейного воспитания»
Цель: анализ различных стилей семейного воспитания, выбор наиболее оптимального стиля семейного воспитания.

Время: 35 минут.

Техника проведения: Участники делятся на четыре группы. Принцип деления: зима, весна, лето, осень. Каждой группе раздаются карточки, на которых даны названия стилей семейного воспитания. Группы обсуждают каждую свой стиль воспитания подростков, определяют сильные и слабые его стороны. Далее группа представляет участникам результаты дискуссии. Родители обсуждают предлагаемые стили, делают вывод их эффективности.

Информация для психолога. Выделяют четыре типа семейного воспитания: авторитарный, либерально-попустительский, демократический, индифферентный (равнодушные, безразличие). Рассмотрим подробно каждый из них.

1. Авторитарный стиль семейного воспитания.

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, чтобы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, либо постоянно постоят за себя, либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мир.

Родители строго следят за выполнением домашнего задания малыша школьниками, вплоть до того, что стоят рядом и дают на ребенка попутные указания. Дети в целях избежать наказания пытаются добиться от него самостоятельных действий. Дети в целях избежать наказания используют разнообразные уловки, такие, например, как плач, показывают свою беспомощность. В результате таких мер у детей пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание на уроке, пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание на уроке.

При родителях такие дети могут казаться спокойными и исполнительными, но как только угроза наказания исчезает, поведение ребенка

становится неуправляемым. По мере взросления ребенок становится все более нетерпимым по отношению к требованиям авторитарных родителей. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу.

2. Либерально-попустительский стиль семейного воспитания (попустеля).

При либерально-попустительском стиле общение с ребенком строится на принципе вседозволенности. Для самоутверждения ребенок использует капризы, требования «Дай», «Мне», «Хочу», демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «Надо», указания и требования взрослых не выполняет. Для родителей в либерально-попустительском стиле общения характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка. Вследствие чего ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми человеком, что не дает ему возможности вступать в нормальные социальные взаимоотношения с людьми. В школе у такого ребенка возможны частые конфликты из-за того, что он не привык уступать.

3. Демократический стиль семейного воспитания.

При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают им, учитывают их нужды и потребности. Выражают ребенку свою любовь, доброжелательность, играют с ним на интересные ему темы. Родители позволяют детям принимать участие в обсуждении семейных проблем и учитывают их мнение при принятии решений, а также, в свою очередь, требуют осмысленного поведения от детей, проявляют твердость и последовательность в соблюдении дисциплины.

Ребенок находится в активной позирин, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе, своих силах. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, знают слово «надо», умеют дисциплинировать себя и строить отношения с одноклассниками. Дети ступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, чтобы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, либо постоянно постоят за себя, либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мир.

Демократический стиль воспитания, как утверждают многие психологи, является наиболее эффективным стилем семейного воспитания.

4. Индифферентный (равнодушные, безразличие) стиль семейного воспитания.

При индифферентном стиле семейного воспитания отношения между родителями и ребенком отличаются равнодушием. Родители не замечают ребенка, не заинтересованы его развитием и духовным внутренним миром. Активно избегая общения с ним, держат его от себя на расстоянии. Такое безразличное отношение родителей к ребенку приводит к тому, что ребенок чувствует себя одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. У него пропадает желание общаться, может сформироваться агрессивность к людям.

(Источник www.sad-sosenka.ru/)

К занятию 4.

Психологическая разминка «Внимание, конфликт!»

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Форма проведения: индивидуальная и групповая работа.

Время: 10 минут.

Оборудование: листы бумаги (на каждого участника группы); ручки; цветные карандаши.

Техника проведения: Участникам предлагается придумать и изобразить знак, предупреждающий о назревающем конфликте (привести аналогию с дорожными знаками). Затем полученные работы обсуждаются в кругу. Ведущим делается акцент на том, что все работы различны, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному; кто-то вкладывает в него только лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организуя своеобразную выставку «Каким я вижу конфликт».

Когда все участники вернутся на свои места, ведущий обращает их внимание на то, что данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций (особенно с детьми и подростками).

Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт»

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Участники рассаживаются в круг.

Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышим о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

— Если «конфликт» — мебель, то какая?

— Если посуда, то какая?

— Если одежда, то какая? И т.д.

Упражнение «Рисунок вдвоём»

Цель: помочь участникам увидеть многообразие форм поведения в конфликте.

Форма проведения: в парах.

Время: 25 минут.

Оборудование: листы бумаги; ручки; цветные карандаши.

Техника проведения: Участники делятся на пары (если участников нечетное число, то оставшийся участник может быть наблюдателем или же в работу включается один из ведущих). Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоём и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать в течение 1-2 минут рисунок на заданную тему (яблоко).

Обсуждение:

Ведущий и: «Ну что, яблоко раздора получилось? Или это было другое яблоко?»

Кто хотел бы обсудить свои работы?

Готовые рисунки обсуждаются по принципу «как вам рисовалось», «было комфортно или неудобно» и т.д. Выясняется, что люди все же в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадать намерения другого и предлагать свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по середине», кто-то вообще отдал рисунок на откуп партнеру.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Замечки на полях. Психолог-наблюдатель или «работяга во втором этаже» (стол) позволяет не только снять эмоциональное напряжение, но и «встрахнуться», активизировать мыслительные процессы, быть готовым к этапу обсуждения какого-либо серьезного вопроса.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс»

«В древности Данию населяла племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однако мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Все участники делятся на пары, смыкают пальцы в кулак, протягивают руки и прижимают кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку.

Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

Инструкция: «Уважаемые родители! Прошу посмотреть на своего соседа справа, этот человек будет вашим партнером для выполнения этого упражнения. Итак, вы поделались на пары. Сомкните пальцы правой руки в кулак, протяните руки и прижмите кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец

протинника и прижать его к кулаку как можно больше раз в течение 2 минут.

Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь за мной»

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на развитие у ребенка желания сотрудничать с родителем.

Время: 10 минут.

Материал: карточки-задания о детях подросткового возраста.

Техника проведения: участники делятся на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: «Перечислите, что за ребенка подростка решает родитель, что они решают совместно и что ребенок решает сам без родителей».

Заметка на полях. Включение в программу тренировок упражнений, которые позволяют пережить негативный опыт взаимодействия с другим человеком, часто обусловлено надеждой тренера, что данный опыт будет перенесен на ситуации взаимодействия со своим ребенком. Однако без последующего группового обсуждения этого упражнения эффекта «переноса» вряд ли можно достичь.

Упражнение «Личная автономия»

Цель: Проживание ситуации нарушения личной автономии в ролевой игре.

Время: 15 мин.

Оборудование: Листы бумаги; карандаши; фломастеры.

Техника проведения: Участникам предлагается нарисовать рисунок на свободную тему, переговариваться, обижаться взглядами и жестами и разрешается. Тренер перемещается от участника к участнику, совершая разнообразные надписи, дорисовки, зачеркивания и т.д. в рисунках участников.

Инструкция: «Нарисуйте то, что захотите, но переговариваться, обижаться взглядами и жестами не разрешается».

Анализ:

«Расскажите о своих чувствах при выполнении этого упражнения».

Упражнение «Личная уникальность»

Участникам группы предлагается оценить по 10-балльной шкале как следуют библейским заповедям большинство людей, затем проставить себе оценку следования заповедям.

Десять прав поведения	Я следую	Большинство людей
Не провозноси имя Господа всуе		

Не сотвори себе кумира		
Почитай отца твоего и мать твою		
Не убий		
Помни день субботний, чтобы святить его		
Не прелюбодействуй		
Не укради		
Не лжесвидетельствуй		
Не желай жены ближнего своего		
Не завидуй богатству ближнего своего		

После выполнения упражнения участники группы по кругу делятся полученными результатами. Далее ведущий стимулирует дискуссию о наличии в каждом человеке тенденции самооправдания: совершая подобные поступки, мы находим им объяснение (заставная ситуация, приказал начальник, другого выхода не было), при этом поступки других людей мы оцениваем предубежденно. Поведение других людей мы объясняем их внутренними чертами или установками (потому что он жадный, потому что он злой и пр.), пренебрегая ситуационными воздействиями, заставляющими человека так поступить в данной ситуации.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта.

Пример из древнекитайской литературы: «Пропадал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как украшенный топор, галдит, как украшенный топор, говорит, как украшенный топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нем вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора».

Упражнение «Дерево пожеланий»

Цель: закрепить доброжелательный настрой к участникам группы с учетом их индивидуальности; возможность выражения позитивных эмоций; закрепление позитивного настроения.

Форма проведения: групповая работа.

Время: 10 минут.

Оборудование: ватман с изображением дерева; разноцветные ярлычки для написания пожеланий; ручки и карандаши.

Техника проведения: в начале семинара все вы взяли себе по одному яблоку и теперь пришло время напомнить эти яблоки эмоциям. Каждый участник семинара пишет на яблочке свое пожелание всей группе и прикладывает на дерево. В результате получается дерево пожеланий, символизирующее настроение группы.

Раздаточные материалы:



Рефлексия занятия:

- Мне понравилось...
- Меня восхитило...
- Мне было легко...
- Мне было интересно...
- Для меня было необычным...

К занятию 5.

Замена на полях. Анализ конкретных ситуаций (case-study) — истинный и весьма эффективный метод в социальной психологии, который не только позволяет вывести группу на обсуждение сложной ситуации, но и искусно косвенно апеллирует к собственному опыту родителя в разрешении похожих ситуаций.

Разминка-рассказ «Саша»

Саша С. учится в 7-м классе. Родители пьют, на сына внимания обращают. Он плохо учится, друзей у него нет. Взрослые мужнины обиделись на него за садостями или украденным из ларьков спиртным. Однажды они начали заставлять его влезть в форточку квартиры на первом этаже и открыть им дверь. Он отказался. Тогда они стали угрожать ему: говорили, что посадят в тюрьму отца, который вроде бы тоже вор, а мать убьют. Подросток написал матери записку: «Я больше так нимагу. Прощайте». Потом встал на подоконник и выпрыгнул с третьего этажа. Сейчас Саша лежит в больнице с переломанным позвоночником.

Работа в парах. Обсуждение ситуаций

Цель: закрепление пробынного материала, активизация мыслительной деятельности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: Участники группы делятся на пары. У ведущего на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситу-

ации могут повторяться) из жизни детей-подростков. Участникам нужно будет ответить на вопросы, которые расположены в нижней части карточек. На подготовку участникам дается 5 минут.

Вопросы парам по каждой ситуации:

— Мога ли данная ситуация подвигнуть на возникновение суицидальных мыслей у подростка? Почему?

Вспомните факторы возникновения суицидального поведения у подростка. К какому фактору вы отнесете данную ситуацию?

Инструкции: «Уважаемые родители! Рассмотрите на первый-второй. Первые номера, посмотрите на того человека, который находится справа от вас! Этот человек будет вашим партнером в данном упражнении. У меня на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей-подростков. Вам необходимо разыграть ситуацию по ролям. Один из вас будет в роли взрослого, другой — в роли подростка. Разыгрывать можно любой фрагмент из ситуации или ситуацию полностью. На подготовку вам дается 5 минут».

Ситуация 1

«...Большим потрясением для меня была смерть моей собаки (полтора года тому назад). Он прожил с нами 12 лет. Я был совсем маленьким, когда он был щенком. Можно сказать, мы росли вместе. Он был моим «братом», только не говорил. Он воспринимался всей семьей, да и многими знакомыми, не как собака, а как человек со всеми качествами, собственными, как нам казалось, настоящему мужчине. Приемлем нам пришлось его усыпить, так как болезнь была неизлечима. Бедный пес очень мучился, несколько дней совсем ничего не ел, скоре с трудом мог ходить. Мы все надеялись на выздоровление. Ответи его на усыпление не могли решиться, как будто убить своими руками... Но пришлось, выхода не было. Уже после укола, когда жить оставалось одну минуту, он низнул меня на прощание... Мне так тяжело... Хотя прошло время и мы обрели новую собаку той же породы и окраса, уже очень его полюбил, но никак не могу забыть его, другого, до сих пор смотреть не можем. Сознательно пропускаем...»

Ситуация 2

«...Меня в детстве была мама ремнем за прогулы. Однажды она меня предупреждала так, что я не мог пойти в бассейн. Сначала мне было очень обидно, я хотел рассказать ей, почему я не ходил на уроки. Но у нее лицо было такое злое, что мне показалось, что это не мать. Не могу матери так жить больно. А потом я должен был заслужить прощение, потому что она со мной не разговаривала... Говорила: «Иди куда хочешь, раз не хочешь учиться». А куда я пойду? Одни ребята на уроках, а другие словляются из угла в угол. Я хотел уехать в другой город к отцу. Как-то удачно, но я всегда вижу ремеш, и мне жутко. Я никого не люблю. Не может мать, которая родила ребенка, его бить до изнеможения. Если мне сейчас становится плохо, в глазах стоит мать с ремнем в руке.»

Зачем тогда родиться, чтобы тебя избивали? Я боюсь боли, но равно, если мне на уроке тошно, я с него ухожу...»

Ситуация 3

«...Когда я была маленькая, примерно лет в 10-11, мой папа сидел. Поэтому мама всегда с ним ругалась. Это было больно видеть и слышать. Но я всегда убегала в свою комнату и тихонько плакала. И слезы были большими и горькими. Я знала, что помочь ни моим родителям, ни себе самой я была не способна. Об этом я не могла никак рассказать, была одна-одинешенька. Я приходила к ним в комнату и пыталась как-то утешить их, но у меня ничего не получалось. И оборот, становилось еще хуже, так как мама начинала давить на папу, тем, что у него есть дочь и ей больно смотреть на меня. Но папа пьян, и ему было все равно, кто как это воспринимает. В итоге родители развелись и разошлись. Когда папа приходил ко мне узнать, как скучаю ли по нему, я говорила, что нет. Я была так на него обижена, у меня уже были мысли, что жить незачем. Папы нет, мама мучает. Да еще я...»

Теперь мне 15 лет, я собираюсь учиться в институте, дома все выте, папа не пьет. Я люблю папу. А ведь могло быть большое горе, если бы что-нибудь с собой сделала...» (Марина, 15 лет.)

Ситуация 4

«...Она жила в семье, где было шестеро детей, мать — учительница, отец — амбиционер. Денег постоянно не хватало, и ее решили отдать тетю. Стали проживать в одном большом доме вместе еще с одной теткой и ее мужем. Детей у них не было, и жили они зажиточно. Периодически тетя была бедной, но работящей и заботливой. Не было разницы между сестрами. У другой же тетки был полный достаток и много денег. Алая, так звали девочку, иногда открывала комнату, где жила другая тетя с мужем, и воровала конфеты, варенье, фрукты. Когда это обнаруживалось, возникали скандалы. Девочку хотели бить, но за нее вступалась бедная тетя. Тогда попадало ей. Девочка так незаметно стала богатой, что постоянно ее обманывала. Так продолжалось до тех пор, пока тетя умерла. Затем умерли мать и отец Алая, и она осталась жить с теткой. Училась она хорошо, но эмоциональной и духовной жизни у нее не было. В четырнадцать лет развелась с мужем. Она вышла замуж за мужчину, которого она считала своим другом. Она спросила, думаю ли я учиться дальше. Я ответила, что пойдешь из дома и жила у подруги десять дней. Ее не искали, как ей куда пойти учиться дальше, закончу среднюю школу, а потом буду поступать в институт. На это она ответила, что прочтала мое изложение, но оценочку сказала: «Алая, иди домой. Тетя тебя везде ищет, ты же умная девочка, понимаешь, как ей тяжело тебя растить». Девочка вернулась домой, было невыносимо. Она хотела броситься под поезд или уехать куда-нибудь на Север.

Так и шла жизнь. Девочка закончила недучиные, вышла замуж за человека, которого она считала своим другом. Но в самом деле такая глупая? Неужели мне в самом деле завидуют?

Что должна делать дома жена, Алая не знала. Ей казалось, что надо вместе читать стихи, слушать музыку. Мужу такая жена была не нужна. Алая осталась одна.

И вновь у нее появились суицидальные мысли, даже покупала какие-то таблетки... Потом вышла замуж вторично, появился ребенок. Но и второй раз жизнь больше не налаживалась. Алевтина Николаевна жить больше не хочет...»

Ситуация 5

Подрасток четырнадцати лет пишет, что в детстве у него было все нормально, он был радостным. Но когда ему исполнилось одиннадцать лет, умерла бабушка, которую он очень любил. А потом «все понеслось».

«...В своей жизни я столкнулся со смертью впервые раз, и это было ужасно — видеть любимого человека в таком состоянии. Но через два года трагически погиб папа — молодой, хороший, добрый. Нет слов, которыми описал бы, как мне без него плохо, как не хочется мне без него ничего делать. Иногда я вижу, что мама еле сдерживается, чтобы не заплакать. Скажите, как жить, если не за что держаться?»

Ситуация 6

«...Сейчас на это событие я смотрю с другой стороны, и мне не так обидно и больно, как тогда, несколько лет тому назад. Я училась в небольшой сельской школе. Директором этой школы была властная, требовательная и грубая женщина — Г.А. Так как школа была небольшая, то ребенку, который отличался большими способностями, чем другие, уделялось много внимания. Я не считала и не считало, что у меня способности больше, чем у других. Но тем не менее так получилось, что среди лучших оказалась я и еще одна девочка — И., учившаяся у Г.А., которая ей покровительствовала. Она приводила ее в пример на школьных линейках, поощряла, давала общественные поручения. Меня же Г.А. не учила и контактов со мной не имела. Но ей хотелось, чтобы в школе был один лидер, как она говорила, «звездочка». Однажды учительница русского языка Г.А., которую мы все очень уважали, провала в нашем классе изложение. Не знаю, как мое изложение попало в руки Г.А., но потом случилось следующее. Меня вызвали в кабинет директора. Я, волнуясь и переживая, что же я натворила, пришла туда. Г.А. предложила мне сесть и начала разговор. Она спросила, думаю ли я учиться дальше. Я ответила, что пойдешь из дома и жила у подруги десять дней. Ее не искали, как ей куда пойти учиться дальше, закончу среднюю школу, а потом буду поступать в институт. На это она ответила, что прочтала мое изложение, но оценочку сказала: «Алая, иди домой. Тетя тебя везде ищет, ты же умная девочка, понимаешь, как ей тяжело тебя растить». Девочка вернулась домой, было невыносимо. Она хотела броситься под поезд или уехать куда-нибудь на Север.

Но в моей душе осталась обида и сожаление: неужели это так? Неужели я так и шла жизнь? Девочка закончила недучиные, вышла замуж за человека, которого она считала своим другом. Но в самом деле такая глупая? Неужели мне в самом деле завидуют? Сейчас страшно представить, что я испытала тогда, будучи три-

надцатиметным подростком. Но на этом разговор не закончился. Г.А. высказала Т.С., которая на это очень остро отреагировала: как она, замужняя учитель, замышляет отметки! Мою работу проверили другие учителя — филологи нашей школы. Они подтвердили оценки, поставленные моей учительницей. Но директор отстаивала свое мнение. Тогда моя учительница Т.С. отвезла мою работу в районный центр, где с ней согласился, но мнение директора не изменилось. У Т.С. было большое сердце, она очень сильно переживала и слезла в больницу на целый месяц. Г.А. делала мне еще много пакостей, которые я старалась не замечать: когда я заняла первое место в краеведческом конкурсе, она сказала, что это ошибка; когда в нашей школе нужно было выбрать двух лучших учащихся и вручить им самым первым грамоты, она сказала, что я равно ничего в жизни не добьюсь. Я еще очень долго переживала и думаю, что хуже меня никого нет. Я не верила тому, за что меня хвалят, не знала, что хорошо, что плохо...»

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры»

Цель: сплотить группу, настроить на совместное решение задачи, которые перед ними ставятся.

Время: 2 минуты.

Оборудование: не требуются.

Техника проведения: за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник — за 12 секунд.

Квадрат — за 10 секунд.

Треугольник — за 8 секунд.

Ромб — за 6 секунд.

Круг — за 3 секунды.

Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке»

Цель: актуализация позитивного отношения к ребенку.

Время: 5 минут.

Оборудование: листы бумаги А4; ручки.

Техника проведения: родителям предлагается написать 20 вариантов ответов на вопрос: «Что мне нравится в моем ребенке». По окончании отведенного времени, участники зачитывают свои варианты. Далее проводится рефлексия упражнения. Вопросы группе:

Сложно ли было отвечать?

Что первое пришло на ум?

Сколько пунктов осталось незапомненными?

Что вызывало наибольшие затруднения?

Упражнение «Пространство общения»

Цель: ознакомить с навыками позитивного, конструктивного общения.

ния.

Техника проведения: Участники делятся на пары, садятся спиной друг другу и начинают вести диалог.

Инструкция: «Повернитесь, пожалуйста, друг другу спиной и начните беседу. Затем поделитесь чувствами о том, получился ли продуктивным разговор».

Информация о том, чтобы получилось содержательным общение, чтобы обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не «рядом» и не «над», а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

Творческое задание. Изготовление «Символа жизни»

Цель: эмоциональное отреагирование чувств, формирование позитивного настроя.

Время: 25 минут.

Оборудование: цветные картон, бумага, карандаши; клей; кисточки, листы бумаги А4 по количеству участников; бисер; бусинки; ножницы; украшения из пластика; цветные ленточки из ткани; леска; прищепки.

Техника проведения: Участникам группы предлагается подумать, с чем ассоциируется слово «жизнь». Затем участники группы, используя оборудование, изготавливают «Символ жизни». Когда все участники группы закончат работу, ведущий вывешивает работы участников на леску, работы должны располагаться на одном уровне.

Инструкция: «Уважаемые родители! Подумайте, с чем для вас ассоциируется слово «Жизнь». А теперь, используя предлагаемое оборудование, изготовьте «Символ жизни».

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я почувствовал(а)...»

«У меня вызвало раздражение...»

«Мне хотелось...»

К занятию 6.

Разминка. Сказка «Тюмлик»

Цель: массовая активизация участников группы; эмоциональный настрой участников группы на занятие.

Время: 5 минут.

В сказке «Тюмлик» рассматривается проблема конфликтных отношений с родителями; возникновение негативных чувств (обида, злость и пр.) по отношению к родителям; трудности контакта, непонимание.

«Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история — необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-тюмиков. Они очень похожи на

нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем, они совсем не переживают.

Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в небольшом доме жила семья Гномиков.

Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А всякий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается...

Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза» — подумала Гномик и тут же заметила, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

«Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза» — так решила Гномик. Он взял стул, встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стулник закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась.

«Я так хотел порадовать свою маму», — прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Маме не знала, что это случилось нечаянно и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричал, отшлепал, он был наказан.

Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Вазу разбилась случайно, а мама этого не знает. И хотел сделать приятное маме, а она... Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете» — так думал Гномик, и слезы катились по его щекам.

Несколько сезенок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю, — сказала оживший волшебник, — ты чувствуешь большую обиду на маму и хочешь, чтобы ее и было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я возьму палочкой, и ты останешься один, а мамы не будет...»

Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко оттого, что мамы нет рядом. «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне», — подумала Гномик, и ему захотелось вернуть маму. Но как же сделать это без волшебника?

И Гномик догадался, что надо простить маму. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они пошли друг друга. В доме заиграли разные звуки, катились на карусели. И в парке ели много разных вкусностей, катились на карусели.

А Гномик подумал: «Как хорошо, что я простил маму! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она моя любимая мама».

Обсуждение:

— Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?

За что Гномик обиделся на маму? Обиделся ли вы на его месте?

Зачем Гномик простил маму? Могу ли вы этого не делать? Что бы тогда было?

(Источник: <http://amma77.ucoz.ru>)

Упражнение «ПОДРОСТОК»

Цель: активизация мимолетных процессов.

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с буквами.

Техника проведения: Всем участникам группы ведущий раздает карточки, на которых вертикально расположены буквы «П», «О», «Д», «Р», «С», «Т», «К». Каждому участнику группы предлагается написать слова, начинающиеся на первую букву в строке, которые отражают эффективное взаимодействие родителей и подростков. После завершения работы участники группы зачитывают карточки вслух.

Мозговая штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком»

Цель: генерирование разнообразных приемов эффективного взаимодействия родителей с подростками.

Время: 35 минут.

Оборудование: маркеры; листы бумаги форматом А3.

Техника проведения: Все участники делятся на три группы. Принцип деления: фраза «Я могу все». Ведущий раздает каждой группе карточки, на которых обозначены вопросы для обсуждения. Участники группы предлагают свои приемы. Все идеи записываются на плакате. После того как все участники группы напишут свои идеи, карточка с вопросами передается по кругу другим группам. После завершения работы карточками предложения обсуждаются всеми родителями. Идеи могут быть «приняты», «не приняты», дополнены.

Задания группам:

Что должен знать родитель о подростке, чтобы их взаимодействие было эффективным?

Что должен уметь родитель, чтобы взаимодействие с подростком было эффективным?

Какие приемы взаимодействия с подростком можно использовать?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Анимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения расслабления.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит анимон. Навинтите медальон его скимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что анимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

Замечка на полях. Как в любом учебном процессе, так и в обучении родителей, требуется закрепление пройденного материала. Работа над «Памяткой родителям подростка» позволяет синтезировать и отразить полученную информацию.

Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков»

Цель: активизация мыслительных процессов; закрепление пройденного материала.

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги форматом А3 по количеству групп; скотч; клей; цветная бумага; цветные карандаши, гуашь; вода.

Техника проведения: Три группы участников (сформировались по работе в технике мозгового штурма) оформляют «Памятки для родителей» по итогам обсуждения заданий. После того как все группы закончат свою работу, проводится презентация каждой памятки. Приветствуется фантазия, творческий подход и оригинальность презентаций.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Инструкция: «Уважаемые участники группы! Посмотрите на человека, который находится справа от вас. Этот человек будет вашим партнером для выполнения данного упражнения. Встаньте друг против друга. Касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямите свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется».

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я смог (смогла)...»

«Я почувствовал (а)...»

«У меня получилось...»

«Я осознала (а)...»

К занятию 7.

Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов»

Цель: эмоциональный настрой на работу; раскрепощение участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Участники встанут в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится за спиной. Последний в этой колонне поворачивает к себе вперед стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку вперед стоящему, пару раз приседая при этом. Принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может дойти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает смех и живое обсуждение, которое следует построить следующим образом: «Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем, и поэтому привносим свое. Каждый человек в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне обличенной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отрицаются, как они наверняка отрицались бы, если человеку сказали: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

Китайская притча «Ладная семья»

Цель: активизация мыслительной деятельности, эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

«Жил-был на свете семья. Она была не простая. Более ста человек насчитывалась в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей в всем селе. Вы скажете: «Ну и что, мало ли больших семейств на свете? Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царил в той семье и, стабильно, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, и пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добился такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго — видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Три слова были начертаны на бумаге:

любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочла вадимка, почесала, как водится, за ухом и спросила:

— И все?

— Да, — ответила старик, — это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: — И мира тоже!».

Практическое упражнение:

— Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний относится ответ родителя:

Девочка пяти лет — отцу (*плачет*): «Посмотри, что он (брат दूसрой половинкой лет) сделал с моей куклой. Нога теперь болтается».

Папа. «Да, действительно, а как это случилось?»

Дочь. «Не знаю! Моя ку-у-колка...»

Папа. «Ну, успокойся, Давай что-нибудь придумаем».

Дочь. «Не могу, ку-у-колка моя...»

Папа (*радованию*). «О, я придумаю! Представь себе, что она пошла в аварию и стала инвалидом симпатичной такой инвалидчик». (*Улыбается*)

Дочь (*плачет сильнее*). Не смейся. Я его тоже обижу».

Папа. «Что это ты такое говоришь! Чтобы я никогда таких слов больше не слышал!»

Дочь. «Я пойду к маме».

Упражнение «Дистанция общения»

Цель: провести рефлексно, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что если физическая дистанция велика, то и контакт между участниками бывает затруднен и вряд ли возможен.

Техника проведения: Участники делятся на пары. Им выдают карточки с заданиями, где они должны договориться о чем-либо.

Инструкции: Участникам предлагается начать вести диалог, сидя друг напротив друга в течение 2-3 минут, а затем необходимо отодвинуть друг от друга на расстояние нескольких метров и продолжать вести беседу.

Упражнение «Я- и Ты-высказывания»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний», закрепление полученных знаний на практике.

Ведущий рассказывает о двух формах обращений к другому человеку: Ты-сообщениях и Я-сообщениях. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал замечательное наблюдение: оказывается, большинство используемых взрослыми замечаний — это Ты-сообщения. Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что нрав волею родителей («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Прекрати и делай!»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родители не принимают. Я-сообщения отличаются от Ты-сообщений тем, что позволяют выразить взрослому негативные чувства в конкретной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, чтобы обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы исправить ситуацию. Я-сообщения не портят доброжелательных отношений между людьми.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова:

Событие — Реакция — Причина напряжения (без интерпретации).

Событие	Реакция	Причина напряжения
Когда вы кричите (говорите, делаете)...	Я чувствую себя (бесспокойной, злой, обиженной, у меня возникает проблема)...	Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свое точное зрение, потому что у меня были совершенно другие планы

Техника выполнения: Упражнение выполняется в парах. Партнеры придумывают ситуации, в которых можно будет использовать технику Я- и Ты-высказываний. После чего ситуации разыгрывают в парах. Один человек выступает в роли взрослого, другой — в роли подростка. Ведущий предлагает участникам переформулировать Ты-сообщения в Я-сообщения. После выполнения упражнения родители отвечают на следующие вопросы:

Что у вас получилось?

Что вам понравилось?

Легко ли вам было представить себя в роли подростка? А в роли взрослого?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры; снятие эмоционального напряжения.

Техника выполнения: упражнение выполняется сидя, руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Участники представляют, что на их лицо пытаясь сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на глаза. Задача участников: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Рефлексия занятия:

«Мне понравилось...»

«У меня получилось...»

«Мне было легко...»

«Меня удивило...»

«Мне было интересно...»

Для разработки занятия был использован материал Интернет-сайта: www.nportal.ru.

К занятию 8.**Психологическая разминка «Ураган»**

Цель: снятие эмоционального и психофизического напряжения. Оборудование: стулья по количеству участников.

Техника проведения: Все участники садятся в круг, ведущий выдвигает в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (серые глаза, белой рубашкой, почищенные утром зубами и т.д.).

Принимая если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять где-нибудь место. Оставшийся без места участник становится ведущим. Если участник до сих пор не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все садится в круг и должны поменяться местами.

Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка»

Цель: приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребенка исходя из позиции ребенка; актуализация «ребенка» в родителях для осознания различий между миром ребенка и взрослого.

Ведущий объясняет, что, какие бы «выходки» (со слов взрослого) демонстрировал ребенок, целей нарушений в поведении ребенка могут быть только четыре:

- привлечение внимания;
- власть;
- месть;
- избегание неудач.

1. Привлечение внимания.

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей, и не хотим чувствовать себя «пустым местом». Дети же тем более, тем как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания не достает. А ведь и необходимая «доза» внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания взрослых? Когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет?

Если маленький ребенок плачет, к нему бегут родители! Он что-то натворил — и получает больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: «Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают!» — вот что усвоил ребенок. «Сердитое» внимание лучше никакого.

Никто не увидит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание — базовая психологическая потребность, такая же как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат пр

сить еду, то как они должны вести себя, когда они «психологически голодны»?

Вопрос к участникам: «Как вы думаете, можно распознать, что эти «выходки» имеют цель привлечения внимания?» (Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку.)

Способы ведения разговора, стимулирующие конфликт, негативные переживания, такие, как злость, протест, раздражение, принято называть «барьерами общения». К ним относятся:

■ Негативные оценки и ярмы (оскорбления) «Ты все врешь!», «Ты не можешь понять элементарного», «Не твоего ума дело» и пр. Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

■ Советы: «Мой тебе совет: сделай, как я сказала», «Не советую тебе меня злить» и др. Совет следует давать только в тех случаях, когда как об этом протест, в других случаях совет вызывает у партнера чувство протеста.

■ Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить): «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что сам партнер поймет, как вы зам, обижены, возмущены. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор вопросами, например: «А твое какое дело?»

■ Приказы: «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют равенство или уважение. Человек, отдающий приказы, тем самым демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

■ Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду», «Ничего хорошего в жизни я не видела» и т.д. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны, партнер обязательно вспомнит, как он мыл хотя бы когда-нибудь посуду по собственной инициативе, что в вашей совместной жизни был и любовь, и добро.

■ Ирония, язвительность: «Фу, ты и меня и герою!», «Ты просто шикарная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление.

Нарушают отношения и осложняют ситуацию и переживание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматумов. На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер.

Мозговой штурм «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком»

Цель: коллективное решение и выявление отрицательных и положительных черт характера на взаимодействие с окружающими людьми. Конструктивное взаимодействие в форме ролевой игры.

Оборудование: ватман; ручки.
Методика: участники делятся на 3 группы. Принцип деления: в
жу — самую — чувствую. За 10 минут нужно:

- придумать девиз команды;
- выработать список важных для общения качеств личности, причем эти характеристики могут быть самыми смелыми и фантастическими;
- выработать список отрицательных качеств личности, мешающих общению с ребенком.

После десятиминутной подготовки команды выбирают по одному человеку, которые представляют команду, ее девиз и характеристики. Командам обсуждают предложенные варианты и создают общую перечень качеств, необходимых человеку для эффективного общения.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психологическая сценка»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Время: 1 минута.

Техника проведения: Ведущий дает инструкцию, участники выполняют действия (если ведущий видит, что участникам сложно, он может показывать все движения на себе): потрите ладони между собой; рассмотрите тыльную поверхность ладоней и рук до локтя; похлопайте себя в плечу; постучите по полу ногами; пощипайте кончики ушей; поглаживайте лоб от середины до ушей; потянитесь и вдохните глубоко.

Игра «Барьеры восприятия»

Цель: проанализировать на практике барьеры восприятия в формальной игре.

Техника проведения: Из числа участников выбирается 7-9 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов группы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника — как можно ближе к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следуя своему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация по мере необходимости должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя».

Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Анализируется, где, на каком этапе произошло искажение информации. В ходе обсуждения в группе следует отметить, как происходит утрата важной информации и обращение простого текста новым содержанием.

Инструкция: «Я сейчас вам прочитаю письмо, которое вы должны в точности передать следующему участнику. Ваша задача — запомнить. Вопросы не задаются, текст читаю один раз».

Варианты текстов.

1. Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Гебри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дуришкой из бара, рыжей Бетси».

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади). Гебри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Гебри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...»

Информация для ведущего: особенность передачи данного текста состоит в том, что чаще всего эта история обрывается новыми смыслами, связанными с хлопающими звуками, падением Бетси и пр.

2. «Чузка, перешагивая в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленнее, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо».

В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загружаю в нее одежду, дерну за цепочку... И началось бурление. И вдруг все исчезло».

На этой неделе погода стоит хорошая — дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре. У жены скоро родится ребенок, но мы пока еще не знаем, мальчик или девочка, поэтому пока не знаю, станешь ты мамой или тетей.

До свидания. Твой старший брат».

3. «Все мое время».

Самое лучшее время для занятий сексом 8 часов утра, а для трапезы 13 часов».

Так считает французский хронобиолог Жорж Грендей. Он пришел к таким выводам в результате исследования ритма жизни, задаваемого движением солнца и фазы луны. Именно в час дня вырабатывается больше всего желудочного сока, а в восемь утра — наибольшая секреция половых гормонов. Есть в жизни и оптимальное время и для принятия алкоголя. По крайней мере, печень готова, как следует разложить его между 18 и 20 часами».

Притча «Тепло семейного очага»

Цель: поведать родителей к осознанию гармонии семейного уюта как высочайшей ценности для подростка.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Из одного дома решило уйти счастье. Трудно сказать почему, но решено. «Но прежде, — сказала счастье, — я испол-

ню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жили долгие годы.

«Что ты хочешь?» — спросило счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у нее шубы норковой, — и получила хозяйка шубу.

Спросило счастье взрослую дочь хозяйки: «Что ты хочешь?», — и ответила, что замуж хочет за принца заморского — и вышла замуж принца заморского.

Спросило счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» — «Хочу, — говорит он, — велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», — и подарил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяйка подумала и сказала: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье вышло и просьбу хозяина и не ушло из этого дома, и тому что счастье живет только там, где горит семейный очаг!»

Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...»

Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии.

Что особенно понравилось?

Что хотелось бы сделать по-другому?

Какие претензии есть к группе или к психологу?

Свои высказывания начинают со слов: «На сегодняшнем занятии я...» Я попрошу вас оценить сегодняшнюю нашу работу. Будьте добры закончите три предложения:

«Из сегодняшнего разговора я поняла...»

«Мне не понравилось...»

«Хотелось бы продолжить разговор на тему...»

Заметка на полях. Хотя диагностический инструментарий мы решили представить в отдельной главе, с анкетами, которые используются для осуществления контроля процесса реализации программы и для получения обратной связи от родителей, логично ознакомиться сразу после представленных тренингов.

Анкета 1

Уважаемые родители! Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

- Было ли Вам интересно? (да / нет)
- Было ли Вам комфортно? (да / нет)
- Была ли полезна информация? (да/нет)
- Изменилось ли Ваше отношение к данному вопросу? (да / нет)
- Хотите ли Вы посетить наши занятия еще раз? (да / нет)
- Хотите ли Вы прийти на индивидуальную консультацию к психологу? (да / нет)

■ Ваши пожелания _____

Анкета 2

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, предложенные анкеты. Отразите Ваше мнение о прошедших тренингах. Это очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1. Моё настроение до тренинга.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Моё настроение после тренинга.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Насколько мне все было ясно и понятно.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Насколько мне было интересно.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Насколько комфортным для меня был темп занятий.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложила в группу.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Как много я получил от группы.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Заметка на полях. Некоторые программы были направлены не только на родителей, но и на другие категории слушателей. Мы решили не выделять родительскую «составляющую», а оставить авторское наполнение программы профилактики суицидального риска.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «ЖИЗНЬ УНИКАЛЬНА»

Государственное специальное (коррекционное) образовательное автономное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 7, г. Благовещенск, Амурская область

Авторы:

А.А. Новикова, руководитель ПМПК
А.В. Степанова, олигофренопедагог

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья позитивного отношения к жизни как к процессу постоянного постижения и достижения человеком относительно устойчивых и новеских отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Участники программы:

1. Родители.
2. Обучающиеся.
3. Учителя-предметники, классные руководители, воспитатели.
4. Центр диагностики, консультирования и коррекции.
5. Медицинский персонал школы.

Мероприятия

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные	Формы проведения
1	Проведение социально-психологического мониторинга среди родителей	Сентябрь	Психолог, педагог-организатор, социальный педагог	Анкетирование
2	Знакомство и утверждение программы родительского всеобуча на общешкольном родительском собрании	Октябрь	Заместитель по учебно-воспитательной работе, педагог-организатор	Родительское собрание

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные	Формы проведения
3	Общешкольное родительское собрание для родителей 1-9-х классов «Наши трудные дети»	Декабрь	Педагог-организатор, социальный педагог	Общешкольный семинар-практикум с элементами лекции
4	Родительский лекторий «Подростковый суицид»	Март	Педагог-организатор, психолог	Родительский лекторий
5	Проведение цикла бесед с родителями на классных родительских собраниях: <ul style="list-style-type: none"> ■ Семейные традиции и способность ребенка трудиться. ■ Профилактика суицида среди подростков. ■ Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании 	В течение года	Центр диагностики, консультирования и коррекции, классные руководители	Беседа
6	Мероприятия с участием представителей СМИ, уполномоченным по правам ребенка по актуальным проблемам профилактики суицида среди подростков	В течение года	Юрист, социальный педагог, педагог-организатор	Круглый стол
7	Изготовление и распространение социальной рекламы в рекламных блоках печатных средств массовой информации, сети Интернет по пропаганде здорового образа жизни, профилактике суицида	Ноябрь	Центр диагностики, консультирования и коррекции	Изготовление видеоролика по пропаганде здорового образа жизни и профилактике суицида. Индивидуальные консультации
8	Консультации для родителей по определению графика	В течение года	Центр диагностики, консультирования и коррекции	Индивидуальная работа с родителями

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные	Формы проведения
9	Консультации для родителей по определенному графику	В течение года	Центр диагностики, консультирования и коррекции	
10	Посещение семей на дому	В течение года	Классные руководители, социальные педагоги	Индивидуальная работа с детьми и родителями
11	Работа «телефона доверия» по психологическим проблемам детей и родителей	В течение года	Администрация, социальный педагог, педагог-психолог	Индивидуальная работа с детьми и родителями
12	Подведение итогов реализации программы родительского всеобуча	Май	Центр диагностики, консультирования и коррекции	Анкетирование родителей

Приложение к программе Общешкольное родительское собрание «Наши трудные дети»

Цель: обсуждение проблемы воспитания в семье трудного ребенка.

Задачи:

- 1) познакомить родителей с причинами, которые приводят к девиантному и суицидальному поведению детей.
- 2) развивать умения поиска выхода в сложных ситуациях общения с трудными детьми.

Ход собрания

Наши дети взрослеют, и нам с вами хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так происходит. Почему? Почему мы испытываем за детей тревогу и беспокойство, волнение и страх? Нас волнует поведение подростков и детей трудности, связанные с этой проблемой. Сегодня мы попытаемся вместе найти причины трудностей в поведении учащихся.

На собрании мы должны ответить на следующие вопросы:
Какого ребенка можно отнести к трудным детям?

Причины трудности ребенка — это результат семейной атмосферы, отношения педагога, или дурная компания?

Как себя вести с трудным ребенком — бороться с трудностями, ждать, что ребенок перерастет?

О проблемах в общении говорить с другими и искать у них помощи или бороться, не вынося мусор из избы?

Кто он — трудный ребенок?

- Не может найти взаимопонимания с родителями, учителями, агрессивно реагирует на замечания в свой адрес;
- родители мало обращают внимания на ребенка;
- трудный ребенок не поддается воспитанию, грубит, огрызается;
- ребенок, который требует к себе особого внимания поступками, которые общество осуждает, не принимает;
- ребенок, у которого нет доверия к взрослым.

Что может стать причиной проблем в поведении ребенка?

Четыре основные причины нарушений в поведении.

Причина первая — борьба за внимание. Непослушание — это тоже возможность привлечь к себе внимание. Внимание необходимо для эмоционального благополучия.

Причина вторая — борьба за самоутверждение. Ребенок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Возможность иметь свое мнение, принимать собственное решение — это возможность приобрести свой опыт, пусть даже ошибочный.

Причина третья — желание мщения. Ребенок может мстить: за сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями и сестрами;

унижение друг друга членами семьи;
разводы и появление в доме нового члена семьи;
несправедливость и невыполненные обещания;
чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу.

Причина четвертая — непереносимость собственного успеха. Причиной могут стать учебные неудачи, взаимоотношения в классе и с учителем, низкая самооценка.

Все это может привести к девиантному и, в самом худшем варианте развития событий, к суицидальному поведению и попыткам суицида.

Что такое суицид?

Суицид — героизм, или слабость,

Или в нервном потрясении срыв?

Есть, скажите, у кого-то храбрость

Вскрыть его причинности нарыв?

Можно долго рассуждать о многом,

Осуждая, оправдывая, корить.

Но не выскazać высоким слогом,

Что порвало тоненькую нить

Между жизнью и мгновенной смертью,

У которой за спиной развал.

Кто расскажет, как, в какие сети

Не по воле человек попал?

Обсуждая тему, психиатры,

Говорун-философ, — чужаки,
Как на сцене скучного театра,
С пафосом шифуют языки.
Но никто не знает, не узнает,
Сколько б ни потратил он труда,
Почему самоубийца выбирает
Путь себе такой вот — в никуда.

(Далее приводится теоретический материал о суицидальном поведении подростков.)

Что же делать? Как общаться с ребенком, которого считают трудным? Как предотвратить трудности его поведения, склонное к аффективному и суицидальному поведению?

Меры воздействия

1. Хочется посоветовать как можно больше времени проводить своими детьми, принимать участие в их занятиях, как можно больше общаться.

2. Нужно быть ребенку другом, союзником, а не тираном, не вставать над ним, не угнетать личность своим мнением, помочь найти свой путь, интерес к жизни, не дать замкнуться.

Законы для преодоления трудностей в поведении ребенка

Закон 1. Не нужно предъявлять ребенку категорические требования и налагать неожиданные запреты. Нужно учить ребенка соблюдать определенные правила поведения. Этому нужно учить терпеливо и постепенно.

Закон 2. Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.

Закон 3. Запреты и требования, предъявляемые родителями, должны быть едиными.

Закон 4. Требования и запреты не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Закон 5. Запреты и требования должны разъясняться ребенку.

Закон 6. Запреты и требования должны предъявляться спокойно и доброжелательным тоном.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы процитировать притчу о перевернутом камне: «Один странствующий искатель истины убрал большой камень, на котором было написано: «Переверни и читай». С трудом перевернул его и прочел на другой стороне: «Зачем ты так долго ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что уже знаешь?»

Эта притча как нельзя лучше подтверждает наш сегодняшний разговор о наших детях. Истина — на поверхности. Зачастую проблема в поведении наших детей, их трудности — в нас самих. В нашем ди-

те и попустительстве, в нашей лжи, в нашем эгоизме и себялюбии. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины, и тогда военные действия, которые мы ведем с ребенком, перестанут быть необходимыми, а в душе возродится мир и душевный комфорт.

Заметка на полях. Подобные экспресс-опросы ориентированы не столько на получение объективной и надежной информации, сколько на снятие эмоционального напряжения, переключение внимания слушателей, «подключение» не только акустического канала, но и невербальных компонентов восприятия и оценивания информации.

Экспресс-опрос (метод активного обучения)

Следите ли вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения, посвященным вопросам воспитания? Читаете ли вы книги на эту тему?

— Если «да», то хлопните в ладоши;

— если «нет», то топните ногою.

Единодушны ли вы с супругой/супругом в вопросах воспитания ребенка?

— Если «да», то помашите рукой;

— если «нет», то дотроньтесь до кончика носа.

Кого вы считаете ответственным за воспитание ребенка?

— Если «семья», то улыбнитесь;

— если «окружение, среда, социум», то вытяните руку вперед.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКИХ СУИЦИДОВ: «Я ПОНИМАЮ СВОЕГО РЕБЕНКА»

Центр социальной и психологической помощи «Семья», г. Ульяновск

Авторы:

Р.Р. Аанимова, педагог-психолог

О.А. Зайцева, педагог-психолог

Ю.М. Садыникова, педагог-психолог

По статистике за 2010-2012 гг., ежегодно в центр обращались около 100 клиентов по проблеме суицида (суицидальные мысли, шантаж при угрозе суицида, суицидальные действия). Из них около 10 случаев зафиксированы среди несовершеннолетних. В связи с этим в настоящее время проблема суицида среди несовершеннолетних весьма актуальна для Центра.

Данная программа разработана для профилактики суицидов среди несовершеннолетних и рассчитана на их родителей. Целью программы является гармонизация детско-родительских отношений и обучение стратегиям поведения родителей в конфликтной и стрессовой ситуациях с детьми.

Были поставлены следующие задачи:

1. Информирование родителей о возрастных особенностях детей в пубертатном периоде, возрастных кризисах и особенностях их проявления.
2. Информирование о причинах суицидальных намерений, действий.
3. Обучение тактикам поведения в конфликтных ситуациях с детьми, при возможных манипуляциях со стороны детей.
4. Помощь родителям в выработке способов реагирования в кризисных ситуациях (суицидальные мысли и действия детей).
5. Коррекция детско-родительских отношений и повышение ответственности детей.
6. Психологическая поддержка родителей, которые столкнулись с последствиями суицидальных действий детей.

Для родителей детей до 10 лет разработаны мероприятия для коррекции детско-родительских отношений и как следствие повышение жизнестойкости детей. Для родителей детей в возрасте от 10 до 16 лет (подростки) основными направлениями работы являются информирование родителей о возрастных изменениях, связанные с пубертат-

периодом, рассмотрение причин суицидальных действий, выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.

В учебно-тематическом плане выделено 4 блока, каждый из которых направлен на соответствующую категорию родителей и ситуацию, с которой они сталкиваются:

- блок А: для родителей детей возрастом до 10 лет;
- блок В: для родителей подростков, которые не сталкивались с суицидальными действиями и мыслями своих детей;
- блок С: для родителей подростков, которые столкнулись с суицидальными идеями и мыслями своих детей;
- блок D: для родителей подростков, которые столкнулись с суицидальными действиями своих детей, либо имеют в своем окружении людей, совершивших суицид.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы проведения
Блок А				
1	Индивидуально-личностные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста	1,5	Биологические, психологические и социальные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста	Лекция
2	Коррекция детско-родительских отношений	2 занятия по 2	Умение слушать и слышать своего ребенка, проговаривать конструктивные взаимоотношения с ним	Тренинг
3	Развитие эмпатии и повышение жизнестойкости в паре ребенок — родитель	2 занятия по 2	Обучение способам поведения в конфликтной ситуации. Умение просить и принимать помощь. Выражение своих эмоций и умение понимать эмоции другого человека	Семинар, тренинг
Блок В				
1	Индивидуально-личностные особенности подростков	2	Биологические, психологические и социальные особенности детей подросткового возраста	Лекция, круглый стол
2	Отношения родителей и подростков	2 занятия по 2	Способность родителей понимать и принимать возрастные изменения своего ребенка.	Семинар, тренинг с элементами рефлексии,

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы проведения
			Обучение способам поведения в конфликтных ситуациях с детьми. Умение выражать и контролировать собственные эмоции	дискуссия
3	Подросток и суицида	1,5	Что такое суицид. Причины суицидальных мыслей и действий подростков	Семинар
	Блок С			
1	Индивидуально-личностные особенности детей подростков	1,5	Биологические, психологические и социальные особенности детей подросткового возраста	Лекция
2	Подросток и суицида	1,5	Что такое суицид. Причины суицидальных мыслей и действий подростков	Семинар
3	Отношения родителей и подростков	3	Обучение способам поведения в конфликтных ситуациях с детьми. Умение выражать и контролировать собственные эмоции	Тренинг
4	Суицидальные идеи и мысли подростка	2,5	Поиск причин и обучение способам реагирования родителей на суицидальные высказывания подростка	Круглый стол, тренинг
	Блок D			
1	Причины суицидальных действий подростков	2	Психологические и социальные особенности детей подросткового возраста. Поиск причин суицидальных действий подростка.	Семинар, дискуссия
2	Родители и последствия суицидальных действий подростка	2	Диагностика эмоционального состояния родителей. Снижение уровня тревожности и чувства вины родителей. Умение выражать и контролировать свои эмоции	Тренинг с элементами релаксации
3	Родители и подросток в постсуицидальном периоде	2 занятия по 2	Выработка тактики поведения с подростком, совершившим суицидальные действия. Умение строить конструктивный диалог с ребенком	Тренинг

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ»

Департамент лесного хозяйства администрации Владимирской области
ГБОУ СПО ВО «Муромцевский лесотехнический техникум»

Автор:
И.В. Косова, педагог-психолог

В реализации данной программы принимают участие родители студентов 1-го курса (подростков 15-16 лет).

Продолжительность реализации программы — 4 месяца:

1-й этап — теоретический (февраль — март).

2-й этап — практический (март — май).

Занятия проводятся педагогом-психологом 2 раза в месяц.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Перечень разделов и тем	Форма занятий	Кол-во часов
1	Суицид среди подростков: что должны знать родители?	Лекционно-семинарское занятие	2
2	Профилактика подросткового суицида	Лекционно-семинарское занятие	2
3	Как помочь подростку в стрессовой ситуации?	Практико-ориентированный семинар	2
4	Мой подросток: что меня беспокоит?	Тренинговое занятие	2
5	Мой подросток: какой он на самом деле?	Тренинг	2
6	Подросток: почему он такой?	Тренинг	2
7	Подросток: нуждается ли он в помощи?	Тренинг	2
8	Подросток: что значит для меня то, что он вырастет?	Тренинг	2

ЗАНЯТИЕ 1.

«Суицид средна подросток: што должни знаат родители?»

Цели:

- познакомиться родителей с основными понятиями суицидального поведения подростка;
- обсудить основные признаки и причины подростковых самоубийств.

ЗАНЯТИЕ 2.

«Профилактика подросткового суицида»

Цели:

- определение роли родителей в профилактике суицидальных попыток;
- выработка рекомендаций по профилактике суицидального поведения подростка.

ЗАНЯТИЕ 3.

«Как помочь подростку в стрессовой ситуации?»

Цель: расширение знаний родителей о способах профилактики стрессовых состояний подростка.

Дискуссия «Глазами родителей»

Ведуший предлагает родителям принять участие в разговоре, предлагает небольшую практическую деятельность, настраивает на общение, побуждает поделиться мнением, опытом по предлагаемым вопросам.

Каждая группа родителей получает бланк с вопросом для обсуждения. Ответы записываются или зарисовываются на отдельных листах формата А4, который затем в готовом виде размещается на видном месте (магнитной доске, общем ватмане). Ведуший просит представителей от группы представить свою работу, дать разъяснения и комментарии, остальных участников приглашает для дискуссии. После обсуждения всех вопросов подводятся итоги; закончить можно афоризмами, в речениями, пожеланиями.

Вопросы для обсуждения:

- Что вызывает стрессовую реакцию у ребенка?
- Как я помогаю ребенку выйти из стрессовой ситуации?
- Учебное заведение и стресс.
- Семья и стресс.

ЗАНЯТИЕ 4.

«Мой подросток: что меня беспокоит?»

Цели:

- создание предпосылок для формирования доверительных отношений в группе;

- прояснение проблем и запросов участников группы;
- усиление мотивации участников группы.

ЗАНЯТИЕ 5.

«Мой подросток: какой он на самом деле?»

Цели:

- переработка негативных чувств в отношении подростка;
- формирование объективного представления о подростках.

Составление списка качеств

Работа со списком отрицательных качеств

Ведуший. Давайте перейдем к следующему этапу нашего занятия. Возьмите свои тетради или листочки, ручку или карандаш. Разделите лист бумаги вертикально пополам. А теперь пусть каждый в течение 3-5 минут подумает о том, какие качества в его ребенке-подростке ему не нравятся. Запишите то, что придет вам в голову, на левой стороне листа. Не ограничивайтесь одной записью. Записывайте все, что считаете заслуживающим внимания. Всем ли понятно? Мы можем начинать. Участники группы выполняют задание.

Работа со списком положительных качеств

Ведуший. Каждый мог выбрать, чьи качества он будет описывать — кого из двух детей. Если вы успели описать качества обоих — очень хорошо. А теперь обратитесь к правой половине листа. Сейчас вашей задачей будет переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, если вы записали качество «грубый», на правой стороне листа вы можете написать «очестивый», или «но откровенный», или «но самостоятельный», в зависимости от того, что вы действительно можете сказать о своем ребенке. Всем ли понятно, что нужно сделать?

Пожалуйста, начинайте. В вашем распоряжении пять минут. Участники группы выполняют задание.

Обсуждение списков отрицательных и положительных качеств в малых группах

Ведуший. Сейчас, когда у вас готовы два списка качеств, объединитесь в группы по 4-5 человек. Сядьте малой группой отдельно от всех и прочитайте друг другу свои списки. Когда каждый человек из малой группы рассказывает о том, что он написал на своем листочке, поделитесь друг с другом мыслями и чувствами, которые возникли у вас во время высказывания чужих вашей группы. В вашем распоряжении двадцать минут.

Участники малых групп выполняют задание.

Обмен впечатлениями в большой группе

Ведуший. Как поработали ваши малые группы? Может быть, кто-нибудь из участников малой группы поделится с нами, как прошла работа?

Выступают представители малых групп (3-4 человека); проводят общее обсуждение в группе. В заключение ведиций подводит итоги выполнения упражнения.

Методическое примечание

В заключительном слове ведищего важно подчеркнуть необходимость рассматривать явление (поведение, качество подростка) с разных сторон, чтобы увидеть его таким, каким оно действительно является.

Пример работы с отрицательными качествами подростка

Минусы	Плюсы
Не уважает опыт других людей	Ориентируется на свой опыт (говорит, что так делают открытия)
Не считает ни с чем, в том числе и с мнением старого человека	Бывает, что с мнением взрослого стоит и не согласиться
Максималист	Максимум закрывает глаза на трудные нюансы жизни
Все, что было до него, отрицает	Это бывает полезно (но не во всем)
Нравственно не развивается	Знчит, развивается физическая сила
Не видит проблем других людей	Иногда действительно нужно увидеть только свою проблему

Упражнение в парах «Взаимодействие руками»

Ведиций. Мы работаем уже около часа. Давайте сделаем упражнение, чтобы немного отдохнуть.

Нужно освободить место, отодвинуть стулья к стенам. Теперь давайте разделимся на две группы и встанем в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук.

Сначала давайте просто сбросим мышечное напряжение: потрясо руками, теперь по очереди ногами, отведем голову вперед, назад, влево, вправо. Расслабили мышцы?

А теперь те, кто стоит друг против друга, подойдет друг к другу поближе так, чтобы вы могли приложить свои ладони к ладоням партнера. Ваши руки при этом вытянуты вперед. Получилось? Хорошо. Попробуйте взаимодействовать руками: правая рука одного человека давит на левую руку другого, а его левая рука, наоборот, отступает под давлением правой руки партнера. Затем движения рук меняются на противоположные: левая рука наступает вперед и давит, а правая рука отступает под давлением левой руки партнера. Посмотрите.

Ведиций показывает упражнение в паре с кем-нибудь из участников группы.

Ведиций. Ваша задача — выполнять это упражнение так, как будто вы образуете единый механизм. Всем понятно, что нужно делать? Давайте это в течение минуты. Я дам сигнал, когда минута закончится, и скажу, что нужно будет делать дальше. Можно начинать.

Участники группы работают в парах. Через минуту ведиций подает сигнал об окончании и спрашивает, почувствовали ли упражнение, все ли хорошо себя чувствуют.

Если все в порядке, ведиций предлагает участникам группы поменяться местами (все участники делают один шаг вправо и оказываются лицом к другому партнеру) и повторить упражнение со следующим партнером в течение одной минуты. Через минуту участники группы опять меняются местами.

Методическое примечание

Если участники группы энергичны и готовы продолжить упражнение, каждый может поработать в паре со всеми оставшимися участниками группы. Если же упражнение не вызывает энтузиазма и положительных эмоций, можно ограничиться опытом работы в 2-3 парах.

Обсуждение упражнения в большой группе

Все ставит на место свои стулья и рассказываются в большом кругу. Ведиций. Какие у вас впечатления от этого упражнения? Удалось ли вам расслабиться или, наоборот, вы напряглись? Давайте поделимся своими впечатлениями друг с другом. Кто может начать?

Ведиций по ходу выступления участников задает уточняющие вопросы, помогающие осмыслить полученный опыт. Например:

— Однородно ли быстро работать в паре со всеми?
С кем вам было легче всего работать, с кем труднее всего? Почему? Легко ли работать с тем, кто постоянно отступает? А с тем, кто жестко сопротивляется? Как вы думаете, почему?

Какая пара, на ваш взгляд, работала сложнее всего?
С чем это, на ваш взгляд, связано?
Какие чувства возникли у вас в связи с этим упражнением? Какие мысли возникли в связи с ним?

Методическое примечание

Ведиций следит, чтобы высказаться могли все, кто этого хочет. Он старается заинтересовать и вовлечь в обсуждение тех, кто отстраняется. Ведиций стимулирует рассуждения участников группы о стилях взаимодействия в паре, о наиболее удачных стратегиях взаимодействия и условиях, которые способствуют такому взаимодействию.

Использование опыта работы в парах как метафоры для обсуждения взаимодействия взрослого и подростка

Ведиций. Я вижу, что каждый из вас с помощью этого упражнения получил интересный опыт. А теперь давайте представим наши отноше-

ния с подростком как взаимодействие в таком упражнении. Какую роль вы с подростком образуете? Кто и как ведет себя в парном взаимодействии? Может быть, кто-то из вас действует слишком жестко? Кто это? Может быть, кто-то из нас действует слишком вяло? Кто это? Пожалуйста, поразмышляйте 1-2 минуты и расскажите нам, что вы думаете по этому поводу?

ЗАНЯТИЕ 6.

«Подросток: почему он такой?»

Цели:

- знакомство с задачами подросткового возраста;
- прояснение причин подростковой ранимости и жесткости.

Игра «Минное поле»

Ведуший, для того, чтобы успешно решать проблемы, важно понимать, с чем именно имеешь дело. Для того чтобы правильно взаимодействовать с подростком, важно его понимать. Однако взрослые люди часто забывают, что это такое — быть подростком. Игра, в которую мы сейчас сыграем, любима подростками. Давайте и мы сыграем в нее и постараемся понять, почему же она им нравится и что эта игра говорит нам о подростках.

Вам нужно будет разделиться на две группы и встать в две шеренги лицом друг к другу, как в упражнении с руками. Встаньте, пожалуйста, а затем я скажу, что мы будем делать дальше.

Участники группы выполняют указания ведушего.

Ведуший. Встанте четко друг против друга. У нас две шеренги, справа от меня и слева. Вот эти линии (ведуший обозначает линии, у которых стоит участники игры) будут обозначать «нейтральные полосы». Между ними — «минное поле».

Сначала представители одной шеренги должны завязать глаза этими платочками тем, кто стоит против них. После этого они встанут на свои места, а я разложу вот эти «мины». Расстояние между шеренгами составляет 1-1,5 метра.

Ведуший показывает реквизит: газеты, листу цветной бумаги, детские кубики, яркие веревки и прочее, что подойдет и что подскажет фантазия.

Ведуший. После этого те, кто стоит в шеренге с открытыми глазами (ведушие), должны будут руководить передвижением через «минное поле» тех, у кого глаза завязаны (ведомые).

Как вести человека с завязанными глазами через «минное поле»? Вы можете давать ему команды, как и куда он должен идти. Например: «Шаг правой ногой вперед, левую ногу поставь на уровне правой ноги». Задача ведушего — перевести человека с завязанными глазами так, чтобы он не «подорвался», то есть не задел ногами игровые «мины».

Если ведомый заденет ногой какую-нибудь «мину», ведушему нужно помочь ему вернуться на стартовую линию (не развязывая его пово-

ду, но помогая ему, ведя за руку). После этого ведуший возвращается на свое место по другую сторону «минного поля». Ведомый же должен заново начать передвижение по «минному полю» с помощью ведушего. Его задача — перейти через поле и встать на место ведушего (как только ведомый добьед до ведушего, тот уступает ему место и снимает повязку с его глаз).

Всем ли понятно, что нужно делать в этой игре?

Давайте решим, какая шеренга будет выполнять роль ведушего. Правая или левая? Когда закончится первый этап игры, шеренги поменяются ролями. Ведомые станут ведушими, а ведушие — ведомыми. После того как новым ведомым завяжут глаза, расположенье «мин» на «минном поле» будет изменено. Есть вопросы? Начнем?

Организация и проведение перехода через «минное поле»

Ведушие завязывают глаза ведомым и проверяют надежность повязки.

После этого организатор игры (ведуший тренинга) раскладывает между шеренгами «мины», следя, чтобы маршрут для всех пар был примерно одинаковой сложности и не был слишком простым.

Участники выполняют упражнение.

Ведуший группы поздравляет тех, кто пришел первым. Выполнившие задание участники наблюдают за другими парами до тех пор, пока последний игрок не достигнет «нейтральной полосы».

Всеобщее ликование и аплодисменты, поздравления. Затем проводится краткий обмен впечатлениями.

Организатор игры визуально оценивает самочувствие участников и при необходимости поднимает настроение и самооценку участников. Затем осуществляется второй переход через «минное поле».

Новые ведушие завязывают глаза новым ведомым и встанут в свою шеренгу. После этого организатор игры меняет месторасположенье «мин».

Игра проводится по тем же правилам.

Обсуждение результатов игры «Минное поле»

Участники группы расставляют стулья по кругу и рассаживаются. Все видят всех. Ведуший предлагает обсудить состоявшуюся игру и обменяться впечатлениями.

Ведуший. Давайте вспомним, как проходила игра, и поделимся друг с другом своими впечатлениями.

Понравилась вам эта игра или нет? Почему эта игра нравится большинству подростков?

Какая роль — ведушего или ведомого — понравилась вам больше? Как вы себя чувствовали, когда были ведомым?

Какие чувства вызвала у вас необходимость идти «вслепую»?

Может быть, вам было смешно или страшно или вы испытали какое-то другое чувство?

Как вы себя чувствовали, когда получали команды ведущего? Было ли вам комфортно или не очень?

Что бы вы могли сказать о своем ведущем: были его команды ясными или нет? Какие чувства вызвали у вас его команды? Удалось ли вам хорошо выполнять его команды?

Как вы чувствовали себя в роли ведущего? Получили ли вы удовольствие от этой роли? Удалось ли вам успешно провести своего ведомого? Хорошо ли ведомый выполнял ваши команды? Кто мог бы начать?

Методическое примечание

Во время выступления участников игры ведущий уточняет их ответы, задает дополнительные вопросы, позволяющие полнее воспроизвести наиболее важные моменты игры.

1-я задача ведущего — помочь участникам игры вспомнить и омыслить испытанные в игре чувства. Особенно важно отметить те чувства, которые испытаны участниками группы в роли ведомых. Каково это было в неопределенной ситуации (не зная всех условий), подчиняться командам и/или, ошибаться (наткнуться на препятствия)?

Каково это — зависать, стоя на одной ноге, не зная, куда нужно встать? Поставить ногу и усматривать «не туда»? Обнаружить, что что-то получилось хуже, чем у других, прийти к финишу последним?

Напоминают ли участникам группы чувства, испытанные в игре переживания подростков? Если да, то что между этими переживаниями общего? Если нет, то что между этими переживаниями различное?

2-я задача ведущего — обобщить высказывания участников игры и помочь им увидеть и понять сложность задач, стоящих перед подростком. Переход от одной «нейтральной полосы» до другой по «минималю» может быть рассмотрен как картинка, метафора ситуации, в которой находится подросток.

ЗАНЯТИЕ 7.

«Подросток нуждается ли он в помощи?»

Цели:

- осознание того, что является настоящей помощью подростку;
- формирование умения оказывать помощь подросткам.

ЗАНЯТИЕ 8.

«Подросток: что значит для меня то, что он взрослеет?»

Цели:

- осознание родителями собственных страхов, связанных с взрослением детей;
- оказание помощи родителям, чтобы они лучше справились со своими страхами.

Упражнение «Озаглавь историю»

Ведущий. Представьте, что вы решили написать историю жизни вашего подростка от рождения до сегодняшнего дня. Какую форму

выберете: роман, повесть, рассказ? Как вы озаглавите эту историю? Подумайте об этом 1 минуту.

Затем ведущий предлагает участникам группы высказаться в кругу. После этого ведущий благодарит группу за работу, предлагает свою ассоциацию или называет уже прозвучавшую, которая близка ему самому.

Обсуждение темы: «Что я чувствую, думая о том, что мой ребенок взрослеет?»

Ведущий. На предыдущих занятиях мы занимались тем, что договаривались о правилах работы, внимательно всматривались в подростка, чтобы хорошо видеть, какие они. Мы старались понять их чувства и причины их чувствительности и черствости, равнодушия и жестокости. Мы умели предлагать им помощь. Сегодня я хочу вам предложить внимательно посмотреть внутрь себя. Это важно потому, что изменения, происходящие с нашими детьми, вымывают в нас какие-то чувства.

Итак, давайте почувствуем в себя и спросим самих себя: «Мой ребенок взрослеет. Какие чувства вызывает во мне этот факт?» Подумайте над этим вопросом 2-3 минуты.

Участники группы обдумывают задание.

Ведущий. Давайте поделимся друг с другом своими мыслями и чувствами. Кто бы мог начать?

Следуют высказывания участников группы, после чего ведущий комментирует прошедшее обсуждение.

Методическое примечание

1. Ведущий внимательно слушает выступающих. Их реакции на заданный вопрос могут быть неожиданными и острыми. Например, кто-то может осознать, что боится взросления своего ребенка, ибо это признак возраста, и испытать глубокую печаль. Другой человек может почувствовать страх, что не справится с новыми проблемами взрослеющего ребенка. Для кого-то взросление ребенка, наоборот, освобождение от груза забот. Важно дать всем высказаться, выслушать всех и обобщить выступления, чтобы показать группе, какие разные чувства может вызывать одно и то же явление.

2. Главная мысль, которую важно донести до участников группы, — мысль о том, что взросление детей — естественная закономерность жизни, которой мы все подчиняемся. Маленький ребенок учится ходить, бегать, и мы радуемся этому.

Подросток критикует нас, противопоставляет свою волю нашей, и это тоже хороший признак роста.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «ЗА ЖИЗНЬ В ОТВЕТЕ!»

Государственное образовательное автономное учреждение
Ярославской области «Институт развития образования»
Межведомственный методический кабинет
по профилактике правонарушений
среди несовершеннолетних

Авторы:

И.Г. Назарова, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой
общей педагогики и психологии ГОУ ЯО «ИРО»

Г.О. Рощина, кандидат педагогических наук, руководитель
Центра содействия укреплению и сохранению здоровья
участников образовательного процесса ГОУ ЯО «ИРО»

Е.С. Боярова, старший преподаватель кафедры общей педагогики
и психологии ГОУ ЯО «ИРО»

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы программ	Кол-во часов	Форма проведения	Формы подведения итогов
1	Информационно-правовой	6		
1.1	Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение: детские факторы риска и возможности управления	2	Лекция-визуализация, консультация специалиста	Самодиагностика, тестирование
1.2	В каких семьях рождаются и живут дети?	2	Практическое занятие в компьютерном классе	Составление спрэнлинка, помогающий сайтов для родителей
1.3	Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребенка	2	Полнопозиционная дискуссия	Анализ памяток для родителей в проблемных группах

№ п/п	Разделы, темы программы	Кол-во часов	Форма проведения	Формы подведения итогов
2	Коммуникативный	6		
2.1	Подростки и родители	2	Тренинг-практикум	Разбор ситуаций, упражнение «Рисуюнок»
2.2	Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Памятка для родителей «Как предотвратить суицид»
2.3	Семейная служба поддержки	2	Практическое занятие, анализ кейсов	Оформление закладки в записную книжку родителей
3	Регулятивный	4		
3.1	Стресс в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Актуализация стратегии «7 шагов» борьбы со стрессом. Упражнение «Воображаемое подари»
3.2	Как родителям управлять своими эмоциями?	2	Тренинг эмоциональной устойчивости	Обсуждение по кругу, задание для самостоятельной работы
4	Личностный	4		
4.1	От родителей — родителям подростка: «За жизнь в ответе!»	2	Практическое занятие в форме работы проектных групп	Презентация памяток для родителей
4.2	Итоговое занятие (открытое) «Предотвратим детский суицид»	2	Open-Space	Групповая работа, упражнение «Иему я научусь»

Подробнее см.: Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!». Практическое пособие / И.Г. Назарова, Г.О. Рощина, Е.С. Боярова. Ярославль, 2013.

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Информационно-правовой

Тема 1.1. Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей: факторы риска и возможности управления.

Представление целей и задач профилактической программы с родителями. Обсуждение тематики, структуры занятий, форм и методов

проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы.

Определение показателей и критериев оценки эффективности занятий по программе.

Типичные особенности социальной ситуации в семьях, под влиянием которых возникают суицидальные тенденции. Факторы и группы суицидального риска. Мотивы совершения детьми и подростками суицида: семейные конфликты; романтические отношения; наличие личностных проблем, замкнутости, психического заболевания и др. Резкое снижение воспитательного воздействия семьи, ее роли в социализации детей. Усиление социальной тенденции самоустранения родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка. Наличие систематических конфликтов детей с родителями и нездоровые отношения в семье. Сложные эмоциональные отношения, формальное заинтересованность судьбой детей, концентрация на личных проблемах. Социальное одиночество ребенка. Деструктивные молодежные группировки. Опасность пропаганды суицидального поведения среди несовершеннолетних, в том числе и через Интернет. Групповые суициды как риски оказания психологического воздействия на ребенка со стороны друга, которое совместно с ним оканчивает жизнь самоубийством. Основные способы предотвращения суицидального поведения: активизация защитных факторов. К ним относятся: высокое чувство собственного достоинства и социальная «связанность», особенно с семьей и друзьями; ранняя идентификация и соответствующее лечение расстройств психики; эффективная работа специалистов «телефонов доверия» и центры по оказанию психологической помощи, находящихся, в том числе в учебных заведениях. Система профилактики суицидального поведения: организация механизма реабилитационного процесса; диагностика восстановленного потенциала (благоприятствующих реабилитационных факторов) «выживших жертв суицида»; организация механизма взаимодействия суицидологов с работниками сфер культуры, досуга, трудоустройства, социального обеспечения и т.д.; коррекция семейных взаимоотношений. Особенности региональной системы профилактики суицидального поведения у детей и подростков: организационно-методические принципы работы детско-подростковой психологической службы; структура и виды деятельности детско-подростковых социологических служб, ППМСС-центры как первичное звено помощи социальным психолого-педагогические службы в образовательных учреждениях программы, направленные на профилактику и раннее распознавание признаков суицидального поведения детей.

Форма занятия: лекция-визуализация, консультация специалистов
Методическое обеспечение: пакет нормативно-правовых, диагностических материалов, тесты.

Комментарии авторов: занятие проводит специалист отдела по правам детства, отделов организации работы условно-полицейской полиции и подразделений по делам несовершеннолетних УМВД России.

Тема 1.2. В каких семьях рождаются и живут дети?

Обеспечение реализации государственной политики в интересах детей и защиты их прав. Ответственность родителей за воспитание и развитие своих детей. Семейный кодекс РФ. Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг. Реализация и учет положений федерального и регионального законодательства при воспитании ребенка. Меры защиты детей от факторов, негативно влияющих на их развитие. Направления реализации государственной политики в сфере организации отдыха, оздоровления и занятости детей. Направления реализации государственной политики в интересах одаренных детей. Межведомственное взаимодействие по сопровождению семей с детьми, нуждающихся в государственной поддержке. Оказание помощи семьям на стадии раннего семейного неблагополучия. Семья и родительство в современной России. Отчет о результатах исследования. Фонд помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Региональные целевые программы поддержки семьи и детства. Группы родительской самоподдержки. Интернет для родителей: информация и сетевые сообщества. Факторы риска и резервы развития.

Форма занятия: составление справочника помогающих сайтов для родителей.

Методическое обеспечение: рекомендательные материалы для родителей, электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

Тема 1.3. Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребенка.

Снижение значимости ценности семьи и семейных отношений у подрастающего поколения. Формирование у детей новой системы ценностей, основанной на приоритете индивидуалистического «Я», утрате семейных традиций и обычаев, нарушении семейного уклада, низком уровне представлений о базовой социально-психологической функции человека — родителстве (материнству или отцовстве). Сотрудничество семьи и общеобразовательной школы в формировании у растущего человека семейных духовно-нравственных ценностей как базисных в жизнедеятельности человека, его самореализации и самоактуализации. Формирование семейных духовно-нравственных ценностей у подрастающих поколений как базовая основа формирования у них готовности к семейной жизни и ответственному родителству (материнству или отцовству). Ответственность в детско-родительских отношениях.

Формы родительской любви. Понимание родительской ответственности. Приемы формирования у детей умения самостоятельно принимать решения. Изменение родительских представлений относительно своего ребенка. Делегирование ребенку части ответственности. Созда-

ние атмосферы доверия и взаимного уважения. Система идеалов, ценностей и верований семьи. Ключевые модели взаимодействия в семье. Флексивность — факторы семейной безопасности. Ошибки и заблуждения родителей. Факторы риска и резервы развития.

Форма занятия: полновозрастная дискуссия.

Методическое обеспечение: анализ памяток для родителей в проблемных группах (приложение 2).

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

РАЗДЕЛ 2. Коммуникативный

Тема 2.1. Подростки и родители

Особенности взросления подростков. Формирование родительских стратегий в ситуации эмансипации подростков. Дискуссия «Опека. Контроль. Ответственность». Эмпатия как внешний уровень коммуникации. Влияние содержания общения с родителями на отношение к ним ребенка. Решение практических ситуаций. Подведение итогов работы. Упражнение «Рисунки».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение: приложение 6.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

Тема 2.2. Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.

Информирование родителей: «Что нужно знать о детском суициде?» Особенности суицидального поведения детей и подростков. Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство? Анализ кризисного состояния подростка: вопросы, требующие родительского действия. Памятка для родителей подростков «Как предотвратить суицид».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение: приложение 6.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

Тема 2.3. Семейная служба поддержки.

Форма занятия: практическое занятие, анализ кейсов.

Методическое обеспечение: сборник региональных справочных материалов «Социальная поддержка семей с детьми в Ярославской области», электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятия проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

РАЗДЕЛ 3. Регулятивный

Тема 3.1. Стресс в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях.

Упражнение «Спичка». Информирование «Эмоциональный стресс: особенности и способы управления». Диагностика стресса. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Обсуждение и анализ собственных копинг-стратегий по результатам теста. Стратегия «7 шагов» борьбы со стрессом. Упражнение «Воображаемые подарки».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение: приложение 3.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

Тема 3.2. Как родителям управлять своими эмоциями?

Обучение родителей техникам эмоциональной саморегуляции в триаде «родитель — ребенок — среда». Решение задач в режиме самостоятельной работы. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Форма занятия: тренинг эмоциональной устойчивости.

Методическое обеспечение: приложение 3.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

РАЗДЕЛ 4. Личностный

Тема 4.1. От родителей — родителям подростка: «За жизнь в ответ!»

Проектирование участниками программы макета буклета для родителей подростков 11-13 лет. Презентация макетов.

Форма занятия: практическое занятие в виде работы проектных групп.

Методическое обеспечение: методические материалы, используемые на предыдущих занятиях, электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит представитель родительской общности.

Тема 4.2. Итоговое занятие «Предотвратим детский суицид!».

Анализ достижения целей и задач профилактической программы участниками программы. Анализ тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы. Выявление дефицитов в содержании и организации.

Оценка эффективности занятий по программе. Работа участников программы в формате проблемных групп. Заключение. Вручение буклетов, разработанных родителями, «За жизнь в ответ!».

Форма занятия: Open -Space.

Методическое обеспечение: приложение 5.

Комментарии авторов: занятие проводит представитель родительской общности.

7. Соблюдать режим дня.
8. Исключить просмотр мультфильмов и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора.

У детей младшего школьного возраста от 7 лет до 11 лет, перенесших травматическое событие, преобладают такие эмоциональные нарушения, как тревога и страх. Дети жалуются на головные боли и проблемы со зрением и слухом, невнимательны в школе, отстраняются от сверстников или конфликтуют с ними. Страдают нарушениями сна и аппетита. Подобно маленьким детям, они могут проигрывать в деталях травматические события.

Действия родителей в данной ситуации:

1. Такую игру следует остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.

2. Ребенка следует сразу показать врачу-психотерапевту.

3. Необходимо обратиться за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.

4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.

6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.

7. Соблюдать режим дня.

8. Исключить просмотр мультфильмов и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора.

Дети подросткового возраста, перенесшие травматическое событие, могут испытывать различные недомогания, плохо успевают в школе, могут быть склонны к нарушениям поведения, становятся замкнутыми, терпят сон и аппетит, склонны к депрессивным состояниям, суицидальным мыслям. В отличие от маленьких детей, не проигрывают травматические события.

Действия родителей в такой ситуации:

1. Ребенка необходимо сразу показать врачу-психотерапевту.

2. Обратиться за помощью к психологу в школе или поликлинике.

3. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

4. Избегать первое время после травмы мест, где она произошла.

5. С ребенком обращаться спокойно, последовательно, независимо от его поведения, не упрекать и не наказывать.

6. Соблюдать режим дня.

7. Исключить просмотр негативных телепередач и фильмов.

8. Ограничить просмотр телевизора.

Уважаемые родители, чем больше времени вы будете проводить вместе со своими детьми, тем меньше будет вероятность их попадания в психотравмирующие, стрессовые ситуации!

Как найти общий язык с подростком?

И.В. Мочалова, врач-психиатр, психотерапевт
ГОУ ЯО «Центр помощи детям», г. Ярославль

Восемь «волшебных» слов, которые связывают родителей и детей-подростков и делают их отношения более близкими и позитивными: умение ПРОЩАТЬ, ДОВЕРЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ЦЕНИТЬ, ИЗВИНЯТЬСЯ, УВАЖАТЬ, БЫТЬ СМЕЛЫМ.

И восьмое слово — ЗАВТРА: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

Пять советов, как показать ребенку свою поддержку:

- Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытаясь при этом руководить.

- Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувства своего ребенка.

- Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в вашей жизни.

- Спросите ребенка, хочет ли он получить ваш совет.

- Поддерживайте в вашем ребенке уверенность в себе.

Что делать в том случае, если вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости

- Демонстрируйте ребенку, что вы сможете справиться со всем, о чем он вам расскажет.

- Действуйте, вместо того, чтобы реагировать!

- Вместе работайте над поиском решения.

- Похвалите ребенка за усилия, которые он продемонстрировал, когда пришел к вам поговорить.

Как разрешать конфликт с подростком

- Говорите спокойно и твердо.

- Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».

- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.

- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.

- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.

- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.

- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

- Откройте для подростка, где «заканчивается» вы и «начинается» он.
- Заставьте ребенка взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.
- Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справиться.
- Поощряйте его желание стать самостоятельным.
- Научите его отказываться, сказать «НЕТ», если он сталкивается с сильным давлением.
- Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на вас.
- Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность.
- Когда вы даете обещание и выполняете обещанное, ваш ребенок видит надежность и порядочность.
- Когда у вас есть мужество поступать правдиво, ваш ребенок испытывает доверие и уважение к вам.
- Когда вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повело, ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживать.
- Когда вы быстро прощаете, ваш ребенок видит сочувствие и понимание.
- Поднявшись законом и правилами, вы формируете его гражданское сознание.
- Как найти путь к сердцу вашего подростка.
- Уважайте потребности вашего ребенка в частной жизни и своем пространстве.
- Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.
- Расскажите ребенку истории из своей подростковой жизни.

Приложение 2

Материалы к итоговому занятию «Предотвратим детский суицид!» (Отсроченное занятие)

Комментарии авторов: Итоговое занятие проводится отсроченно, так как участникам программы предлагается поработать с материалами программы, заполнить итоговую анкету, проанализировать достижение целей и задач профилактической программы, соответствие тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий ожиданиям; оценить обеспеченность программы учебно-методическими материалами. Выявить дефициты в содержании и организации. Организаторам подготовить и издать буклеты, макеты которых сделали участники на предыдущем занятии.

Итоговое занятие проводится в формате Open-Space, технологии открытого пространства (от англ. Open Space Technology, сокр. OST).

Технология проведения собраний, сфокусированных на конкретных делах, но начинающихся без специального планирования, вне глобальной темы («Технология») в данном случае означает инструмент — процесс, метод, способ.) ТОП представляет собой самоорганизующийся процесс; участники создают расписание непосредственно на самом собрании.

Структура занятия

1. Разминка

Упражнение «Приветствие»

Цель: «разогреть», снизить напряжение.

Инструкция: «Покалуйста, начните свободно перемещаться по кругу. По моему сигналу вам нужно будет остановиться и поприветствовать человека, который будет ближе всего к вам находиться, словами: «Ты — хороший родитель!» Упражнение продолжается до тех пор, пока мы все не поприветствуем друг друга».

По окончании образуется общий круг и ведется обсуждение.

2. Основная часть

Открытое пространство дает возможность увидеть людей с разными интересами, потребностями, осуществить выбор. Участникам занятия предлагается распределение на три группы по желанию и склонностям родителей: художники; поэты; аналитики.

Группа 1. Художники.

Задание: создать коллаж из вырезок газет, журналов на тему «Профилактический потенциал семьи, или, что должны делать родители, чтобы предотвратить детский суицид» и представить свои варианты на общем собрании.

Группа 2. Поэты.

В микрогруппах родители составляют синквейны.

Задание: составить синквейн на тему «За жизнь детей в ответе!». Синквейн — техника из технологии ЧПКМ — это стихотворение из 5 строк. Ведущий называет тему для синквейна. Каждому участнику (микрогруппе) дается 15 минут чтобы написать свой синквейн. Далее можно объединить родителей в пары, с тем, чтобы они озвучили и обсудили свои синквейны. Можно обнародовать синквейны сразу в группе или на всю аудиторию. Оформить синквейны на плакатах. Написание синквейна:

1. В первой строчке одним словом (обычно существительным) называется тема.
2. Вторая строчка — описание этой темы двумя прилагательными.
3. Третья строчка — это три глагола (или глагольные формы), называющие самые характерные действия предмета.
4. Четвертая строчка — фраза из четырех слов, личное отношение к теме.
5. Последняя строка — синоним теме, подчеркивающий ее суть. Синквейны оформляются на плакатах.

Группа 3. Анамитики.

Задание: запомнить таблицу и представить ее на общем собрании. Если вы не знаете, что делать в той или иной ситуации, обратитесь за помощью к другим группам.

Ситуации, вызывающие родительскую тревогу:

Ситуации	
Мысли	
Чувства	
Действия	
Мои помощники	

3. Упражнение «Чему мы научились».

Цель: оценивание результативности обучающих занятий.

Инструкция: «Сейчас мы попросим вас оформить на плакате с одному из вашей группы рассказать о трех вещах, которым Вам удалось научиться в рамках настоящей программы. Попробуйте рассказать, чему вы научились (или не научились) и что вы заберете с собой в «реальную жизнь».

В завершение участникам предоставляется 5 минут для вопросов, выражения чувств, обращения к другим участникам и проговаривания всего того, что возникло в ходе занятий.

Приложение 3

Методическое обеспечение к тренингам-практикумам

Занятие 1. «Подростки и родители».

Цель:

- профилактика конфликтных ситуаций в отношениях подростков с родителями;
- обучение родителей некоторым навыкам эффективного взаимодействия с подростками.

Вводная часть

Ведущие приветствуют всех участников и благодарят за то, что все собрались. Коротко подводят итог предыдущей встречи, делают сообщение о программе этого дня. Спрашивают участников о настроении, задавая вопрос: «На какую музыку похоже настроение?» Каждый участник говорит о своем настроении.

Приветствие

Цель: создание дружественной атмосферы в группе.

Описание. Начинает ведущий. Он приветствует своего соседа справа и делает ему комплимент, отмечая какую-либо сторону его характе-

ра. Участник, которого поприветствовал ведущий, приветствует своего соседа справа и т. д. Главное условие — не повторяться.

Правила работы в группе:

- Отключенные телефоны — уважение друг к другу.
- На занятии одновременно может говорить только один человек.
- Говорить можно только за себя и про себя.
- Не отождествлять информацию и примеры с конкретной личностью.
- Нет критики и осуждения чужих мнений.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам.
- Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

Разногласия, к сожалению, частая проблема, с которой сталкиваются взрослые дети и их родители.

Стержневая проблема взаимоотношений, начиная примерно с 12 лет, — это реакция эмансипации. Эмансипация может быть эмоциональной (когда эмоциональные связи детей и родителей постепенно разрываются или вытесняются связями с другими — дружбой, любовью); поведенческая (когда родители оказываются не в состоянии регулировать поведение ребенка); нормативная (если нормам и ценностям, на которые ориентируются родители, становятся чуждыми их детям, воздвигая между ними стену непонимания).

Позиция родителей чаще всего сводится к тому, что они: 1) окончательно убеждают себя в том, что власть над детьми дана «от Бога», и продолжают деспотически навязывать им свои мнения, суждения и оценки по известному принципу «делай, как я»; 2) начинают просто обантаться юнкерских детей, отступают перед ними, боясь получить от них упрек в консерватизме и обретая в награду (в лучшем случае) спонсодительную улыбку.

Опрос родителей: «Кто из вас может сказать, что подростки говорят вам все или почти все, что с ними происходит?» (Результат подсчитывается — сколько ответов «ДА»).

Часто на практике мы сталкиваемся с тем, что подростки не могут доверять собственным родителям.

Обсуждение вопроса: «По каким причинам это происходит?»

Обсуждение вопроса: «Каковы плюсы того, что подростки рассказывают родителям о своей жизни?»

Подведение итогов.

Опрос родителей: «Кто из вас может сказать, что относится к своему ребенку, как к равному?» (Результат подсчитывается аналогично.)

Второй вопрос выявляет уровень отношений: в какой позиции находятся при общении родитель и подросток. Можно определить построение взаимоотношений с точки зрения транзактного анализа транзакции (взаимодействия) «родитель — ребенок», «взрослый — ребенок», «ребенок — ребенок», «взрослый — взрослый».

Предлагается рассмотреть причины сложных отношений между подростками и родителями с точки зрения родителей.

Подведение итогов. Меняя стиль взаимоотношений с подростками, можно преодолеть многие проблемы в отношениях с ними.

Дискуссия: «Опека. Контроль. Ответственность»

Что, по-вашему, означают такие понятия, как опека и контроль?

Когда проявляются контроль и опека? Почему?

Что такое ответственность?

Как принятие на себя ответственности влияет на контроль и опеку со стороны других людей?

Как можно проявить ответственность?

Вывод: чтобы избежать чрезмерной опеки и контроля родителей, подростку нужно проявить собственную ответственность и не допускать детских форм поведения.

Задание: вспомнить проблемную ситуацию с подростком и проанализировать: активность и пассивность его.

Плавил:

Активность или пассивность, действие.

1. Говорить boldly и громко. Говорить медленно, тихо.

Переделывать все дела с огромным желанием.

Думать об имеющихся проблемах и решать их как можно быстрее.

Брать ответственность на себя.

Уверенно отстаивать свою точку зрения.

Всегда доводить ничего до конца.

Делать что-либо, учитывая разные варианты развития событий.

2. Говорить медленно, тихо.

Лениво, откладывать дела на потом.

Стараться забыть о своих проблемах.

Избегать ответственности.

Быть неуверенным, сразу же соглашаться с точкой зрения собеседника.

Оставлять начатое.

Делать что-либо, не задумываясь о возможных последствиях.

Действия (первая колонка) относятся к активному образу жизни, а во второй колонке — к пассивному образу.

Родителям предлагается подумать, почему подростки ведут себя активно или пассивно. Несколько добровольцев говорит о своем опыте. Участники обсуждают, как пассивность или активность можно выразить: как можно произносить эти слова и что эти слова говорят о поведении. Привести примеры активного поведения и ситуаций, в которых оно проявлялось.

Разбор ситуаций

Работа в мини-группах по карточкам. Родители разбирают в группах ситуации и способы поведения подростка. В работе по ситуациям родители отвечают на вопрос: «Как в конкретной ситуации подросток

может проявить ответственность, а родители тем самым ослабить контроль?»

Ситуация 1. Семен собирается гулять с друзьями. Каждый вечер по этому поводу в семье происходит ссора, потому что мама пытается проконтролировать все до мелочей, а подростка это раздражает.

Задание 1. Представьте и расскажите, как именно вы проявляете свой контроль? Какие 3 главных вопроса вы задаете? Что именно вы хотите проконтролировать и почему?

Задание 2. Составьте свой алгоритм поведения в данной ситуации, который поможет Семю проявить свою ответственность и предотвратить ссору.

Обсуждение: В данной ситуации подросток может проявить и показать свою ответственность. КАК?

Ситуация 2. Мама Ксения уже много раз пытается завестись с дочерью какой-то серьезный разговор, но девушка избегает его, постоянно смеется на те или иные приемы, уходит от ответа, делает вид, что слышит звонка. Мама недовольна, начинает раздражаться. В результате — ссора.

Задание 1. Подумайте и представьте, о чем вы хотите поговорить с дочерью? Почему вы заводите этот разговор? Что вас беспокоит?

Задание 2. Какой совет вы дали бы маме Ксении, чтобы решить данную ситуацию? Обсуждение: Основа любых хороших взаимоотношений — между родителями и детьми — это общение. Если отношения родителей и подростка складываются неудачно, попытайтесь найти ключ к общению. КАК?

Заметка на полях. Анализируя программы родительского всеобуча, мы отметили, что некоторые темы вызывают особый интерес авторов, поэтому неоднократное обращение к ним вполне объяснимо. Так, например, одним из действенных способов налаживания взаимоотношений между родителями и подростками выступает «Я-сообщение», и это отражено во многих программах, как на теоретическом, так и на практическом уровнях.

Тренинг «Я-сообщение»

Цель: научить участников групп использовать технику «Я-сообщения» как эффективный способ общения с родителями и другими людьми. (В обращении нет возрастных предположений, и подзаглавием является местоимение «Я». В Я-высказываниях говорится о том, чего вы хотите и что вы собираетесь делать.)

Пример:

«Ксения, Я беспокоюсь и нервничаю по поводу того...»

«Я поняла, что ты можешь вполне самостоятельно принимать правильные решения относительно...»

«Я хочу, чтобы каждая выполняла свои обязанности».

Подведение итогов работы по ситуациям.

«Рисунок»

Цель: выразить настроение через рисование.

Оборудование: альбомные листы для рисования; краски; кисти; стакан с водой; салфетки; папка для рисунков.

Описание: Ведущие раздают материалам и просят в произвольной форме изобразить свое настроение. Каждый выбирает себе место для рисования. Время не задается. Спрашивают участников о настроении, задвая вопрос: «На что похоже настроение?» Каждый участник говорит о своем настроении. Просят подумать о том, как можно применить полученные знания и опыт в будущем.

Занятие 2. Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей. Профилактика суицида; помочь родителям проанализировать взаимоотношения со своими детьми и осознать ошибки воспитания.

«Приветствие и комплимент»

Цель: создание доброжелательной и веселой атмосферы в группе.

Описание: Ведущие просят поприветствовать друг друга самым теплым приветствием. Начинает ведущий. Он говорит своему соседу справа слова приветствия и т. д. Главное условие — не повторяться.

Занятие 3. Стрессы в жизни человека.

Словособытия реагирования в кризисных ситуациях.

Цель: формирование представлений о стрессе и способах реагирования в стрессовой ситуации.

«Свечка»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Оборудование: коробок свечек; блюдо.

Описание. Условия задания. Каждый участник берет свечку, зажигает ее и, пока свечка горит, говорит о самом радостном событии своей жизни. Участник замолкает, как только свечка погаснет. Важно говорить ровно столько, сколько горит свечка. После этого он кладет погасшую свечку на блюдо и передает коробок следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, включая ведущего, не расскажут о своем событии.

Обсуждение: Что произошло в кругу? Изменилось ли настроение? Большинство людей не осознают того, что они сами создают собственное настроение и, следовательно, могут его изменить.

Сложности и проблемы во взаимоотношениях с подростками могут стать причиной тревоги и стресса. Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими

ми и в семье. Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

«Воображаемые подарки»

Цель: завершение семинара с хорошим настроением.

Описание: Все участники сидят в кругу. Ведущий спрашивает своего соседа справа, что тот больше всего любит из еды. Сосед отвечает, например: «Шоколад». Ведущий: «Я даю тебе 5 килограммов самого вкусного пористого шоколада», делает движение руками, как будто он на самом деле передает этот шоколад. Помучатель благодарит за подарок. Подарок должен получить каждый участник.

Занятие 4. Как родителям управлять своими эмоциями?

(Тренинг эмоциональной устойчивости)

Цель: формирование умений управлять собственным эмоциональным состоянием.

Описание: В тренинг включены упражнения на развитие эмпатии, мимической экспрессивности, эмоциональной выразительности, эмоциональной саморегуляции. Важно обучить родителей техникам эмоциональной саморегуляции и внушить уверенность в успехе при решении проблем.

Упражнение «Пойми другого»

Каждый участник в течение 2-3 минут описывает настроение кого-либо из группы. Необходимо представить себе человека, прочувствовать его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждаются их достоверность.

Упражнение «Этикет»

Каждому участнику дают одну из фотографий, отражающих эмоциональное состояние человека.

Задание. Внимательно рассмотрите фотографии. Дайте характеристику личности в целом. Подберите не менее семи эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние. Например: этот человек спокойный, уживчивый, слабый, беззаботный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный.

Оборудование: набор фотографий людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

Упражнение «Отражение чувств»

Все участники разбиваются на пары. Один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, другой сначала передает своими словами ее содержание, а затем пытается определить чувство, которое испытывал партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Телефонный разговор»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого по манере говорить, интонации голоса партнера они должны определить эмоциональное состояние. Затем обсуждаются результаты выполнения задания.

Упражнение «Красный карандаш»

Группа садится по кругу. Один из участников должен рассказать следующему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» — критика советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

Упражнение «Поддержка»

Участники садятся по кругу. Каждый участник рассказывает следующему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники не поблагодарят соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения. В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Упражнение «Ваши способности к искренности»

Работа проводится в парах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полуметра метров и смотрят друг другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него — своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно реагировать. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен озвучить свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

Для обсуждения: Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?

Упражнение «Угощение чаем»

Участники по очереди (4-5 человек) должны представить себе дружескую вечеринку (интимную встречу, деловую беседу) и поднести сбалансированный чай. Необходимо взять воображаемые блюда и чашки, расставить на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток, а затем с подноса подать каждому чашку на блюде.

Упражнение «Неожиданный гость»

Это упражнение выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга так, чтобы каждый в кругу имел своего визави. Во вну-

тренинг круге — «хозяин, открывающий дверь», во внешнем круге — «неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Когда образуется визави, ведущий сообщает, кто же неожиданно пришел. «Хозяин» показывает свое отношение к появлению неожиданного гостя. Без учета жестких правил этикета.

Упражнение «Маски в общении»

Упражнение на осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Ведущий предлагает участникам на выбор карточки, где заданы маски:

- 1) безучастности;
- 2) прокладной вежливости;
- 3) высокомерной неприступности;
- 4) агрессивности («попробуй не выполнить мое желание»);
- 5) послушания или угодности;
- 6) деланной доброжелательности или сочувствия;
- 7) протестушно-чуждовой веселости.

Поскольку в группе больше семи человек, то 2-я и 6-я карточки поворачиваются.

Теперь участники по очереди должны продемонстрировать свою маску.

Вариант 1. Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

Вариант 2. Каждый участник должен выбрать себе партнера и инсценировать без слов или со словами ситуацию, соответствующую маске. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удерживать на лице не меньше 2 минут.

Вариант 2 предпочтительнее, поскольку снижает тревожность и некоторую искусственность задания. После занятия можно дать домашнее задание: написать в тетради для самоанализа, какими масками вы чаще всего пользуетесь в жизни, чем они помогают и чем мешают в общении.

Упражнение «Крокодил»

Участники разбиваются на две команды. Каждая загадывает слово или какое-либо понятие. Слово сообщается на ухо члену другой команды. Он может только изобразить это слово своими жестами и мимикой. Его группа задает наводящие вопросы. Причем вопросом ставится таким образом, чтобы на них можно было ответить «да», «нет», «не знаю».

Словами ничего говорить нельзя. Выигрывает та команда, которая сумеет разгадать большее количество слов.

Упражнение «Внешнее выражение эмоций»

Каждый участник получает репродукцию портрета художника и должен «оживить» портрет, т. е. принять позу, выражение лица и ска-

зать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенно-го.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение. Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию, все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

Какое слово было труднее всего показать?

У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?

Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Задания для самостоятельной работы.

■ Родителям предлагается выполнять следующие задания:

- Наблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, почувствовать, вслушаться.
- Находясь в транспорте, незаметно приглядеться к чьему-либо лицу. Попытаться вообразить это лицо улыбающимся, опечаленным, испуганным, насмешливым, нежным и т.д. Попробовать представить те чувства, которые испытывает этот человек в данный момент.
- Наблюдать за собой. Определить, какие эмоциональные проявления являются для вас типичными, какой способ взаимодействия с отрицательными эмоциями у вас преобладает.
- Внимательно рассмотреть свое лицо в зеркало, не критикуя себя. Постараться выразить мимикой дружелюбие, открытость, недовольство. Определить, что удается лучше. Постараться выразить дружелюбие, доброжелательность в разной степени — от желанной симпатии до обозначения. После чего задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Проанализировать данный эксперимент.
- Чтобы избавиться от угрюмого или надменного выражения лица, по утрам перед зеркалом покажите себе язык, улыбнитесь. Настройте себя на то, что казенное выражение лица не должно появиться у вас ни разу в течение дня.

Способ саморегуляции эмоционального состояния:

Дыхательные упражнения

Методика выполнения дыхательных упражнений:

1. Сядьте на стул (бокком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно поместите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Опустите, что выдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить выдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нерв, оказывает противострессовое действие. Выполнив медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Выдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь.

Упражнение «Передача»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Насладитесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Найди свой ритм»

Цель данного упражнения — найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий — тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя.

Дышите в естественном, произвольном ритме — «как само дышит». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой предельно ускоренный ритм дыхания сколько возможно, хотя бы 30-40 секунд. Затем

постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Основы, прочувствовав два этих крайних полюса — максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии покоя, освоитесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выдохом, одновременно утяжая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая — резко, быстро.

Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущение, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «обоживайте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30-40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длительнее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется светом (вслух или про себя).

Упражнение «Дыхание с облегчением»

(для самостоятельного выполнения)

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном и одновременно следите за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (некто подобное возласт «о-о-о-о-о...») вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это

с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направлять внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск. Дышать подобным образом необходимо не менее 5-7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменился настрой, эмоциональный фон.

Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Инструкция преподавателю: Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытириваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите пошейте линию горизонта. Что там появилось? Вспомните внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?

Образы уходят. Сосредоточьтесь свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий»

Инструкция преподавателю: Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Я буду называть абстрактные понятия, а вы постарайтесь увидеть образы, которые с ними ассоциируются: счастье, рабство, свобода, достоинство, покорность, мечта. Рефлексия ощущений, возникающих образов.

Упражнение «Визуализация воображения»

Инструкция преподавателю: Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Образ у вас возник трудными, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

Упражнение «Расщепление экрана»

Работа проводится участниками группы во внутреннем плане. Необходимо представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая

щая ситуация — нечеткая, черно-белая; справа — ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

Упражнение «Марионетка»

Инструкция преподавателя: Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шен нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтано и вло.

Упражнение «Маяк»

Инструкция преподавателя: Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдаль от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, возможно дующие на острове, не могут погнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянно ваше световое луча, скользящее по океану, предупреждающее мореплавателей о мелях, являющееся символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция преподавателя: Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Понимайте ощущение эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себе маленький поплавок в большом океане?

Упражнение «Визуализация моря»

Инструкция преподавателя: Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковой сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Не-

стерпимо палят солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибой. И наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же сегодня холодная! Просто ледяная! Вода сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода, вы плаваете, плавно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плаваете, плаваете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плаваете, как дельфин — стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спинку и сплываете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

Упражнение «Путешествие»

Инструкция преподавателя: Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень? Что там растет: цветы, какие деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд? Какого она цвета? Какая там погода? Есть дождь, светит солнце, лежит снег. Рассмотрите все, понаблюдайте, как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улиц... Потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Убежище»

Инструкция преподавателя: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе жилище в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представляйте, вы же направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и побдите в свое личное убежище.

Рефлексия:

- Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?
- Какие образы у вас возникали?

Упражнение «Вызов эмоций»

Инструкция преподавателя: Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые составные мгновения — восторга,

радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы — зримые, слуховые, кинестетические — сопровождают это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т.д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т.д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Вопросы для обсуждения:

Какие образы вам удавалось воссоздать легче всего?

Что помогло вам воссоздавать образные представления, что мешало?

Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «СПАСИ МЕНЯ ОТ ПРОПАСТИ»

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-
образовательный (социально-педагогический) центр»
г. Муром, Владимирская область

Автор:

П.Н. Ганюшина, педагог-психолог

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Формы подведения итогов
I раздел «Мой ребенок — подросток»				
1	Особенности подросткового периода	1,5	Лекторий, дискуссия	Буклеты
2	Характер и кризисные ситуации призыва, течения, последствия	1,5	Лекторий, ролевое взаимодействие	Фиксация итогов в личных тренинговых листах
II раздел «Детский суицид»				
3	Детский суицид	1,5	Лекторий	Буклеты / Фиксация итогов в личных тренинговых листах
4	«Что мы можем изменить?»	1,5	Кинолекторий, дискуссия	Фиксация итогов в личных тренинговых листах
5	Правовые и медицинские аспекты суицида	1	Лекторий, интерактивное взаимодействие	Фиксация итогов в личных тренинговых листах
III раздел «Я тебе слышу!»				
6	«Общение: как говорить и как слушать?»	1,5	Тренинг	Рефлексия

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Формы подведения итогов
7	Конфликт. Варианты выхода из конфликта	1,5	Тренинг	Рефлексия.
IV раздел «Я тебя познаю!»				
8	«Принятие — неприятие»	1	Тренинг	Рефлексия, фиксация итогов в личных тренинговых записях
9	Развитие способности определения характера потребностей и запросов ребенка	1,5	Тренинг	Рефлексия
10	Приемы эмоциональной регуляции	1,5	Тренинг	Рефлексия
11	Итоговое занятие	1	Диагностика, обратная связь	Результаты диагностики

Содержание

Основное содержание программы представляет собой последовательно сменяющиеся разделы, охватывающие не только саму проблему детского суицида, но и особенности возрастного периода, аспекты психологии общения и взаимодействия, кризисного консультирования.

Занятие 1.

Тема: Особенности подросткового периода.

Цель: знакомство участников; создание работоспособности в начале работы; знакомство с особенностями подросткового периода и кризиса.

1. Организационный этап.

Объявление целей и задач курса. Знакомство с программой курса и его кратким содержанием. Выявление ожиданий и запроса от родителей.

Оборудование: буклеты.

2. Знакомство участников. Используемые упражнения: «Расскажи о себе», «Тройки», «А можно еще быстрее?», «Дистанция».

Форма занятия: тренинг.

Литература: Фотель К. Создание команды: Психологические игры и упражнения. М: Генезис, 2003.

3. Особенности подросткового этапа. Пубертатный кризис, развитие самосознания, подростковые реакции и личностная нестабильность,

линии развития жизненного мира, биологические и психологические основы нарушения поведения подростка.

Форма занятия: лекторий

Оборудование: мультимедийные средства.

Литература: Кулагина И.Ю., Коломийца В.Н. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости. — М: Сфера, 2001; Аичко А.Е Психопатии и акцентуации характера у подростков

4 Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 2.

Тема: Характер и кризисные ситуации: причины, течение, последствия.
Цель: систематизировать представления участников о разнообразие акцентуаций характера подростка, разнообразии и индивидуальности реакций в критических ситуациях. Дать возможность разнообразно эмоционально отреагировать из разных ролей.

1. Организационный этап.

Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Проблема критической ситуации.

Раскрытие понятий: стресс, фрустрация, конфликт, кризис. Взаимодействие с участниками: анализ ситуаций из собственного опыта и жизни детей; подведение ситуаций под категории.

Форма занятия: лекторий, интерактивное взаимодействие.

Оборудование: мультимедийные средства.

Литература: Вассилак Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М: Московский университет, 1984.

3. Раскрытие типов акцентуаций характера подростка.

Форма занятия: лекторий.

Оборудование: мультимедийные средства.

Литература: Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М: МГУ, 1982.

4. Характер и кризисная ситуация.

Психолог задает кризисную ситуацию, участники выбирают роли и тип характера. Ситуация прорабатывается, далее идет обсуждение и обратная связь от участников из каждой роли. Итогом является построение схем реакций (причины, течения и последствий) для каждого типа акцентуации.

Форма занятия: ролевое взаимодействие.

Оборудование: доска, маркер; тренинговые записи участников.

5. Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 3.

Тема: Детский суицид.

Цель: повышение осведомленности о проблеме.

1. Организационный этап.
Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Просмотр видео с дальнейшим обсуждением эмоциональной реакции и причин детского суицида.

Форма занятия: мини-кинолекторий.

Оборудование: мультимедийные средства.

3. Детский суицид: понятие, причины, виды, динамика типов суицидальных ситуационных реакций, классификация суицидальных проявлений.

Форма занятия: лекторий.

Оборудование: мультимедийные средства, буклеты.

Литература: Полюди И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. М.: Флинта, 2008; Исачев Д.С. Психология суицидального поведения. Самара, 2000.

4. Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 4.

Тема: «Что мы можем изменить?»

Цель: анализ суицида; привлечение внимания к проблеме; групповой поиск решения и вариантов помощи.

1. Организационный этап.

Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Причины суицида.

Подробное обсуждение причин, признаков детского суицида.

Форма занятия: беседа (с приведением случаев).

Литература: Ворно Е.М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002.

3. Кинолекторий.

Участники смотрят отрывки из художественных фильмов, касаясь проблемы. После каждого отрывка участники вырабатываются стратегии поведения ближайшего окружения суицидальной личности в приведенной ситуации.

Форма занятия: кинолекторий.

Оборудование: мультимедийные средства, доска, тренинговые задания участников.

4. Подведение итогов.

Рефлексия занятия.

Задание: Подумать какие вопросы по детскому суициду вы могли бы задать инспектору, психиатру, врачу.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 5.

Тема: Правовые и медицинские аспекты суицида.

Цель: Выстраивание системы знаний о проблеме.

1. Организационный этап.

Объявление темы, целей и содержания занятия.

Представление гостей

Форма занятия: беседа.

Оборудование: мультимедийные средства.

2. Доклад психиатра.

3. Доклад инспектора.

4. Подведение итогов.

Занятие 6.

Тема: Общение: как говорить и как слушать?

Цель: повышение коммуникативной компетенции.

1. Организационный этап.

Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Упражнения на слуховое восприятие «Мелодия голоса».

Упражнения на расположение собеседников в пространстве.

Упражнения на активное слушание.

Форма занятия: тренинг.

Оборудование: диктофон.

Литература: Сатир В. Вы и ваша семья. М.: Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2007.

3. Азбушка в общении.

Модели общения.

Форма занятия: беседа.

Оборудование: мультимедийные средства.

4. Упражнение «Модель общения».

Форма занятия: тренинг.

5. Взаимодействие внутри семьи.

Форма занятия: тренинг.

Оборудование: 4 веревки длиной 6 м, несколько по 1 м.

6. Подведение итогов.

Рефлексия занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 7.

Тема: Конфликт. Варианты выхода из конфликта.

Цель: формирование умений активного, конструктивного, толерантного общения в конфликтной ситуации.

1. Организационный этап.

Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Конфликт: темы, функции, разрешение (конструктивные и деструктивные процессы).

Форма занятия: интерактивное взаимодействие.

Оборудование: доска; тренинговые записи участников.

Литература: Конфликтология: Хрестоматия/ Сост. Н.И. Леонов. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005.

3. Поведение в ситуации конфликта. Выбор стиля поведения, соответствующего конфликтной ситуации. Схема конструктивного выхода из конфликта.

Форма занятия: интерактивное взаимодействие.

Оборудование: доска; тренинговые записи участников.

Литература: Конфликтология: хрестоматия/ Сост. Н.И. Леонов. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005.

4. Определение собственного стиля поведения в конфликте.

Форма занятия: диагностика.

Оборудование: бланки теста.

5. 4-шаговый метод разрешения конфликта.

Форма занятия: тренинг.

Литература: Конфликтология: хрестоматия/ Сост. Н.И. Леонов. — М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005.

6. Подведение итогов.

Рефлексия занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 8.

Тема: Принятие — неприятие.

Цель: знакомство с особенностями принимающего и не принимающего поведения родителей.

1. Разминка.

Упражнение «Вопрос соседу»

Участники сидят в кругу. Передавая мяч соседу каждый задает любой вопрос. Примерные вопросы: «Как вы себя чувствуете?» «Чем порадовал ваш ребенок?» и т.п.

Оборудование: мяч.

Литература: *Психотренинг* Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: Черо, Сфера, 2003; *Марковская И.М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2005.

2. Информационный блок.

Понятие о «принятии» и «неприятии».

Вербальный и невербальный уровень.

Форма занятия: мини-лекция.

3. Составить перечень проявлений принятия и неприятия подростка взрослым. Каждая группа отвечает из позиции принятия и неприятия на предлагаемые психологом фразы и поступки ребенка.

Пример: «У меня нет времени на уборку в своей комнате»; уроки еще не изучены, а уже пришел друг; пришел домой с синяком и т.п.

Форма занятия: работа в малых группах.

Оборудование: фломастеры; чистые листы бумаги

4. Участники самостоятельно заполняют таблицу «Что радует и что огорчает меня в моем ребенке».

Вопросы для обсуждения: «Что может чувствовать ребенок по поводу своего поведения? Изменяете ли Вы свое поведение, если меняется поведение ребенка? Если да, то как? тренинг таблицы, ручки

5. Подведение итогов.

Закончите предложение:

«Я поняла...»

«Мне понравилось...»

«Я почувствовала...»

«Меня раздражало...»

Задание: Посмотрите, насколько вам удается понимать и принимать вашего ребенка. Для этого до следующего занятия постарайтесь почитать сколько раз вы обращались к нему с эмоционально положительными высказываниями, а сколько — с отрицательными.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 9.

Тема: Развитие способности определения характера потребностей и запросов ребенка.

Цель: обучить оперировать понятиями транзактного анализа при рассмотрении своего поведения и взаимоотношений в семье; понимать запросы ребенка и доводить до его сознания собственные нужды.

1. Организационный этап.

Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Определение понятий: структурный анализ, транзактный анализ, процедуры и ритуалы.

Форма занятия: интерактивное взаимодействие.

Оборудование: мультимедийные средства.

Литература: Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений.

3. Диагностика состояний Эго.

Три участника садятся перед группой, каждый исполняет одно из 3 состояний личности. Они вступают во взаимодействие по поводу, например, прогулки по лесу. Следующую сцену разыгрывает следующая тройка. Затем тройки усложняются одна против другой: родитель против родителя, взрослый — взрослый, ребенок — ребенок. Разыгрывается детско-родительский конфликт, при этом можно вступать в диалог с любым игроком, оставаясь в выбранной позиции.

Форма занятия: ролевое взаимодействие.

4. Подведение итогов.
Рефлексия занятия.
Задание: в течение 2 недель отследить как и в каких ситуациях меняются позиция общения. Попробовать взаимодействовать с ребенком из разных позиций

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 10.

Тема: Приемы эмоциональной регуляции.
Цель: обучение способам эмоциональной саморегуляции.

1. Организационный этап.
Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия.

Форма занятия: обратная связь от участников.

2. Метод прогрессивной мышечной релаксации.
Последовательное напряжение/ расслабление разных групп мышц.

Форма занятия: тренинг.

Оборудование: оборудованная сенсорная комната.

3. Контролирование дыхания.

Форма занятия: тренинг.

Оборудование: оборудованная сенсорная комната.

4. Визуализация «Голубок», «Маяк».

Форма занятия: тренинг.

Оборудование: оборудованная сенсорная комната.

5. Подведение итогов.

Рефлексия занятия.

Задание: написать самооанализ.

Форма занятия: обратная связь от участников.

Занятие 11.

Тема: Итоговое занятие.
Цель: обобщение полученных знаний; итоговая диагностика.

1. Обратная связь из подготовленных самооанализов.

Форма занятия: интерактивное взаимодействие.

2. Разбор кризисной ситуации.

Форма занятия: работа в малых группах.

Оборудование: чистые листы бумаги.

3. Анкетирование.

Форма занятия: индивидуальная.

Оборудование: бланки анкет, ручки.

4. Диагностика стиля родительского воспитания и детско-родительских отношений.

Форма занятия: индивидуальная.

Оборудование: бланки опросников.

Литература: Психологические тесты / Под. Ред. А.А. Карелина

В 2 т. М. 2000.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «МЫ ВМЕСТЕ»

Управление социальной политики администрации муниципального образования «Городской округ Ногинский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия» пос. Ногинки, Сахалинская область

Автор:

И.В. Апанова, педагог-психолог

Целевая группа — родители подростков 13-16 лет (учащиеся 7-9-х классов).

Продолжительность курса программы: 41 час 30 минут (19 мероприятий).

Продолжительность мероприятий: от 1 до 3 часов.

Этапы и сроки реализации программы:

I этап. Диагностический.

II этап. Реализация программы родительского всеобуча по профилактике детского суицида.

III этап. Проведение контрольной диагностики с целью оценки эффективности программы.

Формы и методы работы:

- в ходе реализации программы используются индивидуальные и групповые формы работы с родителями.

- диагностические (анкета, тест, опросник);

- просветительско-информационные (родительские собрания, беседы, лектории, обучающий семинар, круглый стол, разработка и распространение брошюр, памяток);

- консультативные (индивидуальные консультации с родителями по запросу);

- адаптационно-развивающие (психологический практикум, тренинговые занятия);

- количество участников: лекторий, обучающий семинар, практикум, тематический вечер — 25-45 человек; родительское собрание, круглый стол, беседа — 20-25 человек; тренинговое занятие — 12-15 человек.

Сферы ответственности при реализации программы:

- специалист (психолог, ведущий курс программы) обязан соблюдать требования, указанные в программе, своевременность в организа-

ции и проведении занятий, по необходимости консультировать родителей и педагога;

- педагог (классный руководитель) обязан предоставить условия для проведения родительских собраний, входящей и исходящей диалогистики (кабинет, время проведения по запросу специалиста);
- родители обязаны посещать занятия.

Основные требования к реализации программы

Цели родительского образования и просвещения в образовательном учреждении значительны и разнообразны. Именно они определяют особую роль родителей как главных союзников в образовательном учреждении в ряду других субъектов воспитательного процесса.

Взаимодействие с родителями совершенно особый вид педагогической деятельности, требующий специальных психологических знаний, такта, терпимости. Образованию родителей свойственна определенная отсроченность, постепенность освоения знаний, этапность, что определяет и специфику форм работы родителей всеобуча, и особенности контингента слушателей, и формы проводимых занятий.

Требования к ведущему: для успешной организации обучения нужны специалисты, педагоги, которые будут проводить эту работу. Необходимо владение методами игротерапии, навыками ведения тренинговой работы, сформированность коммуникативных навыков, эффективное использование невербальных форм общения (интонация, мимика, жестикация, позы и т.д.).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Формы подведения итогов
1	Тенью семьи (вводное занятие)	2	Занятие с элементами тренинга	Знакомство и сплочение родителей, определение круга общих проблем, возникающих в семьях. Знакомство с программой всеобуча, целями и задачами	Анкета «Семейные отношения»
2	Жизнь возможна. Испытайте ее!	1,5	Родительское собрание (7-8-е классы)	Проинформировать родителей о возрастных особенностях детей; познакомить с ошибками в школьном и семейном воспитании подростков	Анкета «Что я жду от родительского всеобуча»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Формы подведения итогов
				дать рекомендации по оптимизации взаимоотношений с детьми в период взросления	
3	Психологические особенности личности старшего школьного возраста	1	Родительское собрание (9 класс) Форма проведения: лекция	Познакомить родителей с психологическими особенностями возраста старших школьников	Тест «Знаете ли Вы подростковую психологию?». Анкета «Обратная связь»
4	Мифы и реальность относительно причин самоубийств	1,5	Лекторий	Просвещение в вопросах суицидального поведения	Анкета «Обратная связь»
5	Подростковый суицид	2	Обучающий семинар	Оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида; расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида; предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком; воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем	Анкета «Обратная связь» Анкета «Что я знаю о подростковом суициде»
6	Тренинг «Родительская эффективность» «Я — родительская семья» «Счастливая семья» «Учимся требовать и контролировать»	6	Групповой тренинг (3 занятия)	Формирование доверительных отношений. Осознание родительской позиции и целей воспитания. Знакомство родителей с формами контроля за ребенком, расширение представлений о дисциплине. Формирование умения регулировать	Анкета «Обратная связь»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Формы подведения итогов
				контролирующие функции в соответствии с жизнью культуры за рубежом. Оказание эмоциональной поддержки родителям	
7	Современный подросток — кто он?	2,5	Психологический практикум	Оказание помощи родителям в общении с подростком. Побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростка; научить некоторым правилам и приемам, облегчающим общение с подростком	Анкета «Обратная связь» Анкета «Ребенок глазами родителей»
8	Жизнь — это приключение. Решитесь на него!	2	Родительское собрание совместно с детьми и родителями	Найти пути решения конфликтов, создать комфортную атмосферу для диалога, помочь двум поколениям (отцам и детям) понять друг друга	Анкета «Обратная связь»
9	Бесконфликтное воспитание. Повторим известное...	1,5	Родительское собрание	Повышать уровень психологической культуры	«Связь родительского поведения» С.С. Степанов. Анкета «Обратная связь»
10	Общение с ребенком	2	Групповой тренинг (1 занятие)	Введение понятия «принятие». Ознакомление с особенностями принимающего и непринимавшего поведения родителей. Улучшение эмоционального состояния участников	«Тест родительского отношения» (А.Я. Варга, В.В. Столин)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Формы подведения итогов
11	Типичные ошибки родителей в воспитании детей	2	Родительское собрание	Дать родителям возможность получить представление о наиболее частых родительских ошибках в воспитании детей, о способах их преодоления	Анкета «Обратная связь»
12	Личность в подростковом возрасте: мифы и реальность?	2	Лекторий	Помочь родителям увидеть личность в подростковом возрасте, научиться ее уважать	Анкета «Обратная связь»
13	Семья, школа и физическое здоровье старшеклассников	2	Круглый стол с элементами ситуационной игры (8, 9 классы)	Координация усилий школы и семьи в решении проблем сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников	Анкета «Психическое здоровье»
14	Социально-психологический тренинг для родителей «Общенье: умение слушать» «Общенье: умение любить»	4	Групповой тренинг (2 занятия)	Показать родителям значение умения слушать, показать родителям важность «Я-высказываний»	
15	Агрессивность подростка, ее признаки и последствия. Психиатр	1	Родительское собрание	Обсудить с родителями признаки агрессивности и ее влияния на взаимодействие подростка с окружающими людьми; формировать у родителей культуру понимания проблемы агрессии, возможных путей ее преодоления	Анкета «Обратная связь»
16	Взрослые и дети	2	Групповой тренинг (1 занятие)	Осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого,	

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Формы подведения итогов
				восприимчив, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением. Проведение анализа причин поведения ребенка, исходя из позиций самого ребенка. Сплочение группы	
17	Жизнь — вызов. Примите его!	2	Лекторий	Привлечь внимание родителей к проблеме воспитания, стойкости духа, твердости характера, способности принять вызов судьбы, помочь в формировании у подростков нравственных ценностей; помочь выстроить правильную линию поведения в сложных ситуациях и избежать неблагоприятного развития подростковых проблем	Анкета «Что я знаю о подростковом суициде». Анкета «Обратная связь»
18	Покажи мне любовь	2	Групповой тренинг (1 занятие)	Формирование представлений о безусловном принятии как основном условии удовлетворения потребности ребенка в любви. Развитие навыков выражения негативных эмоций в адрес ребенка	
19	Идеальные родители (завершающее мероприятие)	2,5	Тематический вечер	Подведение итогов всеобуча; раскрыть качества «идеальных» родителей; познакомить родителей с итогами	Тест «Знаете ли Вы подростковую психологию?»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Формы подведения итогов
				анкетирование «Родителям глазами детей»; научить родителей открыто выражать свои чувства по отношению к поступкам ребенка	Анкета «Оценка всеобуча»

На протяжении всех занятий участникам программы предоставляются информационно-методические материалы и памятки для закрепления и изучения материала самостоятельно.

Содержание программы

Мероприятие 1. Вводное занятие с элементами тренинга «Теплая семья»

1. Игра «Знакомство».
 2. Знакомство с целями и задачами профилактической программы (презентация).
 3. Игра «Похвали себя».
 4. Упражнение «Азбука эмоций».
 5. Упражнение «Символ семьи».
 6. Упражнение «Законы семьи».
 7. Диагностическое упражнение «Домики».
 8. Тест «Имя существительное».
 9. Упражнение «Азбука эмоций» (рефлексия).
 10. Заключительное слово психолога.
- Диагностирование родителей:*
- Анкета «Семейные отношения».
 - Анкета «Чего я жду от родительского всеобуча».
 - Тематический опросник «Какая (ой) я?».
- Подготовка памяток для родителей «Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка».*

Мероприятие 2. Родительское собрание «Жизнь возможна. Испытайте ее!» (7-8-е классы).

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (презентация).
2. Вступительное. *Африканская сказка «Сказка о науке — собирателе мудрости».*
3. Анатомо-физиологическая перестройка организма подростка и ее влияние на развитие учащегося. (Выступление врача-педиатра Т.Г. Романовой).

4. Психология подростка. Чувство взрослости. (презентация).
5. Ошибки в школьном и семейном воспитании подростков.
6. Основные правила жизни и воспитания подростков (с использованием текста из книги В.А. Леви «Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок»).

7. Подведение итогов.

Диагностирование родителей и школьников:

- Тест «Знаете ли Вы подростковую психологию?».
- Анкета «Обратная связь».
- Опросник Айзенка.

Подготовка памяток для родителей «Как без посторонней помощи, просто и эффективно испортить жизнь себе и сыну (дочери) — подростку?» (автор А.М. Прихожан).

Мероприятие 3. Родительское собрание «Психологические особенности старшего школьного возраста» (9-й класс).

Форма — лекция.

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (презентация).
2. Вступление.

3. Анатомо-физиологические особенности старших школьников. (Выступление Г.В. Родненко, медицинского работника МБОУ «Гимназия»).

4. Психологические особенности возраста (презентация).

5. Подведение итогов.

Диагностирование родителей:

- Тест «Знаете ли Вы подростковую психологию?».
- Анкета «Обратная связь».
- Личностный опросник Г. Айзенка.

Подготовка памяток для родителей «Как без посторонней помощи, просто и эффективно испортить жизнь себе и сыну (дочери) — подростку» (автор А.М. Прихожан).

Мероприятие 4. Лекторий «Мифы и реальность относительно причин самоубийства».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (презентация).
2. Представление о суициде (презентация).

3. Мифы и реальность в вопросах суицида (презентация).

4. Личностные особенности человека, склонного к суициду (презентация).

5. Факторы суицидального риска (презентация).

6. Признаки суицидального риска (презентация).

7. Динамика развития суицидального поведения (презентация).

8. Подведение итогов.

Диагностирование родителей: Анкета «Обратная связь».

Мероприятие 5. Обучающий семинар «Подростковый суицид».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (презентация).
2. Особенности суицидального поведения детей и подростков.

3. Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков (презентация).

4. Эмоциональные реакции, которые наиболее часто приводят к суициду у подростков (презентация).

5. Проявления пресуицидального поведения (эмоциональные, словесные, поведенческие, вегетативные).

6. Что можно сделать для того, чтобы помочь (презентация).

7. Беседа с родителями.

8. Подведение итогов.

Диагностирование родителей:

- Анкета «Что я знаю о подростковом суициде».
- Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Признаки суицидального поведения», «Проявления пресуицидального поведения», «Как изменить ситуацию», «Признаки депрессивного состояния у детей и подростков».

Подготовка информационного бюллетеня телефонов доверия и других кризисных телефонов.

Мероприятие 6. Групповой тренинг «Родительская эффективность».

Занятие 1. «Я — родитель».

1. Приветствие «Знакомство руками».
2. Упражнение «Пантомима».
3. Групповая работа «Цели воспитания».
4. Упражнение «Родитель — ребенок».
5. Упражнение «Сленг и поговорки».
6. Упражнение «Возрастная регрессия».
7. Упражнение «Диалог сторон моего Я».
8. Домашнее задание.
9. Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Учимся требовать и контролировать»

1. Разминка «Ассоциации».
2. Упражнение «Разожми кулак».
3. Обсуждение домашнего задания.
4. Информационный блок.
5. Работа в парах «Зоны контроля».
6. Упражнение «Родительские требования».
7. Упражнение «Анализ общения матери с ребенком».
8. Упражнение «Испорченный телефон».
9. Домашнее задание.
10. Рефлексия.

Занятие 3. «Счастливая семья».

1. Упражнение «Астик».
2. Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».
3. Упражнение «Я — ребенок».
4. Упражнение «Безоценочное восприятие».
5. Упражнение «Я забочусь...».
6. Упражнение «Я-высказывание».
7. Упражнение «Передай сигнал».
8. Арт-терапия «Мой ребенок».
9. Работа по подгруппам «Права родителей и детей».
10. Рефлексия занятия. Прощание.

Мероприятие 7. Психологический практикум «Современный подросток — кто он?»

1. Приветствие.
2. Организационный момент. Постановка проблемы и целей встречи (*презентация*).
3. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста» (основные тезисы) (*презентация*).
4. Упражнение «Портрет современного подростка»
5. Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка (подростка)» (*презентация*).
6. Упражнение «Объясвалки».
7. Упражнение «Работа с пивом».
8. Анализ анкет учащихся.
9. Упражнение «Я-высказывание».
10. Обсуждение правил общения с подростком (*презентация*).
11. Обратная связь.

Диагностирование родителей и школьников:

- Анкета «Ребенок глазами родителей».
- Анкета «Обратная связь».
- Анкета для учащихся.

Подготовка памяток для родителей «Портрет современного подростка», «Способы выражения любви», «Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком».

Мероприятие 8. Родительское собрание «Жизнь — это приключение. Решитесь на него?».

Собрание проводится совместно с учащимися.

1. Организационный момент. Создание эмоционального настроя. Знакомство с темой собрания. Постановка целей.
2. На что жалуются родители? На что жалуются подростки? (*Дискуссия между родителями и подростками*).
3. Подведение итогов дискуссии по первому вопросу (О.Е. Рожнова, по материалам статьи А.М. Прихожан «Родители жалуются на подростков. Подростки жалуются на родителей»).

4. Главные пусковые механизмы стресса детско-родительских отношений. (*Дискуссия между родителями и подростками*.)
5. Подведение итогов дискуссии по второму вопросу (О.Е. Рожнова).
6. Как победить стресс и достойно выйти из него? (*Дискуссия между родителями и подростками*.)
7. Подведение итогов дискуссии по второму вопросу (О.Е. Рожнова).
8. В чем же вы разные, отцы и дети? (*Беседа между родителями и подростками*).

9. Чему вы можете научить друг друга, отцы и дети? (*Беседа между родителями и подростками*).

10. Совместное создание кодекса родителей и подростков.
11. Подведение итогов по созданию кодекса. (О.Е. Рожнова, на основе «Балла о нравах родителей» Эберта Шострома.)
12. Подведение итогов.

Диагностирование родителей и школьников:

- Тест «Потребность в поисках ощущений».
- Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для подростков «Балла о нравах родителей».
Подготовка памяток для родителей «Каталог эффектов типичных родительских ответов».

Мероприятие 9. Родительское собрание «Бесконфликтное воспитание. Повторяем известное...».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*)
2. Вступительное слово.
3. Принципы демократичного общения с подростком.
4. Стереотипы представлений о семейном воспитании.
5. Первый этап работы по преодолению конфликтной ситуации.
6. Психотренинг.
7. Второй этап — передача ребенку ответственности за собственную жизнь.
8. Практическая часть.
9. Словесная педагогика.
10. Беседа с родителями по теме собрания.
11. Подведение итогов.

Диагностирование родителей:

- «Стиль родительского поведения» (С.С. Степанов).
- Анкета «Обратная связь».

Мероприятие 10. Групповой тренинг «Общение с ребенком».

1. Приветствие «Комплимент».
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Информационный блок.
4. Упражнение «Активное слушание».
5. Упражнение «Никто не знает, что...».
6. Творческая работа «Портрет моего ребенка».

7. Рефлексия чувств.
8. Домашнее задание.

Мероприятие 11. Родительское собрание «Типичные ошибки родителей в воспитании детей».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).
2. Корыстное отношение.
3. Насилие.
4. Чтение морали.
5. Выбор за ребенка увлечения, профессии.
6. Чрезмерная строгость и чрезмерная мягкость.
7. Жалость.
8. Недоверие.
9. Несправедливость.
10. Признаки неправильной тактики родителей.
11. Подведение итогов.

Диагностирование родителей: Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Признаки неправильной тактики родителей в отношении с подростками», «Жестокое обращение с детьми».

Мероприятие 12. Лекторий «Личность в подростковом возрасте: миф или реальность?».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).
2. Понятие «Личность».
3. Личность подростка. Знакомство с результатами анкетирования подростков.
4. Типы характеров.
5. И такое бывает... (*вещизм, вспыльчивость, дерзость, небрежное отношение или невыполнение заданий на дом, игнорирование просьб родителей, импульсивность, давление со стороны сверстников, тревожность, цинизм, эгоизм*).
6. «Барчук».
7. Обсуждение предложенной ситуации.
8. Подведение итогов.

Диагностирование родителей: Анкета «Обратная связь».

Диагностирование подростков: Тест «Ваша индивидуальность».

Подготовка памяток для родителей «Типы характеров и стратегии воспитания», «Частные проблемы подростков и способы справиться с ними».

Мероприятие 13. Круглый стол с элементами ситуационной игры «Семья, школа и психическое здоровье старшеклассников».

1. Что такое психическое здоровье? (*Презентация*.)
2. Чем вызвано обращение к этой проблеме?

3. Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка? (*Презентация*.)

4. Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

Диагностирование школьников и родителей:

■ Анкета для родителей «Психическое здоровье».

■ Тест «Шкала социальной адаптации».

■ Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.

■ Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Как сохранить психическое здоровье».

Мероприятие 14. Социально-психологический тренинг для родителей.

Занятие 1. «Общение: умение слушать».

1. Разминка «Привет себе».

2. Упражнение «Испорченный телефон».

3. Информационный блок «Психология общения».

4. Упражнение «Рисование по инструкции».

5. Упражнение «Слушание в разных позах».

6. Анкета «Умее ли Вы слушать?».

7. Задание «Случай из жизни» (создание списка «Умение слушать»).

8. Задание «Послушай меня».

9. Рефлексия, обратная связь.

Занятие 2. «Общение: умение говорить».

1. Разминка «Копирование движений».

2. Упражнение «Вавилонская башня».

3. Информационный блок «Я-высказывания».

4. Задание «Я-высказывания».

5. Игра-загадка «МПС».

6. Упражнение «Поиск предметов».

7. Упражнение «Совместный счет».

8. Рефлексия, обратная связь.

Мероприятие 15. Родительское собрание «Агрессивность подростка, ее причины и последствия».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).

2. Понятие «агрессия». Причины проявления подростковой агрессии.

3. Возможные способы преодоления агрессивности.

Диагностирование школьников и родителей:

■ Анкета для родителей «Качества характера моего ребенка».

■ Анкета для родителей «Отношения в семье».

■ Тест для учащихся «Десять «Я»».

■ Анкета для учащихся «Что меня радует и огорчает».

- Анкета «Обратная связь».
- Подготовка наметок для родителей «Как предупредить подростковую агрессивность», «Агрессивный подросток. Что делать?».*

Мероприятие 16. Групповой тренинг «Взрослые и дети».

1. Разминка «Цветок настроения».
2. Выработка и принятие правила группы.
3. Упражнение «Знакомство с семьей».
4. Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир».
5. Информативный блок.
6. Упражнение «Пойми чувства ребенка».
7. Упражнение «Я-сообщение».
8. Рефлексия, обратная связь.
9. Домашнее задание.

Мероприятие 17. Лекторий «Жизнь — вызов. Примите его!».

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей мероприятия (*презентация*).
 2. Вступительное слово.
 3. Трудности в жизни подростка (*презентация*):
 - 3.1. Трудности в обучении.
 - 3.2. Проблема сферы влияния, комфортности. Анализ анкет учащихся.
 - 3.3. Проблема одиночества.
 4. Суицид в жизни подростка.
 5. Подведение итогов (*использование отрывка из произведения В.А. Леви «Полет начинается сверху»*).
- Диагностирование школьников и родителей:*
- Методика определения эмоциональной напряженности (для учащихся).
 - Анкета «Что я знаю о подростковом суициде» (*повторно*).
 - Анкета «Обратная связь».

Мероприятие 18. Групповой тренинг «Покажи мне любовь»

1. Приветствие.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Информационный блок.
4. Психогимнастическое упражнение «Передай эмоцию».
5. Упражнение «Искатели».
6. Упражнение «Мне в тебе нравится...».
7. Рефлексия.

Мероприятие 19. Тематический вечер «Идеальные родители» (завершающее мероприятие).

1. Организационный момент. Постановка целей мероприятия (*презентация*).

2. Вступление.
3. 1-й конкурс «Возрастная психология».
4. Первая характеристика идеального родителя — любовь и принятие ребенка таким, какой он есть.
5. Вторая характеристика идеального родителя — помощь в познании мира.
6. 2-й конкурс «Темперамент».
7. Третья характеристика — последовательность и согласованность в действиях, запретах и разрешениях.
8. Четвертая характеристика — умение слышать и понимать ребенка.
9. 3-й конкурс «Я-послание».
10. Пятая характеристика — расти вместе с ребенком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи.
11. Шестая характеристика — ценить и уважать свою уникальность, свободу и развитие.
12. Подведение итогов. Анализ результатов реализации родительского всеобуча. Вручение диплома участника программы родительского всеобуча.

Диагностирование школьников и родителей:

- Тест «Знаете ли Вы подростковую психологию?» (*повторно*).
- Анкета «Оценка всеобуча».
- Анкета «Родителям глазами детей».

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА «ЗЛО НА БУКВУ С»

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Патрикеевская основная общеобразовательная школа
имени полковника Э.В. Сузаревского»,
с. Патрикеево, Ульяновская обл.

Автор:

Е.В. Саыникова, директор школы

Заметка на полях. По праву редактора в некоторых программах мы оставили только те этапы их реализации, которые касаются обучения родителей в рамках проблемы суицидального риска в среде подростков, и хотя повышение групповой сплоченности в школе несомненно важна задача, но вряд ли можно говорить о хронологической последовательности этих задач: сначала сформируем сплоченный коллектив, а уже потом будем заниматься суицидальным риском...

Цель: выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Срок реализации — программы 3 года.

Мероприятия:

1. Диагностика суицидального поведения.
2. Оценка риска самоубийства, оповещение администрации, родителей.

Задачи родителя на данном этапе:

- выявление детей, нуждающихся в помощи и защите;
- работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;
- обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Третий этап

Цель: укрепление психического здоровья учащихся, оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

Мероприятия:

1. Классные часы, часы психолога, крутые столы, индивидуальные и групповые развивающие занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

2. Индивидуальные и групповые беседы, консультации, родительские собрания, крутые столы, лектории для родителей и педагогов по данной теме.

Задачи классного руководителя на данном этапе:

- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.
- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения.

Заметка на полях. Некоторые программы были ориентированы не только на родителей, но и на учащихся. В этом тоже есть рациональное зерно, но только в том случае, если результаты диагностики подростков анализируются психологом и конфиденциально (!) обсуждаются с родителями, если ко всем запланированным мероприятиям привлекаются дети, находящиеся в сложной жизненной ситуации, хотя таким детям часто нужны не массовые мероприятия, а простой душевный разговор...

План работы по реализации программы «Зло на букву С»

1. Изучение мирового опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте. (Апрель. Завуч по УВР.)
2. Ведение надлежательного учета всех факторов и попыток суицида среди детей и подростков в целях проведения анализа, выяснения причин, условий и способов его совершения. (В течение года. Классные руководители.)
3. Организация участия учащихся в организованных формах досуга, участия в проведении физкультурно-массовых и культурно-массовых мероприятий. (По плану школы. Завуч по УВР.)
4. Изучение проблем семьи, подростковой и молодежной среды. Привлечение родительского комитета к работе с неблагополучными семьями. (Сентябрь. Завуч по УВР.)
5. Проведение месячника психологического здоровья. (Октябрь. Классные руководители.)
6. Проведение лекций, семинаров, крутых столов, тренингов для учителей, для родителей по профилактике суицида среди детей и подростков. (Ноябрь. Завуч по УВР.)
7. Организация и контроль за работой лижка развития. (Декабрь. Старшая вожатая.)

8. Организация взаимодействия с инспекторами, врачами. (Октябрь. Директор.)

9. Мониторинг реализации программы. (Январь, май. Классные руководители.)

10. Проведение анкетирования, тестирования учащихся и родителей с целью выявления детей, находящихся в состоянии тревожности, в трудной жизненной ситуации. (Один раз в четверть. Классные руководители.)

План работы психолога с родителями по реализации программы «Зао на букву С»

Цель: профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье учащихся, формирование позитивного образа жизни.

1. Изучение опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте. (4-8-е классы. В течение года.)

2. Сбор банка данных на учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии по результатам наблюдений и диагностики. (1-9-е классы. По результатам диагностики.)

3. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности». (8-9-е классы. Ноябрь.)

Рисуночный тест «Вани суицидальные наклонности». (5-9-е классы. Октябрь.)

Методика самооценки эмоциональных состояний. (8-9-е классы. Декабрь.)

Опросник школьной тревожности Филлипса. (5-9-е классы. Октябрь.)

Методика САН. Диагностика самочувствия, активности и настроения. (8-9-й классы. В течение года.)

Методика определения степени риска совершения суицида. (8-9-е классы. Декабрь.)

Социометрия. (1-9-е классы. Октябрь, апрель.)

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. (1-9-е классы. Январь.)

4. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

4.1 Работа с учащимися. Тренинг общения. (5-8-е классы. Сентябрь.)

Классный час толерантности. (7-9-е классы. Октябрь.)

Классный час «Я — здоровый, ты — здоровый». (5-8-е классы. Декабрь.)

Час психолога «Познай себя». (8-й класс. Ноябрь.)

Час психолога «Как справиться с плохим настроением». (8-9-е классы. Февраль.)

Развивающее занятие «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение». (8-9-е классы. Март.)

Развивающее занятие «Как преодолеть тревогу». (8-9-е классы. Январь.)

Классный час с психологом «Мой внутренний мир». (7-9-е классы. Октябрь.)

Конкурс рисунков «Счастье жить!». (5-9-е классы.)

Конкурс сочинений «Влияние ценностей моей семьи на мой взгляд на жизнь». (7-9-е классы.)

План работы с педагогами

1. «Суицид» — консультация — 5-9-е классы (октябрь).

2. «Как предупредить попытку самоубийства» — 7-9-е классы (ноябрь).

3. «Бродягничество, насилье» — 9-й класс (январь).

4. Психологическая помощь «Суициды детей» — консультация — 1-9-е классы (ноябрь).

5. Семинар «Голосует вместе за жизнь» — 1-9-е классы (декабрь).

6. Рекомендации — 5-9-е классы (в течение года).

7. «Проблема суицида в юношеском возрасте» — 7-9-е классы (сентябрь).

План работы с родителями

1. Родительское собрание «Подростковый суицид» — 5-9-е классы (ноябрь).

2. «Проблема суицида в юношеском возрасте» — 7-9-е классы (декабрь).

3. Беседа «Не допустить беды» — 7-9-е классы (октябрь).

4. «Особенности общения с ребенком в семье» — родительское собрание — 1-9-е классы (февраль).

5. Индивидуальные консультации по запретным вопросам «Ящик доверия» — 1-9-е классы (в течение года).

План месячника психологического здоровья

Изучение состояния психологического здоровья учащихся и анализ ситуации. (1-9-е классы. Классные руководители.)

Оформление стендового материала для родителей. (Родители. Классные руководители.)

«Мама, папа, я — спортивная семья!» Веселые старты. (1-6-е классы. Учитель физкультуры.)

Родительское собрание Психологическая атмосфера в семье. Профилактика суицидов. Адаптация к школе. (1-9-е классы. Завуч по УВР.)

Информационный час «Что такое суицид». (Педагоги. Завуч по УВР.) Классные часы:

«Что такое хорошо и что такое плохо?» (1-4-е классы. Классные руководители.)

«Я — здоровый, ты — здоровый!» (5-8-е классы. Классные руководители.)

«Мой выбор». (9 класс. 5-8-е классы. Классные руководители.)

Конкурс сочинений-эссе «Счастье — жить!» Как я это понимаю. (8-9-е классы. Учитель русского и литературы.)

Конкурс творческих работ на тему «Я люблю тебя, жизнь!» (1-11-е классы. Учитель ИЗО.)

Анкетирование «Методика определения степени риска совершения суицида». (1-9-е классы. Классные руководители.)

Встречи учащихся с врачами — специалистами. (1-9-е классы. Фельдшер.)

Обзор документов о правах и обязанностях родителей, Конвенции ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30), нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений. (Педагоги. Ди-ректор.)

Школьный инспектор/ Семинарское занятие «Голосuem вместе за жизнь вместе». (Педагоги. Зауч по УВР.)

Психологический тренинг «Личностный рост». (8-9-е классы. Психолог.)

Дискоотека «Мы против СПИДа и наркотиков» (5-9-е классы. Во-жатая.)

Индивидуальные и групповые (для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации) консультации для учащихся и родителей. (1-9-е классы. Классные руководители).

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Форма проведения	Формы подведения итогов
1	Характеристика детского суицида	3	Лекция. Анализ суицидальных ситуаций	РЕКОМЕНДАЦИИ, как избежать от агрессивности
2	Система профилактики суицидального поведения в школе	10	Лекторий. Практические занятия. Родительские собрания. Всеобуч	ДИСПУТ переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистических тенденций в характере подростка
3	Детская агрессия	6	Круглый стол. Анкетирование. Обучающий семинар с элементами тренинга. Родительское собрание. Групповые беседы. Индивидуальная работа	ПРЕЗЕНТАЦИИ изучения теоретических аспектов проблемы с позиций различных наук (философия, физиология, психология, социология, педагогика) и использование информации в работе с родителями.
4	Позитивное восприятие окружающего мира	4	Обсуждение примеров поведения. Окруженный разговор. Дискуссия по истории	Вовлечение в общественные дела, внеклассные досуговые мероприятия

Цикл родительских собраний

по предупреждению подросткового суицида

1. Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье школьников» (круглый стол).
2. Родительское собрание «Как воспитать гармонические отношения родителей и детей» (диспут с элементами тренинга).
3. Родительское собрание «Детская агрессия».
4. Родительское собрание «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Задачи цикла родительских собраний

1. «Погружение» участников собрания в проблему и действительность включенность в ситуации разрешения типичных трудностей в воспитании подростков.
2. Отработка алгоритмов и собственных моделей поведения.
3. Информационная и эмоциональная поддержка родителей в предупреждении ожидаемых и предсказуемых трудностей семейного воспитания, связанных с кризисами взросления детей, опасностью приближения к вредным привычкам, подготовкой к ГЭК, ЕНТ, здоровьем детей. Все собрания проводятся не более 1-1,5 часа (превышение указанных границ, скорее всего, будет приводить к нарастанию внутреннего беспокойства и напряжения участников, что вряд ли будет способствовать их продуктивности). В качестве логического итога родительского собрания служит вручение родителям рекомендаций, советов, памяток.

Родительское собрание

«Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников»

(форма работы: круглый стол с элементами ситуационной игры)
Цель: координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

Задачи:

- 1) осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом;
- 2) выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников;
- 3) разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения их к здоровью.

Этап подготовки:

1. Формирование вопросов для обсуждения:
 - Что такое психическое здоровье?
 - Чем вызвано обращение к этой проблеме?
 - Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
 - Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

2. Диагностирование школьников и родителей:
 - Анкета «Оценка напряженности».
 - Комплексная анонимная анкета старшеклассника.
 - Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма.
 - Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся.
3. Подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

Этап проведения

Классный руководитель.

Уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Предметом нашего сегодняшнего разговора будет, возможно, его главный стержневой компонент — психическое здоровье школьников.

В чем его проблема? Почему этот предмет, по оценкам многих психологов, столь актуален? Приведу несколько позиций, подтверждающих эту актуальность.

Во-первых, по данным Всемирной организации здравоохранения, количество детей, нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет, достигая сегодня уже 70% от общего числа школьников Казахстана.

Во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка. Настало время задать вопрос: не что и на каком уровне освоить учащемуся, а какой ценой? Две трети и даже более выпускников выходят из стен школы хроническими больными. Эти же факты подтверждают результаты более сорокалетних наблюдений, проводившихся Научным центром охраны здоровья детей и подростков. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей детского организма: во сне, двигательной активности, пребывании на воздухе. Повышение учебной нагрузки особенно пагубно сказывается на здоровье девочек — 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%). Обращаю еще раз ваше внимание на нормы СанПиНа: максимальная допустимая продолжительность домашних занятий детей третьей ступени обучения составляет не более 4 часов, минимальная норма сна — 9 часов для 15-16-летних и 8,5-9 часов — для 17-18-летних. Норматив пребывания на свежем воздухе для ваших детей составляет не менее 2,5 часа. Сравните с тем, что имеет место на самом деле.

В-третьих, из-за постоянной занятости родителей, из-за жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, ушли из практики семейного воспитания неспешные беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем. Вместо них — привычный родительский лексикон: «Ну что за лентяйка?», «Опять двойка?», «Мне стыдно за тебя!», «У соседей сын как сын, а ты — сплошное недоразумение!». Такая манера об-

щения с детьми стала привычкой, что можно говорить о серьезном педогогическом давлении на подростка. Тогда уместно возникает вопрос: не тормозим ли мы развитие способностей детей стрессовой тактикой воспитательных воздействий? Чем распахивается ребенок за 11 лет постоянных стрессов? А ведь учеными неоднократно доказано, что психическое здоровье во многом определяет физическое.

Итак, мы определили проблему, а теперь определим степень осведомленности в ней. Для этого вам, уважаемые участники, за неделю до собрания было предложено ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к проблеме психологического здоровья школьников. Сейчас раздам вам бланк анкет с вашими ответами и ответы на них же нашего психолога. Сравните их и оцените уровень своего владения информацией по проблеме.

Родительское собрание

«Как построить гармонические отношения родителей и детей»
(форма работы диспут с элементами тренинга)

Цели: выявить признаки конструктивного разрешения конфликтов родителей со старшеклассниками и выстроить модель адекватного поведения.

Задачи:

- 1) уяснить сущность понятия «конфликт», «кризис семьи»;
- 2) выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми;
- 3) оценить различные стратегии поведения в конфликте и выстроить на диагностических основаниях собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

Форма: обучающий семинар с элементами тренинга.

Этап подготовки

1. Подбор вопросов для осмысления, вводных в «проблемное поле»:
 - Что такое конфликт?
 - Что такое семейный кризис?
 - Каковы, на ваш взгляд, основные источники конфликтов родителей со старшеклассниками?
 - Можно ли избежать конфликтов?
 - Как может семейный «кризис» обратиться трагедией для всех членов семьи?
 - Сравнить «кризис американской семьи» и «кризис наших семей».
 - Методы воспитания: самые постыдные методы воспитания; полная свобода, как в американской семье. Воля и слово старших — закон для всех нас (отношения между отцами и детьми).
 - Каковы, на ваш взгляд, самые типичные ошибки родителей, вошедших в конфликт с детьми?
2. Подбор цитат:
 - «Конфликт — это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорируется другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что следует обратить внимание» (У. Джемс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвело бы в данном случае наказание» (В.А. Сухомлинский).

«Воспитание детей — это не легкое дело, когда оно делается без трепки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, разумной и веселой жизни» (А.С. Мавзренко).

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

3. Анкетирование учащихся и родителей.

4. Подготовка методических материалов для родителей с практическими советами и рекомендациями: «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов», «Приемы эффективного слушания».

Родительское собрание «Детская агрессия» (форма работы: круглый стол)

Человек обладает способностью любить,
и если он не может найти применение своей способности любить,
он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость.

Этим средством он руководствуется,
как бегством от собственной душевной боли...
Эрик Фром

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ проблемы агрессивности.
2. Роль семьи в проявлении детской агрессивности.
3. Поощрение, наказание в семье.
4. Законы преодоления детской агрессии.
5. Экспресс-анкетирование родителей по проблеме собрания.

Можно предварительно исследовать отношение детей к телепрограммам. Вопросы записываются на доске. Ответы анализируются классным руководителем.

1. Какие телепередачи ты выбираешь для просмотра?
2. Что тебе в них нравится?
3. Советуют ли тебе родители при выборе телепередач?
4. Какие передачи привлекают твоих родителей?
5. Какие передачи вы смотрите всей семьей?

	Номера вопросов				
	1	2	3	4	5
Мальчики					
Девочки					
Папы					
Мамы					

Заметка на полях. Часто авторы предлагают варианты незавершенных предложений, чтобы понять, а потом и проанализировать ситуацию в семье. Например, вопросы такого типа могут касаться проблемы наказаний:

- Если тебя наказывают, то как...
- Если тебя поощряют, то как...
- 4 «исхляда», которые ты хотел бы иметь в своей семье, когда тебя наказывают...

— Подходит к концу наша очередная встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому.

И по традиции каждый из вас получает «золотые» правила воспитания, связанные с данной темой собрания:

1. Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
2. Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.
3. Не запрещайте детям выражать свои отрицательные эмоции.
4. Умейте принять и любить его таким, каков он есть.
5. Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предьявляются разумно.
6. К агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессивность семьи.

Родительское собрание «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

Задачи:

- 1) расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
- 2) предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;
- 3) воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблемам.

Ход собрания.

— Здравствуйте, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос — подростковое самоубийство.

Далее мы приводим только основные вопросы, которые выносятся на родительское собрание, надеемся, что психологи и социальные педагоги самостоятельно смогут «наполнить» эти вопросы соответствующим содержанием.

- Почему же подростки пытаются покончить собой?
- Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?
- Какие дсти могут совершить такой поступок?
- Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?
- Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?
- Что делать?

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Прасковейский сельскохозяйственный техникум»,
пос. Сельхозтехникума, с. Прасковей, Буденновский район,
Ставропольский край,

Автор:
И.В. Киришнина, преподаватель

Заметка на полях. Мы уже говорили о том, что многие программы, поступившие на конкурс, были ориентированы на различные аудитории, например, родителей, их детей и педагогов. В данном случае профилактическая работа направлена как на родителей, так и на их уже повзрослевших детей — студентов колледжа. Особо автор акцентирует внимание на работе с детьми-сиротами, прибывая к данному направлению деятельности классных руководителей таких студентов.

Учебно-тематический план учебно-воспитательной программы

- Введение.
Раздел 1. Психологические особенности подростка.
Тема 1.1. Психическое развитие подростка.
Тема 1.2. Биологические и психологические основы нарушения поведения у подростков.
Тема 1.3. Девiantное и делинквентное поведение.
Раздел 2. Суицидальное поведение.
Тема 2.1. Теоретические подходы к проблеме суицида.
Тема 2.2. Факторы и индикаторы суицидального риска.
Тема 2.3. Психодиагностика суицидального поведения.
Тема 2.4. Психологическая помощь подросткам с суицидальным поведением.
Раздел 3. Работа со студентами-сиротами.
Тема 3.1. Диагностика.
Тема 3.2. Развивающая и коррекционная работа.

Тема 3.3. Консультирование.
Тема 3.4. Просветительская работа с педагогическим коллективом по работе с сиротами и опекунами.

Содержание учебно-воспитательной программы

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Вид занятий	Задание для студентов
1	Введение	2	Классный час «Жизнь и смысл жизни»	Изготовление классной стенгазеты
	Раздел I. Просветительско-профилактическая деятельность	22		
	<i>Тема I.1.</i> Психическое развитие подростка	10		
2	Факторы, определяющие проблемы психического развития в подростковый период	2	Круглый стол «Техника, семья и психическое здоровье ребенка»	Составление устного ответа «Назовите признаки суицидального поведения»
3	Проблема адаптации и возможные пути ее разрешения: адаптация к быстро меняющемуся физическому «Я»: физическое развитие и его влияние на психическое состояние, образ «Я» и его принятие	2	Тест для студентов «Шкала социальной адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда	Творческие письменные работы «Каким я вижу себя через десять лет»
4	Проблемы взаимоотношений со сверстниками и родителями, потребность занять достойное положение в группе сверстников и способов ее удовлетворения	2	Диспут с элементами тренинга «Как установить гармоничные взаимоотношения со сверстниками и родителями»	Составление примерной анкеты для друзей
5	Условная любовь. Развивающийся подросток и родительская семья	2	Внеклассное мероприятие «Учимся общаться»	Презентация по теме

Слести от пропасты. Подательский всеобуч. программы профилактики суицидального риска

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Вид занятий	Задание для студентов
6	Самостоятельность (амбивитация) и ответственность. Способы разрешения подростками своих жизненных проблем. Кризис идентичности и осознание социальных ролей	2	Круглый стол «Как научиться быть самостоятельным»	Подготовка рефератов «Как я вижу самого себя со стороны»
	<i>Тема I.2.</i> Биологические и психологические основы нарушения поведения у подростков	8		
7	Биологические факторы нарушения поведения в подростковом возрасте. Акселерация и инфантилизм	2	Классный час в рамках антинаркотической акции «Прозаижда здорового образа жизни»	Составление устного ответа по теме «В здоровом теле здоровый дух»
8	Социальнопсихологические факторы нарушения поведения в подростковом возрасте. «Я-концепция» подростка. Принятие себя	2	Развивающее занятие «Ценить настоящее»	Сочинение «Я вижу себя любить»
9	Ситуационно-личностные реакции подростка	2	Тренинг «Как я поступаю...»	Творческие письменные работы по одной из разобранных ситуаций
10	Детские поведенческие реакции в подростковом возрасте. Особенности патологических реакций	2	Круглый стол «Мое отличие от ребенка. Причины детской тревожности»	Презентация «Я десятью годами ранее»
	<i>Тема I.3.</i> Девиантное и делинквентное поведение	4		
11	Психологические особенности подростков с девиантным поведением	2	Семинар с участием педагога-психолога «Механизм формирования девиантного поведения»	Подготовка рефератов по теме

Слести от пропасты. Подательский всеобуч. программы профилактики суицидального риска

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Вид занятий	Задание для студентов
12	Понятие суицидального поведения. Психологические особенности подростка с риском суицида	2	Лекция (сминир) для студентов и педагогов «Проблема суицида в молодежной среде и пути ее решения»	Творческая письменная работа «В каких случаях люди чаще всего совершают суицид?»
	Раздел 2. Суицидальное поведение	16		
	<i>Тема 2.1. Теоретические подходы к проблеме суицида</i>	4		
13	Репрессивный и биологический подходы. Социологический подход к проблеме суицида	2	Стеновая информация по проблеме суицида: статистические данные, группы и факторы суицидального риска, признаки приближающегося суицида и т.д.	Подборка фотографий по проблеме суицида
14	Истинное и парасуицидальное поведение	2	Родительское собрание с участием педагога-психолога «Причины подросткового суицида»	Составление презентации с использованием подобранных фотографий
	<i>Тема 2.2. Факторы и индикаторы суицидального риска</i>	6		
15	Факторы повышенного суицидального риска. «Суицидогенный комплекс»	2	Круглый стол «Суицид! Как его предотвратить?». Информационные анкет и памятки для родителей	Изготовление стеногазеты «Суицид. Как его предотвратить?»
16	Суицидальная попытка. Суицидальная угроза. Внутреннее суицидальное поведение. Внешние формы суицидального поведения	2	Родительский лекторий с участием работников детской психологической службы «Подростковый суицид»	Изготовление информационного бюллетеня
17	Ситуационные индикаторы суицидального риска	2	Классный час с участием работников детской психологической службы «Я выбираю жизнь!»	Презентация по теме

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Вид занятий	Задание для студентов
	<i>Тема 2.3. Психодиагностика суицидального поведения</i>	2		
18	Изучение особенностей психологического статуса каждого обучающегося	2	Семинар «Наступит день, когда...»	Сочинение «Нарисуй свое будущее»
	<i>Тема 2.4. Психологическая помощь подросткам с суицидальным поведением</i>	4		
19	Консультирование подростков с суицидальным поведением	2	Классный час «Я хочу жить, потому что...»	Творческая письменная работа «Мое светлое будущее»
20	Групповая работа с подростками с суицидальным поведением	2	Межведомственная профилактическая беседа «Защита я...»	Сочинение-размышление «Как следует вести себя с человеком, угрожавшим после суицидальной попытки?»
	Раздел 3. Работа со студентами-сиротами	26		
	<i>Тема 3.1. Диагностика</i>	6		
21	Изучение индивидуальных особенностей студентов	2	Изучение карт личности	Мини-сочинение «Я с большой буквы»
22	Уровень адаптации студентов в группе	2	Проведение анкетирования «Адаптация»	Составить список друзей-студентов
23	Статусное положение студентов в группе	2	Классный час «Чужой среди своих. Как это избежать?»	Устно нарисовать себя
	<i>Тема 3.2. Развивающая и коррекционная работа</i>	6		
24	Коррекционно-развивающее занятие	2	Методика «Незаконченные предложения»	Придумать продолжение (вопросы) проведенной анкеты

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Вид занятий	Задание для студентов
25	Коррекционно-развивающее занятие	2	Тест «Темперамент», Анкета «ЗОЖ»	Подготовить устный рассказ о своем темпераменте
26	Коррекционно-развивающее занятие	2	Тренинги	Презентация «Что называется темпераментом»
	Тема 3.3. Консультирование	8		
27	Индивидуальное консультирование с данными студентами	2	«Поверь в себя»	Написать вопрос, которые себе задать чаще всего
28	Психологическая консультация классных руководителей по вопросам взаимодействия со студентами-сиротами	2	Проведение заседания классных руководителей по проблеме взаимодействия со студентами-сиротами	Проведение совместных культурно-массовых мероприятий
29	Индивидуальное собеседование со студентами по вопросам самоопределения при выборе из техникума	2	«Как обрести уверенность в себе»	Творческая письменная работа «Я через пять лет. Как это будет»
30	Групповое консультирование	2	«Преодоление конфликтных ситуаций» (тренинг)	Изготовление классной стеногазеты
	Тема 3.4. Просветительская работа с педагогическим коллективом по работе с сиротами и опекунами	6		
31	Проверка контроля занятий	2	Проверка посещаемости. Посещение занятий. Контроль и проверка правил проживания в общежитии. Вольерение студентов в кружково-вузовскую деятельность	

№ п/п	Разделы тем	Кол-во часов	Вид занятий	Задание для студентов
32	Совместная работа с наставниками за сиротами	2	Консультации работников органов опеки и попечительства	
33	Совместная работа с замдиректора по УВР и заводскими	2	Совместные рейды с работниками детской комиссии милиции	
			Всего	66 ч

Психологическая акция «Я выбираю жизнь!»

Цели: профилактика суицидального риска.

Задачи:

- улучшение эмоционального состояния участников акции;
- повышение компетентности родителей и педагогов в области профилактики суицидального поведения;
- повышение компетентности студентов в области оказания поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Категории участников: студенты, родители, приглашенные специалисты.

Материалы: бумага; фломастеры; карандаши; обои или ватман, цветные стикеры, двухсторонний скотч; ножницы; гуашевые краски; емкости для краски (одноразовые тарелочки); широкие кисти (по количеству цветов).

План акции

В кабинете по всему периметру стен прикреплены белой стороной обои (либо ватман). В нескольких местах под обоями стоят столы, на которых расположены емкости с яркой краской (гуашью) и салфетками. У столов дежурят медиаторы. На центральной стене висит плакат с девизом: «Мы голосуем за жизнь!» Каждый проходящий в техникум приглашается к столам с краской. Медиаторы берут его за руку, с помощью широкой кисти покрывают ладонь тем цветом, который человек выбирает, и предлагают оставить свой отпечаток на обоях, проголосовать «За жизнь!». Ладонь можно вытереть салфеткой.

Акция «Дерево жизни». Это нарисованное на ватмане большое дерево без листочков либо довольно крупная ветка, укрепленная в горшке, как дерево. Около дерева дежурят медиаторы. У них есть стикеры в виде листочков и фломастеры. Медиаторы предлагают всем, кто проходит мимо, написать на стикере, почему он выбирает жизнь, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

В конце учебного дня по техникуму проводятся классные часы по теме «Путешествие в Жизнь». Классные руководители рассказывают о том,

что же такое жизнь, какие она имеет смыслы (на различных позитивных примерах). Затем ребятам предлагается с помощью бумаги и карандашей совершить путешествие в свою жизнь: нарисовать линию своей жизни и отметить на ней настоящие и будущие достижения, нарисовать рядом с линией то и тех, ради кого мы живем, для чего мы живем и пр.

Структура программы

Программа рассчитана на 35 часов.

1-й этап программы: Диагностика детей и консультирование родителей (законных представителей).

На данном этапе проходит первичный отбор детей группы риска с помощью пакета диагностических методик. Далее, для того чтобы помочь родителям (законным представителям), проводится дальнейшее психодиагностическое обследование для выявления возможных причин ценностно-смысловая сфера подростка, депрессивные состояния, проблемы детско-родительских отношений.

По результатам 1-го этапа проводятся индивидуальные консультации для родителей, на которых психолог дает рекомендации по предотвращению суицидальных попыток у ребенка и их профилактике.

2-й этап программы: Просветительская деятельность с родителями подростков, обучающихся в ЦАТ (родительский всеобуч).

Занятия проходят в форме тренингов, дискуссий, акрий, круглых столов, родительских собраний. Данный этап проходит не только родители детей группы риска, но и все родители, желающие сохранить жизнь и здоровье своего ребенка.

Требования к ведущему. Ведущему программы необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между родителями и подростками).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на личность.

Ведущему следует помнить и соблюдать основные правила групповой работы:

- Информированности: предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам.
- Конфиденциальности: все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия.
- Добровольности: члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и закрывать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

■ Психологической и физической безопасности участников группы: в группе недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь негативные) поведению и высказываниям друг друга.

3-й этап программы: Диагностика (контроль) процесса родительского всеобуча. По завершении работы с родителями педагог-психолог контролирует результаты программы: посещает творческие объединения с целью выяснения эмоционального состояния подростков; активно сотрудничает с педагогом-психологом для координации кабинета семей, участвовавших в программе.

Помещение. Для проведения данной программы должна быть выделена отдельная комната (кабинет).

Ожидаемые результаты после проведения программы

1. Создание здоровой семейной и образовательной сред для подростков.
2. Осознание родителями (законных представителей) важности понимания и принятия своего ребенка, его характера, особенностей и увлечений.
3. Знание родителями (законных представителей) о причинах и признаках суицидальных намерений у ребенка.
4. Обучение родителей как стабильная профилактическая работа суицидальных намерений у детей, обучающихся в УДО.

Формы подведения итогов реализации программы:

- посещение занятий в творческих объединениях для диагностики эмоционального состояния подростков;
- отчет педагога-психолога;
- тестирование родителей;
- совместная с социальным педагогом работа с семьями подростков группы суицидального риска.

Условия реализации программы

Материально-технические: оборудованный кабинет для проведения групповых занятий с мягкой мебелью; магнитофон, мультимедийный проектор; магнитно-маркерная доска; канцелярские принадлежности.

Методические: программа тренингов; наглядные пособия; раздаточный материал (анкеты, опросники, карточки для ролевых игр и т.д.); диски с записями для музыкального сопровождения занятий, видеоматериал.

Исполнитель: педагог-психолог в совместной работе с социальным педагогом, врачом-психиатром, заместителем директора по УВР.

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА «В СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ».

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей

«Центр детского творчества № 2» г. Ульяновск

Автор:

Э.Р. Агаджанова, педагог-психолог

Учебно-тематический план

Раздел 1. Диагностика детей и консультирование родителей (10 часов).

Тема 1.1. Психодиагностика суицидального поведения у подростков (5 часов). Заключение педагога-психолога по результатам проведения психодиагностического исследования суицидальных намерений подростков ЦДАТ

Тема 1.2. Консультирование родителей подростков с суицидальным риском (5 часов). Аналитическая справка педагога-психолога по результатам индивидуальных консультаций с родителями подростков выявленной группы риска

Раздел 2. Просветительская деятельность с родителями подростков обучающихся в ЦДАТ (родительский всеобуч, 21 час).

Тема 2.1. Психическое и психологическое развитие подростка (3 часа). Подведение итогов в рамках круглого стола для родителей «Подростковый возраст»

Тема 2.2. Факторы суицидальной активности подростка (6 часов):
1. Подготовка стендовой информации по проблеме подросткового суицида.

2. Протокол родительского собрания «Биологические и социальные предпосылки суицидального поведения»

Тема 2.3. Психологическая помощь родителям подростков в профилактике и предотвращении суицидального поведения (родительский всеобуч, 12 часов).

1. Рефлексия по завершению тренинговых занятий с родителями «Особенности ценностно-смысловой сферы подростков»; Родительское собрание «Мои взаимоотношения с ребенком»; «Депрессия у подростка и пути ее преодоления»; «Конфликт как привычка суицидального поведения подростков».

2. Обсуждение по результатам круглого стола «Современные субкультуры» и дискуссионного занятия.

3. Подведение итогов по проведенной акции «В счастливое будущее».

Раздел 3. Диагностика (контроль) процесса родительского всеобуча (4 часа). Аналитическая справка педагога-психолога по результатам повторного совместного с социальным педагогом исследования семейных отношений и их изменений в семьях подростков группы риска.

Содержание учебно-воспитательной программы

Раздел 1. Диагностика детей и консультирование родителей (10 часов).

Тема 1.1. Психодиагностика суицидального поведения у подростков (5 часов). Психодиагностическое обследование с участием ЦДАТ:

1. Этап предварительный отбор учеников, относящихся к группе риска по данной проблеме.

2. Этап определения актуальных для подростков группы риска проблем: особенностей ценностно-смысловой сферы, наличия депрессии и черт характера, вызывающих проблемное поведение, выявление особенностей детско-родительских отношений, которые могут стать причиной суицидальных попыток

Методобеспечение: Пакет методик для проведения психодиагностического исследования суицидального риска среди подростков:

1. Первичный отбор подростков группы риска: Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкеев;

Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья».

2. Определение особенностей ценностно-смысловой сферы учащихся: Методика диагностики смыслово-жизненных ориентаций (СЖО).

(Джеймс Крайбон Леонард Махлок, адаптация Д.А. Асютинцева);

Факторный личностный опросник Кеттелла (форма С); Методика «Индикатор кониинг-стратегий» (А. Амрихан); Опросник депрессии (А. Бек), Методика диагностики родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин); Анкета «Моя семья» (Приложение 1).

Тема 1.2. Консультирование родителей подростков с суицидальным риском (5 часов). Индивидуальные консультирования родителей по проблеме суицидального риска ребенка: «Как распознать суицидальные намерения?», «Как помочь своему ребенку справиться с депрессией?», «Проблема детско-родительских отношений».

Методобеспечение: Методическая литература по проблеме подросткового суицида для подготовки педагога-психолога к консультированию; памятки для родителей «Сигналы суицидального риска» (Приложение 2).

Раздел 2. Просветительская деятельность с родителями подростков обучающихся в ЦДАТ (родительский всеобуч).

Памятка для родителей «Сигналы суицидального риска»

Факторы	Особенности
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить») Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»)
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей Смерть близкого родственника Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка Наличие в семье психически больных Разводящиеся родители, конфликты в семье Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья Неполная семья, семья с отчимом или мачехой Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение) Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года) Является отверженным Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального (укажите какого)
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи) Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким — стал другим) Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение Употребление подростком наркотиков Изменение аппетита, сна, ритма жизни Самвольное пропавшее ребенка с банкайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.д.) Стремление к рискованным действиям Резкое несоблюдение правил личной гигиены Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство

Тема 2.1. Психическое и психологическое развитие подростка (3 часа). Круглый стол для родителей «Подростковый возраст» (проблемы подросткового возраста, пути их преодоления и сопровождения подростка).

Методобеспечение: Подготовка материала педагогом-психологом, привлечение заместителя директора по УВР, заведующих отделами в ЦАТ

Тема 2.2. Факторы суицидальной активности подростка (6 часов):

1. Подготовка информационного стенда «Подростковый суицид».
2. Родительское собрание «Биологические и социальные предпосылки суицидального поведения» Подготовка педагогом-психологом материала для стенда.

Методобеспечение: Теоретический обзор по проблеме суицидального поведения у подростков для подготовки выступления на родительском собрании; привлечение к участию в родительском собрании врача психиатра.

Тема 2.3. Психологическая помощь родителям подростков в профилактике и предотвращении суицидального поведения (родительский всеобщ, 12 часов):

1. Дискуссия с элементами тренинга «Особенности ценностно-смысловой сферы подростков».

2. Круглый стол «Современные субкультуры».

3. Родительское собрание «Мои взаимоотношения с ребенком».

4. Тренинг «Конфликт как причина суицидального поведения подростков».

5. Дискуссия с элементами тренинга «Депрессия у подростка и пути ее преодоления».

6. Акция «В счастливое будущее». (Приложение 3). Подготовка разнообразных форм взаимодействия с родителями в помощи по профилактике и предотвращению суицидальных намерений у подростков: тренинга, дискуссии, круглые столы и акции.

Методобеспечение: Подготовка дидактического материала в виде буклетов и памяток для родителей в соответствии с тематикой занятия.

Техническое оснащение: оборудованный кабинет для проведения групповых занятий с мягкой мебелью; магнитофон, мультимедийный проектор; магнитно-маркерная доска; канцелярские принадлежности.

Раздел 3. Диагностика (контроль) процесса родительского всеобща (4 часа).

Промежуточная диагностика педагога-психолога, посещение занятий в объединениях ЦАТ для исследования эмоционального климата. Совместная деятельность с социальным педагогом для контроля семейной ситуации детей группы риска.

Методобеспечение: Посещение занятий в творческих объединениях ЦАТ с целью диагностики эмоционального состояния подростков, совместная работа с социальным педагогом по исследованию семейных отношений и их изменений в семьях подростков группы риска.

Всего: 45 часов

Акция «В счастливое будущее!»

Цель: профилактика суицидального риска среди подростков ЦДТ.

Задачи:

- улучшение эмоционального состояния участников акции;
- повышение компетентности родителей в области профилактики суицидального поведения;
- повышение компетентности учащихся в области оказания поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Категории участников учащиеся, родители, приглашенные специалисты.

Материалы: бумага; фломастеры; карандаши; небольшие ящики из картона.

План акции

Предварительно учащийся объединений ЦДТ попросил принять участие в конкурсе плакатов «В счастливое будущее!». В актовом зале развешены плакаты, а также действует информационная папка. В ней работают учащиеся объединений. Они рассказывают желающим о признаках и причинах суицидального риска.

Под папками разложены ящики с надписями «Я за жизнь!». Каждому участнику предлагается написать небольшое письмо, ответив в нем на вопросы: «Чем ценна жизнь?», «Рядом кого мы живем?», «Только ли от нас зависит наше будущее?». И опустить письмо в ящик. В кабинете по всему периметру стен прикреплены белой стороной обоя (либо патман). В завершение акции выступает педагог-психолог как организатор мероприятия, который благодарит всех участников акции, а также заместитель директора по УВР, который объявляет победителей в конкурсе плакатов.

Заметка на полях. А если у детей нет родителей? Мы решили познакомить читателей с программой профилактики суицидального риска воспитанников детского дома, где могут существовать дополнительные факторы возникновения суицидального поведения и антиобщественных мыслей (утоление, насилие, исходящее от сверстников, отсутствие семейного тепла и т.п.).

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом (смешианный) № 24»,
ст. Григороподльская, Новоолександровский район

Авторы:

Л.А. Матуали, воспитатель

Г.А. Балаян, воспитатель

Н.В. Панина, заместитель директора по ВР

Тематический план для детей 5-9 лет

№	Название	Кол-во часов	Месяц
<i>Управление агрессией и тлением</i>			
1.	Терапевтическая игра «Гусеница»	1	Сентябрь
2.	Упражнение «Кто я?» Релаксационное занятие «Моя душа — море»	1	Сентябрь
3.	Упражнение-тренинг «Танцующие руки»	1	Октябрь
4.	Упражнение-тренинг «Записки и словники»	1	Октябрь
5.	Упражнение-тренинг «Камушек в бутылке»	1	Ноябрь
6.	Упражнение-тренинг «Да и нет»	1	Ноябрь
7.	Упражнение «Тух-тиби-дух»	1	Декабрь
8.	Игра «Клауны ругаются». Упражнение «Коммеди обид». Игра «Секрет»	1	Декабрь
9.	Упражнение «Веселый страх»; упражнение «Избавление от тревоги»	1	Январь
10.	Игра «Кожик, собачка, медведи и зайцы»	1	Январь
<i>Профилактика суицидального поведения</i>			
11.	Тренинг эмпатии и чуткости «Говорящие вещи»	1	Февраль
12.	Игра «Сходства и различия»	1	Февраль
13.	Игра «Мини-фантазии»	1	Март
14.	Игра «Счастье»	1	Март
15.	«Игры в чувства»	1	Апрель
16.	Текст «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева)	1	Апрель
17.	Игра «Волшебный магазин»	1	Май
18.	Игра «Корольство»	1	Май
Итого:		18	

Тематический план для подростков 10-18 лет

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
Управление агрессией и гневом			
1.	«Гусеница серая» (вводное занятие)	1	Сентябрь
2.	Шкала безнадёжности Бека	1	Сентябрь
3.	Управление тренинг «Губка дров», «Спустить пар»	1	Октябрь
4.	Тренинг «Мужество-быть»	1	Октябрь
5.	Процесс похода (реализационное занятие)	1	Ноябрь
6.	Управление-ассоциация «Я и конфликты» Ролевая игра «Конфликт» (проникновение конкретной ситуации)	1	Ноябрь
Профилактика суицидального поведения			
7.	Тренинг «Мы выбираем жизнь!»	1	Декабрь
8.	Арттерапевтическое упражнение «1 фактор».	1	Декабрь
9.	Тест «Как стать увереннее в себе».	1	Январь
10.	Познавательное отношение к своему Я. Упражнение «Секрет змеиной»	1	Январь
11.	Психологическая игра «Четыре двери»	1	Февраль
12.	Игра «Кораблекрушение»	1	Февраль
13.	Методика «Что у меня на сердце»	1	Март
14.	Методика «Остров невезения», Упражнение «Кто Я?»	1	Март
15.	Резьбярка «Путешествие на облаке»	1	Апрель
16.	Упражнение «Письма гнева» (коррекция негативного отношения по отношению к окружающим)	1	Апрель
17.	Упражнение «Проблема», Упражнение «Образ животного пути»	1	Май
18.	Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров) Диагностика	1	Май
Итого:		18	

Тематический план для педагогов

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
1.	Семинар «Профилактика суицида среди подростков»	1	Сентябрь
2.	Презентация «Суицид среди подростков и детей»	1	Октябрь
3.	Методика определения степени риска совершения суицида	1	Ноябрь
4.	Информация, свидетельствующая о возможности угрозы совершения суицида	1	Декабрь
5.	«Что можно сделать для того, чтобы помочь?» (Памятка)	1	Январь
6.	Диагностика «Отросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Рауляевой)	1	Февраль
7.	Диагностика «Шкала тревоги Спэнбергера»	1	Март
8.	Тренинг «Жить нам не жить (подростковой суицид)»	1	Апрель

9.	АНКЕТА (шкала безнадёжности Бека)	1	Май
Итого:		9	

Занятия для детей 5-9 лет

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и самими.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящих. Между животом одного играющего и спиной другого воздушный шар (мича). Дотрагиваться руками до воздушного шара (мича) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепочке, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

«Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Инструкция: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сейчас мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда зайч чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поднимают уши, весь связывается, старается спрятать маленький и незаметный, хвостик и лопки его трясусь» и т.д. Дети показывают: «Поскожите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прыгают и т.д. «А что делают зайки, если видит волка?»

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Инструкция: «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мела. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования).

Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получились (2-3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Камушек в ботинке» (с 6 лет)

Цель: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы — на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и доживаете с ним, а утром надеваете ботинок, забыв вытряхнуть из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что нога становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой сады. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытряхнуть его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошо подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает».

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

«Да и нет» (с 6 лет)

Цель: Эта игра, так же, как и предыдущая, направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных

сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра «Да и нет» может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор оживляет психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет жуткий шум и гам.

Материал: Небольшой колокольчик.

Инструкция: «Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее среднее?»

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находится в тишине еще какое-то время и гам».

Упражнение «Тух-тиби-дух»

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Инструкция: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно действовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, и с кем не разговаривая. Как только вам закончатся поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произнесите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово действовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами». В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться».

Игра «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры: Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами».

Например: «Ты, — говорит клоун, — капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей.

Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Колумбы ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты — колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Игра «Секрет»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сувенира (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разведаемые любопытством, находят способом уговорить каждого показать ему свой секрет.

Замечание: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

Упражнение «Колодец обид»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Инструкция: «У каждого из вас есть какие-то обиды друг на друга. Напишите их на листочке и скомкайте его. Бросьте свои обиды в «колодец». Встаньте на стулья (их меньше, чем детей), поддерживая друг друга, и посмотрите на свои обиды сверху. Это поможет вам забыть о них».

Упражнение «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Педагог рассказывает сказку: «Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и притансыли от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: «Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озярено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разминаются по нему, все оно наполняется оживающим целебным светом, в котором растворяются ваши оверения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный эфир. Вы избавлены от тревог, вы оживлены, вам светло и радостно!»

Игра «Кошки, собаки, медведи и зайцы» (с 6 лет)

Цель: Эта игра поможет вам сформировать в своем классе культуру дружеского прикосновения и объятия. В ней зажатые и агрессивные дети получат отличный шанс найти способ удовлетворения своей потребности в тепле и близости. Использование мягких игрушек является своего рода катализатором, позволяющим сделать первый шаг в этом направлении.

Вам понадобятся четыре мягкие игрушки. Мы предлагаем вам использовать для упражнения кошку, собаку, медведя и зайца, чтобы предоставить детям некоторое разнообразие возможных идентификаций. Эти игрушки должны постоянно находиться в классе. Время от времени предлагайте детям брать эти игрушки, держать их в руках и прижимать к себе.

Если вы заметите, что кто-то из детей испытывает выраженное чувство одиночества, вы можете сказать ему, что одна из игрушек очень хочет забраться ему на руки. Вы можете спросить ребенка, в состоянии ли он в данный момент дать этой игрушке немного тепла и нежности.

Материалы: четыре мягкие игрушки: кошка, собака, медведь и заяц.

Инструкция: «Я принесла вам четыре мягкие игрушки и оставляю их здесь, в классе. Чтобы они чувствовали себя счастливыми, им необходимо как минимум десять крепких объятий в день. В магазине, в котором я их купила, продавцы не могли обнимать их так часто, и от этого игрушкам было плохо. Теперь они довольны, что оказались здесь, потому что от вас они могут получить то, что им так нужно. Вы готовы позаботиться о них? Вы можете объяснить мне, почему нужно брать игрушки на руки и обнимать их?»

Сейчас я положу игрушки на пол. Разбейтесь на примерно равные группы. Подойдите к той игрушке, которую вы хотели бы немного показать. Теперь пусть в каждой группе один из вас возьмет игрушку, приласкает ее и скажет ей что-нибудь нежное и приятное. Затем он должен будет передать игрушку своему соседу. Тот тоже должен обнять игрушку и сказать ей ласковые слова. Таким образом, игрушка проходит по кругу и получает все ваше тепло и нежность».

В завершение вы можете предложить детям небольшое творческое задание. Младшие дети могут нарисовать игрушку, которой они давали тепло своей группе. Дети более старшего возраста могут придумать историю о том, как эта мягкая игрушка жила в магазине в ожидании того часа, когда она окажется, наконец, среди детей, которые так хорошо к ней относятся.

Упражнение «Говорящие вещи»

Цель: Это упражнение представляет собой интересный способ косвенного самоанализа. При этом у детей развивается творческая активность. Кроме того, игра является хорошим тренингом эмпатии и чуткости, а обсуждая ее, дети имеют возможность получить от одноклассников доброжелательную обратную связь.

Таким образом, в ходе упражнения дети самым безопасным способом знакомятся с различными составляющими своей личности и характера.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: «Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникало ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто бы хотят что-то сказать вам? Например, телевизор хочет сказать: «Включи меня, и я ragione твою скажу». А футбольный мяч готов добавить: «Почаи поиграем со мной. Ведь когда ты гоняешь меня по полю, ты чувствуешь себя гораздо лучше!» Или велосипед: «Давай заезжай на меня. Я отвезу тебя к твоему другу Мише». А дверь говорит: «Открой меня, выгляни наружу, и ты увидишь столько всего интересного...»

Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите из этого списка три предмета и напишите все, что каждый из них смог бы рассказать о вас.

Запишите на доске названия следующих предметов:

- зубная щетка, автобус, напольно;
- ботинки, шкаф, расческа;
- шариковая ручка, зеркало, обеденный стол;
- кровати, телевизор, тарелка;
- велосипед, радио, учебник по русскому языку;
- мыло, письменный стол, лампа;
- футбольный мяч, мягкая игрушка, домашнее животное.

Дайте детям примерно 20 минут времени, чтобы они могли нарисовать три рисунка, изображающие эти предметы. Затем от имени каждого предмета ребенок должен составить рассказ о самом себе и записать его.

А теперь разбейте класс на четверки и покажите друг другу свои рисунки и рассказы. Спросите остальных, что они думают по этому поводу.

Анализ упражнения:

- Какие предметы ты для себя выбрал?
- Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего?
- Рассказали ли предметы о каких-нибудь твоих слабых сторонах?
- Чьи рассказы были для тебя самыми интересными?
- Что бы сказала о тебе стол, за которым сидит учитель? Вот я какой!

Игра «Сходства и различия»

Цель: Эта игра помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

Материалы: бумага, карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: «Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?»

В каждом из нас есть и то и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые

есть в вашей паре у обоих, а затем — восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа — «различия». А теперь запишите, чем вы похожи друг на друга, и чем вы друг от друга отличаетесь.

Теперь нарисуйте две картинку. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении попросите детей представить свои рисунки классу:

- Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?
- Что из того, что объединяет тебя с твоим партнером, нравится тебе больше всего?
- Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?

Игра «Мини-фантазии» (с 6 лет)

Цель: Мини-фантазии — это радостные картинку, которые могут дать детям ощущение бодрости, счастья и тепла, так как они напоминают им о приятных переживаниях.

Подарите мини-фантазию детям после того, как они очень напряженно поработали или были в стрессовой ситуации. Мини-фантазии напоминают детям о хорошем в их жизни и придают свежих сил.

Инструкция: Я хочу предложить вам короткий отдых, чтобы вы могли почувствовать себя бодрее. Сядьте удобнее и закройте глаза. Вдохните три раза поглубже...

Теперь представьте себе, что ты лежишь на зеленом лугу, и над тобой по прозрачно-голубому небу проплывают белые пушистые облачка...

Дайте детям насладиться этой картинкой в течение одной-двух минут.

Другие возможные образы:

- Ты бежишь рано утром со своим лучшим другом (подругой) по прекрасному парку...
- Ты бежишь по белому пляжному песку к теплой голубой воде...
- В солнечный весенний день по дороге в цирк ты играешь со своей тенью...
- В ясную ночь ты разгадываешь сверкающие звезды на небе...
- Ты гладил мягкий шелковистый мех маленького котенка...
- Ты надкусываешь хрустящее сочное яблоко...
- Ты наблюдаешь, как облетают осенние листья с деревьев...
- В холодный день ты греешься у потрескивающего в камине огня...
- На лугу ты кружишься вокруг себя с широко раскинутыми руками, пока не zakружится голова...
- Ты прыгаешь с большого круглого камня в пруду...
- Ты слушаешь по радио свою любимую песню...

Игра «Счастье» (с 6 лет)

Цели: Если бодринство Ваших детей находится в хорошем настроении, Вы можете провести эту игру, чтобы всем стало еще лучше и радостнее. Конечно, ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым — тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать, как идут дела у других.

Материал: Бумага для рисования и карандаши — каждому ребенку.

Инструкция: «Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?»

Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...»

Помогите детям рисовать символами и абстракциями.

«А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать».

Запишите слова на доске и дайте детям продолжить эту запись. Если Вы работаете со старшими детьми, которые хорошо пишут сами, то можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа... Десятилетние могут перед этим описать что-то, что их охватило виа. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов «Счастье — это...». Строки рифмовать не надо.

Анализ упражнения:

- Почему мы не можем все время чувствовать себя счастливыми?
- Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным?
- Когда ты испытываешь большое-большое счастье?
- Делаешь ли ты иногда что-то, что делает счастливым другого?

Игра «Чувства»

Детям в подростковом в состоянии кризиса (перенесшим травму, испытывающим депрессию и др.) важно уметь распознавать и называть свои эмоции. Ведущий раздает детям карточки, на которых написаны названия различных чувств. Малышам, не умеющим читать, можно назвать шепотом эти чувства. Затем каждый ребенок по очереди изображает, проигрывает чувство, написанное на его карточке, а остальные отгадывают, что это за чувство, и объясняют свою догадку.

Возможные варианты игры:

- рисунки лиц, выражающих различные эмоции;
- дети рисуют лица, выражающие различные эмоции;
- ведущий изображает определенное чувство, дети отгадывают это чувство и оценивают в баллах его интенсивность;
- дети предлагают чувства, уместные в различных ситуациях: кто-то не получил подарка или над ним смеются.

Игра «Волшебный магазин»

Эта игра позволяет детям задуматься над жизненными ценностями, сравнить свои ценности с ценностями других. Кроме того, ребята могут поделиться своими радостями и огорчениями, связанными с учебным процессом, связанными с школой. Учащиеся учатся понимать, что разные люди могут иметь разные ценности в жизни, разные человеческие качества, учатся понимать, что те или иные качества оказывают определенное влияние на формирование характера, личности.

Продолжительность игры вместе с обсуждением: 30 минут.

Ход игры: Ведущий предлагает младшим подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем предлагается представить волшебный магазин, где каждый является продавцом. В обмен на свои качества (ум, смелость, равнодушие, трудолюбие и т.д.), которых, как он считает, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. Таким образом, все желающие могут обывать в любой из ролей. Самым главным в этой игре является этап обсуждения. В дискуссии участники делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, какое им человеческое качество ценно. В процессе обсуждения дети учатся не только анализировать свои качества, но также учатся выражать свои мысли, доказывать свое мнение. Учатся слушать и слышать друг друга, учатся быть терпимее друг к другу. Важная роль в этой игре отводится ведущему, так как его главная задача — направляющая и анализирующая. Ребята, открывая у себя наличие переживаний, начинают осмысленно ориентироваться в них, благодаря чему возникает новое отношение к себе и окружающим.

Игра «Королевство»

Эта игра развивает взаимопонимание в группе, дети учатся понимать и обсуждать закономерности возникновения взаимопонимания. Кроме того, определяется статус учащихся в классе, выбираются роли и функции, которые они хотели бы выполнять. Младшие подростки знакомятся с принципами ведения спора, дискуссии, осмысливают трудности общения между людьми, непонимание людьми друг друга.

Продолжительность игры: 30 минут.

Ход игры:

1. Вся группа делится на группы. Желательно, чтобы у ведущего в этой игре были помощники. Ребяткам ведущий объясняет, что в игре участвует вся группа. Каждый участник может обывать в роли Короля и распределить роли сам, попробовать сделать так, что все будет зависеть только от него.
2. Один из добровольцев становится Королем. Он может набрать себе всех подданных — Королеву, Принца, Принцессу, Сагу, Повара, Палача и т.д. Каждому, кроме ролей Король раздает поручение.
3. Следующим этапом является проигрывание ролей.

4. Затем роли обсуждаются. Каждый имеет право объяснить, чем его роль привлекательна для него, или, почему, он не согласен с Королем, почему его роль ему не нравится.

5. Каждому участнику игры дается возможность внести свои коррективы в «Корольство», что-то изменить, повзрослеть или понизить кого-то в должности, или, вообще ввести новую должность. Очень важно после каждого шага пояснить перестановки.

6. Когда «Корольство» создано, с ребятами проводится обсуждение и соотнесение полученного опыта с ситуациями в семье, в реальной жизни. Эта игра учит детей не просто уважать мнение другого человека, но и обосновывать свои выборы, кроме того, каждый в этой игре может побить в роли лидера. Также каждый может испытать на себе давление и понять его отрицательный и положительный эффект.

Занятия для подростков и старших школьников (10-18 лет)

Игра «Рубка дров»

Цель: Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в группе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Инструкция: «Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?»

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно на рубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Каждый раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать «Ха!». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил».

Игра «Спустить пар»

Цель: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями. Эта игра больше подходит воспитанникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царит враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько

он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердит. Покалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все младшевики придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» закончится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышав ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех младшевик придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Беседа-диспут «Мужество быть»

«Жизнь — это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит».

И.С. Тургенев

Цель: воспитание у воспитанников стойкой жизненной позиции; показать значимость каждого участника как личности.

Задание: ребятам предлагается закончить предложение: «Меня любит за то, что...» «Если меня не будет, то кому-то будет, без меня...» «Я хочу жить, потому что...»

Сказка о милой судьбе (А. Соколов)

«После дня деревей молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселится птица. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первой буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Придет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такти милыми и замечательными...

— Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день трудя корни, тону воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник вы-

тонит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печи, а из ствола плотник сделал резную икатулку. И дома икатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе серезжки, бусы и дорогие духи. Потом расколась потихоньку, замочек сломался. Икатулку отдали детям, они ее быстро домочади и вынули. Где-то на дворе валялась ее цепочка до зимы, а там уж — стропы у ветра! Ветер станет сгребать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроили в стенки цепочки старой икатулки, как подружки узнали друг друга и подружились многостепенной судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Задача: Ведущий рассказывает сказку, после прослушивания, которой предлагается ответить на несколько вопросов. Вопрос для обсуждения сказки:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (рост, всасывание, цветение)
- Какова судьба человека? (рождение, развитие, продолжение рода, смерть)
- Как хотели изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли они своих целей?
- Может ли вылезть судьбе принести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни судьбу или судьба смысла жизни?
- Для чего живет человек, зачем он пришел в этот мир?
- Для чего живете вы?

Работа с таблицей ведущий предлагает запомнить первую колонку, которую дети запоминают самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются. Какие качества уже у вас есть?

Что включает в себя понятие

«Мужество быть»?

- Согласие с миром.
- Согласится с тем, что рождение и смерть — два объективных понятия
- Стремление вперед, к цели.
- Сила.
- Выносливость.
- Способность выходить из любых ситуаций.
- Смелость не сойти с пути
- Осознание несовершенства мира и общества.
- Ответственность за свои поступки.
- Любить жизнь и людей.
- Не ждать отдачи от других.
- Уметь увидеть важное и не утонуть в пустяках.
- Не унывать.
- Найти свое место, дело.
- Не унывать.
- Осознать самоценность человеческой жизни

Какие качества для этого необходимы?

- Терпимость.
- Доброта
- Страсть, уверенность.
- Борьба, сила воли.
- Целеустремленность.
- Самостоятельность.
- Ответственность.
- Оптимизм, юмор.
- Терпение.
- Вера.
- Надежда.
- Любовь.
- Мудрость.
- Опыт.
- Умение прощать

«Прогноз погоды»

Цель: Бывают дни, когда дети (да и воспитатели) чувствуют себя «не в форме». Может быть, их охватывает уныние, обиды или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения воспитатель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода» и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете помолить такой или перестать собой на пару, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вновь».

Позадуиста, поощрите использование «прогнозов погоды» детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это создаст атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если вы сами время от времени будете представлять детям свой личный «прогноз погоды», что позволит им привыкнуть во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

«Мы выбираем жизнь!»

Цель: Профилактика употребления ПАВ; создание внутреннего барьера «Это не для меня!».

1) Анкетирование с целью выяснения отношения воспитанников к проблеме употребления наркотиков, их мнения по поводу профилактики.

Мини-спектакль

- 1-й. Человек рождается на свет,
Чтоб творить, держать и не впасть...
- 2-й. Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи!

- 3-й. Человек рождается на свет...
 Для чего? Ищите свой ответ!
 4-й. Человек — он ведь тоже природа,
 Он ведь тоже закат и восход...
 5-й. И четыре в нем времена года,
 И особый в нем музыки ход!
 6-й. Проблема двадцать первого века —
 Как уберечь на Земле человека?
 7-й. Мышцы стальные...
 8-й. Здоровое тело...
 9-й. А ну-ка, раз-два!
 Направо! Налезо!

*Построение в одну линию 6 человек, в центре «Жертва», на груди
 большое красное сердце.*

Ведущий:
 Этот сказ им о жизни
 Сейчас поведем,
 Вам в стихах и картинках
 Расскажем о том,
 Как забыли о Боге,
 Любви и добре.
 Как увязли в пороках
 Погрязли в грехе.

*(На последних словах 1-й, 2-й, 3-й, 4-й подходят к «Жертве», вон-
 зая стрелу в сердце и вставая рядом.)*

1-й. Источник зла, владеющий дурманом,
 Для слабых духом беспощадный враг.
 Он хорошо известен наркоманам,
 Тот, только с виду безоблачный мак.
 На мотив песни В. Гребенникова «Под небом голубым...»
 Жертва: Люблю я обонять не утренний цветок,
 А вредную траву зеленую,
 Искусством превращенную
 В пушистый порошок.
 4-й. И преступления всех систем,
 И хрип хулигана, и пятка бита
 Сегодня измеришь только тем —
 Сколько пива и водки выпито.

(На мотив песни В. Цыгановой)
 Жертва: Русская водка, что ты натворила?
 Русская водка, ты меня сгубила...
 2-й. Эй, красотка! Сюда поскорей!
 Будь ты голубоглаза, черноока
 Крестьянка ли, кузина — королю
 Люблю полюблю в мгновение ока
 И СПИДом я люблю надеваю.

На мотив песни группы «Би-2».
 Жертва: Долой узы семейного аркана.
 Долой детей сопляных рать.
 Я знаю что от СПИДа умру я рано
 Поэтому не буду я розгать.
 3-й. Стал иметь ты бедный вид,
 Потерял ты аппетит.
 И лицо желтеет с каждым днем,
 Только ведь без табака
 Ты не можешь жить пока.

На мотив песни А. Пугачевой «У меня сестренки нет...»
 Жертва: У меня сисенок нет,
 У меня здоровья нет,
 А болезней тех невпроорот!
 Что же будет на земле
 Через сто ближайших лет,
 Если мода на куренье не пройдет?
 Ведущий: Нанним мыслям подвержен люди,
 Их сердце стрелой сатанинской пробито,
 И если ты и пьешь и куришь,
 То превратиться в паразита.

*(На последних словах ведущий подходит к «Жертве», накрывает
 черное покрывало, встает рядом с 1-м участником.)*

На мотив песни «Пригласите, пригласите, пригласите...»

Муха: Помогите, помогите, помогите!
 К прежней жизни вы друзья меня верните!
 Помогите мне здоровым стать.
 Все: Если не можешь справиться сам —
 Приходи к нам!
*(Во время следующих слов подходит к «жертве», снимают стре-
 лу, по очереди, становится рядом с сердцем, меняясь местами.)*

1-й. Проведем суд над сигаретой!
 2-й. В выставке литературы узнаем «про это».
 4-й. С эстафетой от табака убежим!
 3-й. В день здоровья — алкоголизм победим!
 Ведущий: Должны мы помнить —
 Наступит мир и покой,
 Если следовать мыслям простой —
 Стать добрее, честнее, сильнее!
(Все вместе, делая 2 шага вперед) — Мы выбираем жизнь!!
 Ведущий: И это всего важнее.
 Жертва: Граждане! У меня огромная радость
 Мне обязательно поделиться надо,
 Радостью своей поделиться.
 Я сегодня дышу как свои,
 Походка моя легка.

И ночь пронеслась как чудесный сон,
 Без единого кашля и плакча.
 Я порозовел и попомчал в лице,
 Стал выносив и работоспособен.
 И поверьте мне — не шкэф,
 А горы сдвинуть способен.
 (Сопровождают свои слова жестами, движениями.)
 Ведущий: Жизнь прекрасна, мы хотим любить,
 Верить в честность, добро творить.
 Мы заявляем во весь белый свет,
 Жизни — да! (Шаг вперед) Смерти — нет! (Шаг назад)

*Заключительная песня, все вместе.
 На мотив песни Земфиры «Хочешь...»*
 Пожалуйста, не начинай,
 Наркотик и жизнь несовместимы.
 Силой воли своей управляй,
 И будет жизнь твоя счастливой.
 Кушай, лучше апельсином,
 И копи побольше сил.
 Учебой, спортом занимайся,
 На суррогат не отмажкайся.
 Пожалуйста, не начинай,
 Пред тобой открыты все дороги,
 Только лучшее в путь собирай,
 Оставь сомнения и тревоги.
 Хочешь небо с облаками,
 Хочешь море с парусами,
 Хочешь, вспыхнет завтра
 В небе для тебя звезда.

В перерывах речевки, кричалки, девизы:

- 1) Сигареты курить —
 Окружающим вредить.
 Ты здоровые береги,
 Лучше ты быстрее бегй.
- 2) Не курите сигареты,
 Лучше кушайте конфеты.
 Курить ты будешь —
 Имя свое забудешь.
- 3) Сигареты — это вред,
 А курить их — просто бред.
 Не курите вы табак,
 А то в легких будет рак.
- 4) Водку пьешь? — ты это зря!
 А без этого нельзя!

Ты спиртное пить бросай,
 Лучше «рибис» покупай. Мы выбираем жизнь!!! Мы считаем, что
 наркотик — часть военных доктрин,
 Но откуда он взялся — знает дьявол один.
 Мир боится хомеры, мир боится чумы,
 Черной осы, проказы, и прочей беды.
 Чумой 20 века считается наркоман!
 И понятие без слов, что природа мстит нам.
 Мы забыли о боге, о любви, о добре.
 Мы уязвы в пороках, погрязли в грехе.
 Не дай Бог в этой жизни ты захочешь унять
 Что такое наркотик — вечно будешь ты страдать!!!

Упражнение-ассоциация «Я и конфантисты»

Цель: Развитие рефлексии.

Притча «Небольшая разница»

Цель: соприкосновение в воображении с ситуацией. Аннигиляция
 внутреннего сопротивления и обмечтания самопомощи.

«Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него вы-
 паал один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе тол-
 кователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повесть, я
 должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим
 всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бро-
 сить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, вы-
 слушав, сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть — ты пе-
 резживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро награ-
 дил его за это предсказание. Придворные очень удивились: «Ведь ты ска-
 зал ему то же самое, что и твой бедный предшественник. Так почему же
 он был наказан, а ты вознагражден?» — спрашивали они. На что последо-
 вал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от то-
 го, не что сказать, а как сказать».

Притча «Не боги горшки обжигают».

Цель: формирование навыков использования внутренних ресурсов.
 «Один фокусник показывает свое искусство султану и его придвор-
 ным. Все зрители были в восторге. Сам султан был вне себя от восхище-
 ния: «Боже мой, какое чудо, какой гений!». Его же визирь сказал: «Ваше
 величество, ведь не боги горшки обжигают. Искусство фокусника — это
 результат его прилежания и неустанных упражнений!». Султан нахму-
 рился. Слова визира отравили ему удовольствие от восхищения искус-
 ством фокусника. «Ах ты небогодарный, как ты смеешь утверждать,
 что такого искусства можно достигнуть упражнением? Раз я сказал: ли-
 бо у тебя есть талант, либо у тебя, его нет, — значит, так оно и есть.
 С презрением, взглянув на своего визира, он гневно воскликнул: «У те-
 бя, по крайней мере, нет, ступай в темницу! Там ты можешь подумать

о своих словах. Но чтобы ты не чувствовала себя одинокой и чтобы рядом с тобой была тебе подобный, то компаньон с тобой разделит телепонок. С первого дня своего заточения визирь стал упражняться: поднимать телепонок и носить его каждый день по ступенькам тюремной башни. Проводил месяц, телепонок превратился в могучего быка, а слым визиря возрастали с каждым днем благодаря упражнениям. В один прекрасный день султан вспомнил о своем узнике. Он велел привести визиря к себе. При виде его султан изумился: «Боже мой! Что за чудо, что за гений!» Визирь, несший на вытянутых руках быка, ответил теми же словами, как и раньше: «Ваше величество, но боги горшки обжигают. Это животное ты дал мне из милости. Моя сила — это результат моего прижания и упражнений».

Завершение — рефлексия каждого участника группы по обсуждаемой теме занятия.

Позитивное отношение к своему «Я»

Цель: развитие мотивации к позитивным изменениям личности; развитие умения выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; формирование умений работать в группе.

Задачи: разделить предположенные чувства на группы. Внимание, безразличие, равнодушие, симпатия, антипатия, доверие, вражда, дружба, ненависть.

У нас получился шкала добрых — злых чувств.

Упражнение «Спектр эмоций»

Инструкция: «Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова (выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае):»

1. «Работа вымолена отлично! Ты заслуживаешь пятерку!»
 2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
 3. «Может быть, ты мне поможешь?»
 4. «Полшла прочь, а то ударию!»
 5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
 6. «Какой ты способный!»
 7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
 8. «Врешь эту работу, тебе ее все равно никогда не сделать!»
 9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
 10. «Если еще раз принесешь двойку — получишь ремня, лентай!»
- Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрмленность, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, возмущение, негодование.
- Вопрос: Что делать если вами овладела сильная эмоция?

Если вами овладела сильная эмоция:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чем-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Визуализируйте себе, что не все так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

Ситуация-проба «Экстремальные ситуации»

Представьте себя в следующих ситуациях:

- на вас напала группа бандитов;
- ваш дом ограбили;
- вы заразились опасной болезнью;
- вы поссорились с другом навсегда.

Задача: опишите предположительно, какие эмоции и чувства вы испытали бы.

Цель: эта игра предназначена для более старших детей. Они здесь могут обратиться к волнующим их вопросам в настоящее время, могут вспомнить прошлое или заглянуть в будущее. В конце игры опыт воображаемого путешествия используется как основа для творческого сочинения.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку, по — возможности — аудиокассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: «Сядьте поудобнее. Я приглашаю вас сейчас в одно воображаемое путешествие. Закройте глаза и три раза сделайте глубокий вдох... Представьте себе, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами... Прямо перед тобой дверь... На ней написано: «Прошлое». Ты читаешь надпись. Осмотри дверь получше, но не открывая пока ее... (20 секунд). Теперь передвинься немного и взгляни на другую стену... Там ты видишь дверь, на которой написано: «Настоящее». Осмотри внимательно эту дверь, но пока не открывай и ее... (20 секунд). Теперь снова немного отойди и увидишь третью дверь, на ней надпись: «Будущее». Присмотрись внимательно и к этой двери, тоже не открывая... (20 секунд). Повернись еще последний разок и увидишь четвертую дверь... Там написано: «Неизвестное». Осмотри внимательно последнюю дверь... Подумай немного о том, что могло бы быть за каждой из этих дверей. (30 секунд.)»

Решив теперь, какую дверь тебе хотелось бы открыть... Когда ты будешь готов, подойди к двери и ты заметишь, что она не захлопнута. Открой ее... Почувствуй поток воздуха, который идет из открытой двери. Какой температуры воздух, как он пахнет? Если ты сейчас хочешь изменить свой выбор, то снова закрой эту дверь и иди к другой... Если ты верно нашел дверь, то аккуратно проходи туда. Найди маленький фонарь, которым ты сможешь пользоваться, если понадобится. Ты можешь везде походить и делать все, что тебе захочется... Насладись этими приключе-

чениями в течение следующих пяти минут. Возможно, это время покажется тебе довольно долгим, зато его вполне достаточно, чтобы успеть сделать все, что тебе хочется. (5 минут.) Все, время истекло, пора возвращаться назад в класс. Простись со всем, что увидел. Когда я достигну до конца, будь уже снова здесь, отдохнувший, бодрый и внимательный. Делать... девять... восемь... и т. д. Осмотрись теперь в помещении. Хотел бы ты кому-то из нас рассказать, что ты пережила за дверью? Теперь вы можете описать, что вы нашли за выбранной вами дверью. Возможно, ваши заметки будут выглядеть как рассказ о сие, возможно — как история или, может быть — как документальный репортаж. Для этого у вас есть двадцать минут. Потом Вы можете дать детям возможность снова «открыть дверь», например, чтобы «предвидеть» какие-то вещи историческое событие или новые технологические перевороты.

Анализ упражнения:

— Насколько отчетливо ты видел картины в месте, которое выбрал себе?

— Как ты себя ощущал при этом?

— Что было самым интересным для тебя?

— Какую дверь ты выбрал?

— Узнал ли ты при этом что-нибудь важное?

— Какая история понравилась тебе больше других?

Игра «Кораблекрушение»

Эта игра помогает детям представить и смоделировать свое поведение в экстремальной ситуации. Проанализировав это, ребята могут перенести деятельность на реальные сложные жизненные ситуации, на сложности взаимоотношений, на взаимоотношения в семье и т. д.

Продолжительность игры — 30 минут.

Ребятам на группы потребуется лист чистой бумаги.

Ход игры:

Проходит деление воспитанников на группы. Необходима помощь ведущему.

Каждой группе дается инструкция: «Представьте, что в результате кораблекрушения все жители созданного в прошлом занятии Королевства попали на необитаемый остров. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача — создать себе условия, которые могли бы вас всех удовлетворить.

Вы можете:

- освоить остров, организовав в нем хозяйство;
- владеть на нем социальную жизнь;
- установить правила и нормы совместной жизни.

Среди групп детей происходит обсуждение. Результатом эффективности работы является то, что дети начинают представлять возможности реальной жизни, когда очень многое зависит именно от них самих. Ребята приходят к выводу о том, что ран или поздно многое им придется решать самим. Младшие подростки учатся планировать свою деятель-

ность, доказывают логичность выбранной деятельности, кроме того научатся приходить к единому мнению, тем самым — вести переговоры. Ребята обосновывают свое решение, проигрывают эту весьма смелую ситуацию в реальной действительности, и просто учатся фантазировать, но реально.

Для того чтобы работа в группе в целом и по группам шла продуктивно, необходимо:

- создать в группе атмосферу доверия;
- развивать навыки общения, которые способствуют открытости, честности, ответственности за чувства и убеждения;
- планировать игры так, чтобы они способствовали принятию решений и развитию других жизненно необходимых умений;
- предлагать учащимся простые модели работы, банкнот и понятные им.

Методика «Что у меня на сердце?»

Детям раздаются вырезанные сердечки из бумаги. «Ребята, иногда вы слышите, как взрослые говорят, что у них легко стало на сердце, или у меня тяжело на сердце». Давайте, определим с вами, когда может быть на сердце тяжело и легко и с чем это может быть связано. Для этого на одной стороне сердечка напишите причины, когда у вас на сердце тяжело, и причины, которые позволяют сказать, что у вас на сердце легко.

Это упражнение позволяет узнать причины переживания ребенка и пути их преодоления.

Методика «Остров невезения»

Педагог объясняет воспитанникам следующее: «Получена радиogramма «SOS» с острова «Невезения». Люди, живущие на этом острове, страшно невезучи. Детям не везет в учении, взрослым — в работе. У нас с вами есть возможность помочь детям. На лист бумаги, который лежит перед вами, необходимо написать предметы, которые мешают жить детям весело и счастливо. Эти предметы вы определите сами».

Данная методика помогает воспитателю исследовать мотивационную сферу воспитанников, с целью создания благоприятной атмосферы в группе.

Релаксация «Путешествие на облаке»

Инструкция: «Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Попрыг на белое пушистое облако, покоее на мягкую гору из пузых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Путешествие начинается... Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер освежает твоё лицо?

Зася, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну, как можно, более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твою местность. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало. Теперь позабудь, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

Упражнение «Письма гнева»

(коррекция негативного отношения по отношению к окружающим)

Попросить ребенка написать письмо человеку, который вызывает у него злость и неприязнь. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, общается с ним. После того как ребенок напишет письмо, спросить его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.д. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание.

Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

Упражнение «Кто Я?»

Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь:

1. Я...
2. Я...
3. Я... И т.п.

Посмотрите, как и кем вы себя представляете. На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

Упражнение «Образ жизненного пути»

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни встает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают существование внутреннего духовного стержня, на который «накладываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и ничтожности, происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, человек становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных обстоятельств. Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников антрестрессового занятия.

1. Как можно представить стиль, в котором вы живете?

2. Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути? После того как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ. Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

Упражнение «Проблема»

Упражнение направлено на снижение значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10-15 минут.

1. Займите удобную позу, закройте глаза.
2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.
3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.
4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу планету Земля с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о всей нашей Солнечной системе — огромном плавающим Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...

7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необычайной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

После выполнения данного упражнения люди обычно делаются своими впечатлениями: «Я смог успокоиться, когда почувствовал, что моя

проблема ничтожно мала по сравнение с огромным и величественным Космосом!»

Это хорошо. Размышления в ходе упражнения были для этого человека полезными. Проблема, реально существующая у него, перестала быть такой огромной, как ему казалось раньше. По-видимому, преувеличение значимости своей проблемы подавляло его и мешало выработать разумное решение. «Я удивлен тем, что проблема вообще перестала для меня существовать! Когда я смог почувствовать необязательность и вечность Космоса, в конце упражнения при повторном возвращении к своей проблеме я не смог ее сформулировать!»

Такой результат свидетельствует о том, что проблема этого человека была вызвана его утомлением и внутренним напряжением. Как только он немного отдохнул и успокоился в ходе размышлений, предлагаемых в данном упражнении, проблема действительно перестала для него существовать.

«Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумала о том, сколько людей населяет нашу страну и вообще нашу планету и сколько людей, действительно страдающих!»

Для этого человека полезным было размышление о том, что он не один в своем страдании. Он подумал о том, что у многих людей есть еще более тяжелые проблемы, и почувствовал свое единство с этими людьми. В то время ему удалось понять, что в жизни могут быть еще более сложные ситуации, нежели та, которую он переживает. «Мне так было хорошо в Космосе! И совсем не хотелось на Землю!»

Такое отношение к упражнению показывает, что человек стремился просто успокоиться за счет внутреннего дистанцирования от проблемы, временного ухода в мир грез и фантазий. На какое-то время это ему поможет, но возвращаться в реальность и решать свои проблемы все равно нужно.

«У меня ничего не изменилось. Моя проблема осталась для меня такой же значимой, как и в начале упражнения. Та формулировка проблемы, которая была вначале, осталась и в конце. Я точно так же сформулировал проблему после возвращения из Космоса.»

Такой результат говорит о многом.

Во-первых, этот человек настолько поглощен своей действительно сложной проблемой, что размышлений о других людях и Космосе в течение нескольких минут для него явно недостаточно.

Во-вторых, внимание возможно, что он уже справился со своей проблемой собственными силами, и выполнение психотехнического упражнения было для него не так важно.

В-третьих, возможно, ему нужны другие средства снятия напряжения. И это — нормально. Нет средств, которые помогают всем и всегда.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Заметка на полях. В данном разделе методического пособия мы решили привести примеры того методического инструментария, который используется психологами и педагогами в контексте профилактической работы с родителями. При этом можно выделить группы методов:

1. Методический инструментарий для родителей (анкетирование и психодиагностические методики).
 2. Методический инструментарий для подростков (психодиагностические методики и анкетирование).
- Каждый психолог и педагог, разрабатывающий свою индивидуальную программу, может произвольно комбинировать те или иные методики, исходя из своей логики построения родительского инструментария играет вспомогательную роль, применяя его, психолог не только получит результаты диагностики детско-родительских отношений или суицидального риска, но сможет их использовать при консультировании родителей или подростков.*

I. МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Экспресс-анкетирование «Для моего ребенка важно...»

Уважаемые родители! Нам важно узнать, что вы считаете наиболее значительным для своего ребенка.

1. Ф. И. О. родителей _____
2. Имя ребенка, возраст _____
3. Есть ли еще дети в семье (их возраст)?
Да _____ Нет _____
4. Сведете ли Вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения по вопросам воспитания? Читаете ли Вы книги на эту тему?
Да _____ Нет _____ Иногда _____
5. Единодушны ли Вы с супругом в вопросах воспитания ребенка?
Да _____ Нет _____ Иногда _____
6. Кто, как Вы считаете, ответственен за воспитание ребенка?
Семья _____ Социальная среда _____ Школа _____
7. Ваш ребенок именно такой, о каком вы мечтали, или Вам хочется во многом его изменить?
Да _____ Нет _____ Не знаю _____

8. Часто ли Вы реагируете «взрывом» на поступки ребенка, а потом жалеете об этом?

Да _____ Нет _____ Иногда _____

9. Вам случается просить прощения у ребенка за свое поведение?

Да _____ Нет _____ Иногда _____

10. Считаете ли Вы, что понимаете внутренний мир ребенка?

Да _____ Нет _____

2. Анализ взаимоотношений детей и родителей

Дайте ответ с вами на ряд вопросов, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прошедший им день?

4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?

5. Вы обсуждаете с ним созданные семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

10. Вы знаете о его недугах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?

13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться андом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

3. Анкета для родителей (авторская разработка А.В. Кочкиной)

1. Считаете ли Вы, что находитесь в трудной жизненной ситуации (Ситуация, с которой Вы обратились, относится к «трудным» с Вашей точки зрения)? ДА НЕТ

2. Кратко опишите Вашу ситуацию _____

3. Какова длительность ситуации (подчеркните нужное):

до 1 месяца до полугода 1 год больше года

4. Оцените значимость ситуации для Вас в баллах (0 — минимальная выраженность, 5 — максимальная, подчеркните нужное)
0 1 2 3 4 5

5. Оцените значимость ситуации для ребенка

0 1 2 3 4 5

6. Какие переживания вызывает ситуация у Вас? (подчеркните все, что считаете нужным)

■ физические: бессонница, головные боли, другое _____

■ психологические: тревогу, страх, ощущение беспомощности, неуверенности, состояние напряженности, снижение настроения, другое _____

■ социальные: изменены круг общения; отрицательная реакция окружающих, знакомых; ощущение неуютности и неудобства перед другими; распалась семья; потеря работы; другое _____

7. Какие переживания вызывает ситуация у ребенка?

■ физические: нарушение сна, головные боли, другое _____

■ психологические: тревогу, страх, ощущение беспомощности, неуверенность, состояние напряженности, снижение настроения, другое _____

■ социальные: трудности общения; отрицательная реакция окружающих; ощущение неуютности перед другими; другое _____

8. Затрагивает ли ситуация всю семью или отдельных ее членов?

9. Каковы причины возникшей ситуации с Вашей точки зрения?

10. Считаете ли Вы возникшую ситуацию достаточно распространенной?

ДА НЕТ

Заметка на полях. Здесь же мы приводим и анкету для специалиста (психолога, социального педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь.

4. Анкета для специалиста (авторская разработка А.В. Кочкиной)

Специалист (ФИО, должность) _____

оказывает консультативную помощь семье _____

Ребенок (ФИО, возраст) _____

Состав семьи: _____

Число обращений: _____

1. Находитесь ли семья в трудной жизненной ситуации?

ДА НЕТ

2. Кратко опишите ситуацию _____

3. Оцените объективную значимость ситуации в баллах (0 — минимальная выраженность, 5 — максимальная, отметьте нужное)

0 1 2 3 4 5

4. Оцените значимость ситуации для ребенка

0 1 2 3 4 5

5. Оцените значимость ситуации для родителей

0 1 2 3 4 5

ны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Менее 18 баллов: У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания сделать ребенка личностью, а возможно, и того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов — педагогов и психологов, ознакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Не забывайте слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и непопулярных поступках».

8. Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребенка»

Инструкция: На утверждения этого теста можно отвечать «да», «нет», «не знаю».

Утверждения:

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалаете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами друзей, когда не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт — лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который вы не рассказали бы никому другому.
5. Вас обижает негативное мнение других людей о вашем ребенке.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют (радуют) вас.
9. Вы сильнее всего переживаете несправедливости или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка — физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Обработка результатов:

За каждый ответ «да» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также за каждый ответ «нет» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 вы получаете по 10 очков. За каждый ответ «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

Воп что у вас получилось:

100-150 очков. У вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения — ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным подражания. До идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискованно?

50-99 очков. Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать — не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

0-49 очков. Кажется, можно больше посочувствовать не вам, а вашему ребенку, поскольку он не попал к родителям — доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для своего ребенка, попробуйте действовать иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам в этом поможет. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарность и сложившейся жизнью вашего ребенка

9. Методика диагностики родительского отношения

(А.Я. Варга, В.В. Столяни)

Тест был разработан А.Я. Варга, В.В. Столяниным и представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение — это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Вниманию испытуемых предлагаются утверждения, с которыми они могут согласиться или не согласиться, ответив «да» или «нет».

Текст опросника:

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подальше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.

9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок винит в себе все дурное, как «губил».
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «анишет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто лояво себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считался с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка — эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.

41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
 42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
 43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
 44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
 45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
 46. Мой ребенок часто раздражает меня.
 47. Воспитание ребенка — сплошная нервотрепка.
 48. Строгая дисциплина в детстве развивает смелый характер.
 49. Я не доверяю своему ребенку.
 50. За строгое воспитание дети потом благодарят.
 51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
 52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
 53. Я разделяю интерес своего ребенка.
 54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и делает, то обязательно не так.
 55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
 56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
 57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
 58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
 59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
 60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
 61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.
- С помощью ключа вычисляем уровень выраженности каждого показателя:
1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
 2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
 3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
 4. Авторитарный гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
 5. «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.
- Далее, даем характеристику родительского отношения с помощью описания шкал и баллов полученных при обработке:
- Шкала «Принятие / Отвержение»**
 Высокие баллы по шкале — говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. В основном в данном случае принимаем ребенка таким, какой он есть, уважаем и признаем его индивидуальность, одобряем его интерес, поддерживаем планы, проводим с ним достаточно много времени и не жалуем об этом.
- Низкие баллы по шкале — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый счита-

ет ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третировает ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Шкала «Кооперация»

Высокие баллы по шкале — являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале — говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Шкала «Симбиоз»

Высокие баллы по шкале — достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по шкале — являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Шкала «Контроль»

Высокие баллы по шкале — говорят о том, что взрослый человек ведет себя санишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.

Низкие баллы по шкале — напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наиболее ярким вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Шкала «Отношение к неудачам ребенка»

Высокие баллы по шкале — являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышляющему существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их.

Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по шкале, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными.

10. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: углубить самопонимание родителей путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте;

Форма проведения: индивидуальная работа.

Время: 10 минут.

Материалы: диагностические бланки по числу участников семинара-практикума, ручки.

Техника проведения: каждому участнику раздается диагностический бланк, на котором он отмечает выбранный ответ. Бланки опускаются в специальный ящик. После того как все выборы сделаны психолог интерпретирует полученные результаты. Каждому участнику раздается материал с описанием стратегий поведения в конфликте.

Инструкция: «В тесте — 30 пословиц и поговорок. Как поступаете вы? Оцените их:

- 1) если вы так поступаете всегда и высоко оцениваете это утверждение — 5 баллов;
- 2) довольно часто так поступаете и довольно высоко оцениваете данное утверждение — 4 балла;
- 3) иногда так поступаете и положительно оцениваете данное утверждение — 3 балла;
- 4) очень редко или крайне редко так поступаете и довольно отрицательно оцениваете это утверждение, — 2 балла;
- 5) никогда так не поступаете и очень отрицательно оцениваете данное утверждение — 1 балл.

Высказывания:

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого думать как вы, тогда заставьте его поступать как вам нужно.
3. Мягко стелет, да жестко спит.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два — лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажьешь, не поедешь.
9. С паршивой овцой — хоть шерсть клоч.
10. Правда то, что мудрец знает, а не то, что все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врага.
13. Убивай врага своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держитесь подальше от людей, не согласных с вами.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты мне, я — тебе.
20. Только тот, кто откажется от монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладают другие.
21. Кто спорит, тот ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот не обращается в бегство.

23. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое — ни одной.
24. Кто дарит, тот друзей наживает.
25. Ванюшкы заботы на свет и держи с друзьями совет.
26. Лучший способ разрешать споры — вовсе избежать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучшие синица в руке, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.

Обработка результатов:

Подсчитайте очки по пяти группам ответов. В группе А ответы на номера 1,6,11,16,21,26. в группе Б — ответы на № 2,7,12,17,22,27. В группе В — ответы на № 3,8,13,18,23,28. в группе ГПТ — ответы на № 4, 9, 14, 19, 24, 29. В группе Д — ответы на № 5, 10, 15, 20, 25, 30.

Подсчитайте сумму баллов в каждой группе. Если результат будет равен или более 20, значит, вы предпочитаете вести себя в конфликтной ситуации со следующей стратегией.

А — стратегия «версшахи» — стратегия ухода от конфликта и про- блем.

Б — стратегия «акумы» — силовая стратегия решения конфликта. Главное — цель, а средства допустимы все.

В — стратегия «медвежонка» — стратегия сглаживания острых углов в конфликте.

Г — стратегия «мысь» — стратегия активного поиска компромисса. При этом поведении человек жертвует частью своей цели ради победы. Это энергичные деловые люди.

Д — стратегия «совы» — открытая и честная стратегия решения конфликта.

Заметка на полях. Ниже предлагается модификация классической методики незавершенных предложений, которая по своей сути является проективной и позволяет выявлять как осознаваемые, так и неосознаваемые установки человека. Ответы на исходный неоднозначный и неопределенный стимул, подросток (или взрослый) дает интуитивно, касаясь своего собственной личности. Тести незавершенных предложений является достаточно простым по технике реализации и, в то же время, гибким и легко адаптируемым для различных конкретных целей.

11. Тест «Незавершенные предложения»

Уважаемые родители! Отразите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

1. «Я должен...»

2. «Я больше всего боюсь...»
3. «Мне очень трудно забыть...»
4. «Я хочу...»
5. «Чего мне по-настоящему не хватает, так это...»
6. «Когда я сердит, я...»
7. «Особенно меня раздражает то, что...»
8. «Меня беспокоит...»
9. «Для меня самое лучшее, когда...»
10. «Я долго не могу забыть...»
11. «Я понимаю, что...»
12. «Мне бывает стыдно за...»

II. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос 6; на вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, скорчившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не заботюсь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.
12. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?
А) безразличие; Б) заинтересованность; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) возмущение; Е) беспокойство; Ж) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
А) заботится о моем здоровье; Б) наносит здоровью вред методами своего преподавания; В) подает хороший пример; Г) подают пло-

хой пример; Д) учат, как беречь здоровье; Е) им безразлично мое здоровье.

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?
А) не оказывает заметного влияния; Б) влияет плохо; В) влияет хорошо; Г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «Б», «В», «Д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» — более 12 баллов.

2. Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

Первичный скрининговый опросник, модифицированный и созданный на основе опросника В.Н. Краснова, позволяет дать первичную оценку состояния психического здоровья школьников. Данный опросник разработан на базе ПНА г. Сургута, доказана его надежность и валидность. Он небольшой по объему (26 утверждений), прост в обработке (не требуется специальных математических расчетов). С помощью данного опросника можно охватить большое количество учеников одновременно (групповое тестирование). Уже на первом этапе необходимо обратить особое внимание на подростков, имевших в прошлом попытки суицида [5].

Опросник состоит из 26 утверждений. Используется 4 варианта ответа:

«Да» — в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему;

«Покалауй, да» — если высказывание не полностью соответствует ощущениям подростка;

«Скорее, нет» — если подросток неуверен, подходит ему высказывание или нет;

«Нет» — в том случае, если подросток уверен, что данное утверждение не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов оценивается количественно в баллах:

«Да» — 1 балл;

«Покалауй, да» — 0,5 балла;

«Покалауй, нет» и «Нет» — 0 баллов.

В случае если подросток наберет 10 и более баллов, его следует отнести к «группе риска» по проявлению суицидального поведения.

Подросткам предлагается следующая инструкция: вам сейчас будет предъявлен ряд утверждений, касающихся вашего здоровья и вашего самочувствия. На каждое утверждение предлагается четыре варианта ответа.

Ф.И.О. _____

Дата рождения: «___» _____ года

Пол: 1 — мужской, 2 — женский.

Дата обследования: «___» _____ года

Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

1. Вы настроены на откровенный ответ?
2. Я внимательно отношусь к своему здоровью.
3. Мой организм чувствует смену погоды.
4. У меня бываю частые головные боли.
5. Меня стали раздражать громкие звуки, яркий свет.
6. У меня может резко снижаться настроение, возникнуть подавленность, вялость.
7. К сожалению, иногда я бываю озлоблен.
8. Я легко могу заплакать.
9. Бывает, меня охватывает какое-то равнодушие.
10. У меня бывает чувство постоянной тревоги.
11. Безо всякой причины окружающие обращают на меня повышенное внимание.
12. Мое настроение может меняться по несколько раз в день.
13. Мне хорошо в одиночестве.
14. Я обладаю выдающимися способностями, отличающими меня от обычных людей.
15. Иногда я слышу голоса, звуки, идущие неизвестно откуда.
16. Иногда я просто не могу избавиться от навязчивых мыслей.
17. К сожалению, я очень ревнив.
18. Иногда я испытываю навязчивый, непреодолимый страх.
19. У меня бываю видения наяву, которые другие не видят.
20. Я стал рассеянным, иногда это замечают окружающие.
21. Меня беспокоит моя забывчивость.
22. У меня появились довольно странные влечения.
23. Иногда я чувствую, что окружающие читают мои мысли.
24. Даже при обычном режиме дня у меня нарушен сон.
25. Бывает, я теряю сознание.
26. Мне необходимо посоветоваться с врачом по поводу моей нервной системы.

3. Методика самооценки школьных ситуаций Кондана

Инструкция: Оцени пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу.

0 — ситуация не волнует;

1 — ситуация волнует незначительно;

2 — ситуация достаточно волнует;

3 — ситуация волнует очень сильно.

Ситуации:

1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то урезают взрослому. 5. Выполнение контрольной работы. 6. Учитель называют оценки за контрольную работу. 7. Ожидание родителей с родительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9. Участие в соревнованиях: конкурсах. 10. Непонимание объяснений учителя. 11. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается домашнее задание. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата:

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

4. Шкала тревоги Спидбергера

Назначение методики

Шкала тревоги Спидбергера (State-Trait Anxiety Inventory — STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спидбергером и адаптирован Ю.А. Ханниным.

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».

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление средние — группового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы	ЛТ	Ответы
№	1 2 3 4	№	1 2 3 4
<i>Ситуативная тревожность</i>		<i>Личностная тревожность</i>	
1	4 3 2 1	21	4 3 2 1
2	4 3 2 1	22	1 2 3 4
3	1 2 3 4	23	1 2 3 4
4	1 2 3 4	24	1 2 3 4

5	4 3 2 1	25	1 2 3 4
6	1 2 3 4	26	4 3 2 1
7	1 2 3 4	27	4 3 2 1
8	4 3 2 1	28	1 2 3 4
9	1 2 3 4	29	1 2 3 4
10	4 3 2 1	30	4 3 2 1
11	4 3 2 1	31	1 2 3 4
12	1 2 3 4	32	1 2 3 4
13	1 2 3 4	33	1 2 3 4
14	1 2 3 4	34	1 2 3 4
15	4 3 2 1	35	1 2 3 4
16	4 3 2 1	36	4 3 2 1
17	1 2 3 4	37	1 2 3 4
18	1 2 3 4	38	1 2 3 4
19	4 3 2 1	39	4 3 2 1
20	4 3 2 1	40	1 2 3 4

Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов — низкая,
- 31-44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психометрический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотреховных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высветление чувства ответственности в решении тех или иных задач. Состояние реактивной (ситуативной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсив-

ностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием непротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спидбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Шкала ситуативной тревожности

№	Суждение	Никогда	Почти	Часто	Почти
			никогда		всегда
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 внутренне скован	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 ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничая	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, напряжения	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 личной тревожности

№	Суждение	Никогда	Почти	Часто	Почти
			никогда		всегда
1.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3.	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6.	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избежать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всекие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах	1	2	3	4

5. Шкала тревожности Сирса

Инструкция: «Оцените утверждение одним из следующих баллов»

- 0 — признак отсутствует,
- 1 — признак слабо выражен,
- 2 — признак достаточно выражен,
- 3 — признак резко выражен».

Утверждения

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грезит ногами.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.

7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не умеет ждать.
9. Легко краснеет и бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суетлив.
12. Потееют руки.
13. При неопределенном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результатов

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

7. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)

Цель: выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждому группу высказываний (всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для вас, — 0, 1, 2 или 3. Пометьте выбранный ответ галочкой справа».

Текст опросника

1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.

1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1. У меня иногда бывает такое настроение.
2. У меня часто бывает такое настроение.
3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3. Я не чувствую себя так, будто я остался (ась) без чего-то очень важного для меня.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался (ась) без чего-то очень важного для меня.

4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. У меня не бывает чувства, будто я состарился (ась).

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую, будто я состарился (ась).

6. У меня не бывает состояния, когда на душе тяжело.

1. У меня иногда бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.
3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.

1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. Надежда на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3. Надежда на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. Я боязлив (а) не более обычного.

1. Я боязлив (а) несколько более обычного.
2. Я боязлив (а) значительно более обычного.
3. Я боязлив (а) намного более обычного.

11. Хорошее меня радует, как и прежде.

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. Я обидчив (а) не больше, чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько более обидчив (а), чем обычно.
2. Я обидчив (а) значительно больше, чем обычно.
3. Я обидчив (а) намного больше, чем обычно.

14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
 1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
 2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
 3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.
15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
 1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
 2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
 3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
 1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
 2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
 3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
 1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
 2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
 3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.
18. У меня не бывает чувства, будто я погряз (а) в грехах.
 1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
 2. У меня часто бывает теперь это чувство.
 3. Это чувство у меня теперь не проходит.
19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.
 1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
 2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
 3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.
20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
 1. Иногда у меня бывает такое состояние.
 2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
 3. Это состояние у меня теперь не проходит.
21. Чувства, что я заслужил (а) кару, у меня не бывает.
 1. Теперь иногда бывает.
 2. Оно часто бывает у меня.
 3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.
22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
 1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
 2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
 3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2. Я часто так думаю.
3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24. Желания умереть у меня не бывает.

1. Это желание у меня иногда бывает.
2. Это желание у меня бывает теперь часто.
3. Это теперь постоянное мое желание.

25. Я не плачу.

1. Я иногда плачу.
2. Я плачу часто.
3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26. Я не чувствую, что я раздражителен (на).

1. Я раздражителен (на) несколько больше обычного.
2. Я раздражителен (на) значительно больше обычного.
3. Я раздражителен (на) намного больше обычного.

27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то несвободность в своих мыслях.
2. Я чувствую теперь, что и сильно отупел(а), (в голове мало мыслей).
3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

29. Я не потерял (а) интерес к другим людям.

1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3. У меня совсем пропал интерес к людям (никого не хочу видеть).

30. Я принимаю решения, как и обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3. Я уже не могу сам (а) принять никаких решений.

31. Я не менее привлекателен (на), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен (на), чем обычно.
2. Я значительно менее привлекателен (на), чем обычно.
3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

32. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3. Теперь я почти совсем не сплю.

34. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. Мой аппетит не хуже обычного.

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. Мой вес остается неизменным.

1. Я немного похудел(а) в последнее время.
2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел(а).

37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял (а) интерес к сексу.

39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам (а).

40. Я чувствую боль, как и обычно.

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной было такое много раз.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

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

- 1-9 — депрессия отсутствует либо незначительна;
 10-24 — депрессия минимальна;
 25-44 — легкая депрессия;
 45-67 — умеренная депрессия;
 68-87 — выраженная депрессия;
 88 и более — глубокая депрессия.

7. Шкала безнадежности Бека.

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

1. Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом. Верно / Неверно
2. Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему. Верно / Неверно

3. Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда. Верно / Неверно
4. Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет. Верно / Неверно
5. У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься. Верно / Неверно
6. В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится. Верно / Неверно
7. Будущее представляется мне во тьме. Верно / Неверно
8. Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек. Верно / Неверно
9. У меня нет никаких прозрений и нет причин верить, что они появятся в будущем. Верно / Неверно
10. Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему. Верно / Неверно
11. Все, что я вижу впереди — скорее, неприятности, чем радости. Верно / Неверно
12. Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу. Верно / Неверно
13. Когда я загадываюсь в будущее, я надеюсь быть счастливей, чем я есть сейчас. Верно / Неверно
14. Дела идут не так, как мне хочется. Верно / Неверно
15. Я сильно верю в свое будущее. Верно / Неверно
16. Я никогда не достигну того, что хочу, поэтому гапю что-либо хотеть. Верно / Неверно
17. Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем. Верно / Неверно
18. Будущее представляется мне расплыватым и неопределенным. Верно / Неверно
19. В будущем ждет больше хороших дней, чем плохих. Верно / Неверно
20. Беспомезно нытаться получить то, что я хочу, потому, что вероятно, я не добыю этого. Верно / Неверно

Опросный лист предлагается респонденту, и он самостоятельно понимает все пункты. После чего он сам может просмотреть результаты теста, сделать соответствующие выводы и обратиться за помощью к специалисту.

Шкала безнадеежности Бека является одним из чаще всего используемых опросников для прогнозирования суицида, который заполняется самостоятельно. Она состоит из 20 пунктов, каждый из которых оценивается по принципу «верно — неверно». Таким образом, теоретически сумма баллов колеблется от 0 до 20, испытываемые с суммой 10 баллов и выше подвержены высокому риску суицида. Тем не менее, даже при сумме 17 баллов и выше чрезвычайно высока вероятность ложной позитивной оценки.

Заметка на полях. К сожалению, наши поиски информации о вальности, надежности и достоверности теста «Ваши суицидальные наклонности» (автор З. Королева) окончились безрезультатно. Во многих источниках приводится сам тест и интерпретация результатов, вместе с тем анализ всех необходимых характеристик психодиагностической методики, на основе которого можно доверять полученным результатам, отсутствует. На наш взгляд, результаты, полученные с помощью данного теста, могут помочь психологу оценить степень суицидального риска, послужить основой для консультации подростка и задушевного разговора с ним, но вряд ли стоит формально зачитывать интерпретацию результатов подростку, просто констатируя факт присутствия суицидального риска.

8. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева)
Инструкция: «Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее середина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершение. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась».



Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта. Интерпретация результатов.

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о само-

убийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы должны жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ**, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце туннеля.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинить им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешние ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

9. 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 необходимой информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучшее узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним необходимо отметить наиболее выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора следует поставить его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11-31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены, то +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует — ставится — 0,5. «Вес» факторов 5-7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторы 1-4, 10 от — 0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7-10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8 — риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В том случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повторения. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к специалистам и провести клинико-психологическое обследование индивида. Для правильного определения степени риска суицида необходимо точно соблюдать все указанные условия. Результаты изучения целесообразно записывать в рабочую тетрадь, блокнот по определенной системе. Важно систематически накапливать факты и анализировать их, придать этой работе целенаправленный характер. При самой хорошей организации не рассчитывайте на быстрый успех. Несомненно одно: хорошее знание человека позволит сразу распознать неадекватное в его поведении, найти приемлемые формы душевного контакта, оказать профилактическое воздействие и помощь.

Карта риска суицидальности

Изучаемые факторы:

1. Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки — до 18 лет.
2. Ранее имела место суицидальная попытка.
3. Суицидальные попытки у родственников.
4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).
5. Недостаток тепла в семье в детстве или юности.
6. Полная или частичная беззащитность в детстве.
7. Начало половой жизни — 16 лет и ранее.
8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.
9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.
10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация

11. Ситуация неопределенности, ожидания.
12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.
13. Продолжительный служебный конфликт.
14. Подобный конфликт имел место ранее.
15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.
16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.

17. Чувство обиды, жалости к себе.
18. Чувство усталости, бессилия.
19. Высказывания с угрозой суицида.
- II. Характеристика личности
20. Эмоциональная неустойчивость.
21. Импульсивность.
22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.
23. Доверчивость.
24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.
25. Болезненное самолюбие.
26. Самостоятельность, отсутствие зависимости и принятии решений.
27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).
28. Настойчивость.
29. Решительность.
30. Бескомпромиссность.
31. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия, выраженности и значимости

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	8; 9;	11-31	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	0

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида, которая может быть получена в процессе наблюдений за подростком

К трудной жизненной ситуации или ситуации риска, провоцирующей подростков на совершение суицида относятся:

- 1) ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- 2) разрыв отношений или смерть значимого человека;
- 3) конфликтные отношения в семье;
- 4) запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- 5) серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;
- 6) нежелательная беременность, аборт, его последствия;

- 7) серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;
- 8) серьезная физическая болезнь.

Педагоги могут наблюдать следующие изменения:

- 1) изменение внешнего вида;
- 2) самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- 3) ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;
- 4) частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
- 5) резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- 6) рисунки на темы смерти на последних страницах предметных тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на уроках гуманитарного цикла и т.д.

Сверстники могут наблюдать следующие изменения:

- 1) самоизоляция, прерывание дружбы;
- 2) резкие перепады настроения, несвоевременные раннее;
- 3) повышенная агрессивность;
- 4) самоповреждающие действия;
- 5) постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самоубийства, интерес к способам самоубийства;
- 6) внезапное изменение внешнего вида;
- 7) утрата обычных интересов и т.д.

Родители могут наблюдать следующие изменения:

- 1) изменение настроения, питания, сна;
- 2) изменение отношения к своей внешности;
- 3) уход от контактов в семье, самоизоляция;
- 4) интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и т.п.);
- 5) отсутствие мотива к достижению чего-либо;
- 6) нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение числа прогулов);
- 7) серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.д.

10. «Опросник суицидального риска»

(модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11-го класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

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

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
 2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
 3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
 4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
 5. Вам определено не везет в жизни.
 6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
 7. Большинство людей довольно 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 обремененным 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 обижает, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
 21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
 22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
 23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
 24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
 25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
 26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
 27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
 28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
 29. Часто Вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву.
- Обработка результатов*
- По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается

в значениях с учетом индекса (см. Таблицу № 1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица № 1 (ключ)

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

Содержание субшкальных диагностических концептов

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 ретивностью, 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. Длинная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога — «Я плох».

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается

экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

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

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

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

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

Бланк ответов

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

II. Тест выявления суицидального риска у детей

(А.А. Куер, В.П. Костюкович)

Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11-х классов.

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

Текст методики

1. Выкормил змеяку на свою шеюку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывает, а одной не миновать.
11. Сидит вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодцом, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не апают, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить — с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком стоканется.
23. Жизнь надокучна, а к смерти не привыкнути.
24. Болмчка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить — что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет — не живет, а прожизнать — прожизнать.
32. Все вдруг пропало, как вешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.

судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

12. Тест «Насколько вы уверены в себе»

1. Вы узнали, что ваш приятель говорит о вас плохо. Как вы поспуните:

- A) поищите удобного случая выяснить отношения;
- B) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- A) громко протестуете;
- B) молча пытаетесь пробраться вперед;
- E) ждете, пока все пройдет и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

- B) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- A) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- B) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- A) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- E) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

- A) нет
- E) да

6. Трудно ли вам вступить в разговор с незнакомыми людьми:

- A) нет
- E) да

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам возратить покупку:

- B) нет
- B) да

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

- A) нет
- E) да

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

- B) нет
- B) да

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

- A) используете эту возможность;
- E) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы: B) под любым предлогом избегаете этого; B) звоните без колебаний; E) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

- B) молча переживаете;
- E) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

- B) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым; B) спокойно задаете вопрос сразу после объяснений;

Г) задаете вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

- B) долго терпите, а затем срываетесь на крик;
- B) вежливо просите их перестать разговаривать;

E) молча терпите

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

- B) глотаете про себя обиду;
- A) даете ему отпор

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

B) очень трудно; не знаю что сказать;

B) легко;

Г) начинаю с большим трудом, но потом «разговорчивость» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеее ли вы торговаться:

A) да

B) нет

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

B) да

A) нет

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

B) не знаете, что сказать в ответ;

A) благодарите за похвалу;

E) уязвлено смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочитаете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

A) устный

B) письменный

B) мне все равно, это не пованет на мой ответ.

Обработка результатов

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «А» — 3 балла, «Б» — 0 баллов, «В» — 5 баллов, «Г» — 2 балла, «Д» — 4 балла, «Е» — 1 балл. Определите общую сумму.

Оценка

- менее 12 баллов — сильная неуверенность в себе,
- 12-32 балла — низкая уверенность в себе,
- 33-60 баллов — средний уровень уверенности в себе,
- 61-72 балла — высокая уверенность в себе,
- Более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

После обработки обсуждаются полученные результаты, в ходе которых каждый участник принимает решение в какой мере ему следует использовать инструкцию «как стать уверенным в себе».

13. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (А. Амирхан)

Методика направлена на исследование базисных копинг-стратегий преодоления стресса. Разработана А. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющих базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил А. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение).

Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющих базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения.

Испытуемому предлагается следующая инструкция:

«Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, ответьте один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого: 1 — да; 2 — скорее да, чем нет; 3 — нет».

Тестовый материал:

1. Позволю себе поделиться чувством с другом.
2. Стараясь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.

6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи.

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.

8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией.

9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.

10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.

11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий.

12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.

13. Больше времени, чем обычно, провожу один.

14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее осуждение помогает мне прийти к ее разрешению.

15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.

16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.

17. Обдумываю про себя план действий.

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.

20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.

21. Избегаю общения с людьми.

22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем

23. Иду к другу за советом — как исправить ситуацию

24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.

25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей.

26. Сплю больше обычного.

27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе.

28. Представляю себя героем книги или кино.

29. Пытаюсь решить проблему.

30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.

31. Принимаю помощь от друзей или родственников.

32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.

33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом.

Ключ к методике

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале — 11 баллов, максимальная — 33 балла. Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

Выводы об уровне совладающего поведения: высокий — 26-33; средний — 17-25; низкий — 11-16.

14. Диагностика детско-родительских отношений, как фактора суицидального поведения детей и подростков.

Процедура обследования может включать несколько этапов: а) дети и подростки могут заполнить анкету от себя и за родителей; б) родители заполняют анкету от себя и за детей; в) все анкеты должны быть проанализированы одним из респондентов; г) можно организовать семейное обсуждение ответов на вопросы анкеты.

Содержание примерной анкеты — опросного листа.

Анкета «Моя семья»

№	«Я»	Мама	Папа
1.	Мои родители хотят, чтобы я...	Я хочу, чтобы дочь (сын)...	Я хочу, чтобы дочь (сын)...
2.	Родители не хотят, чтобы я...	Я не хочу, чтобы дочь (сын)...	Я не хочу, чтобы дочь (сын)...
3.	Родителям приятно, когда я...	Мне приятно, когда дочь (сын)...	Мне приятно, когда дочь (сын)...
4.	Когда моим родителям трудно, то я...	Когда мне трудно, то дочь (сын)...	Когда мне трудно, то дочь (сын)...
5.	Для моих родителей важно, чтобы я...	Для меня важно, чтобы дочь (сын)...	Для меня важно, чтобы дочь (сын)...
6.	Когда я не соглашусь, то мои родители...	Когда дочь (сын) не согласна со мной, то я...	Когда дочь (сын) не согласна со мной, то я...
7.	Когда мне трудно, мои родители...	Когда дочери (сыну) трудно, то я...	Когда дочери (сыну) трудно, то я...
8.	Родители расстраиваются, когда я...	Я расстраиваюсь, когда дочь (сын)...	Я расстраиваюсь, когда дочь (сын)...
9.	Когда я расстроена, то родители...	Когда дочь (сын) расстроена, то я...	Когда дочь (сын) расстроена, то я...
10.	Для меня очень важно, чтобы мои родители...	Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я...	Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я...

11. Родители не понимают, что я...	Я не понимаю дочь (сына), когда...	Я не понимаю дочь (сына), когда...
12. Когда я делаю что-то не так...	Когда дочь (сын) делает что-то не так, то я...	Когда дочь (сын) делает что-то не так, то я...
13. Мои родители понимают, что я...	Я понимаю, что моя дочь (сын)...	Я понимаю, что моя дочь (сын)...
14. Я не понимаю родителей, когда они...	Дочь (сын) не понимает меня, когда я...	Дочь (сын) не понимает меня, когда я...

15. Анкета «Твоя жизненная позиция»

Мне 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет. Пол: муж., жен. (подчеркнуть)
 Ответы — Да Нет Не знаю

1 Как ты считаешь, является ли наркомания распространенным явлением?

2 Знаешь ли ты какие-нибудь лекарственные (или иные) препараты, вызывающие наркоманию?

3 Приходилось ли тебе принимать наркотики?

4 Считаешь ли ты, что прием наркотиков приводит к крупным жизненным падениям?

5 Нужно ли усматривать разъяснительную работу в этом направлении?

6 Помогает употребление алкоголя, сигарет, наркотиков налаживать взаимоотношений с противоположным полом?

7 Пиво и сигареты являются наркотиками?

8 Следил ли ты за своим здоровьем?

9 Что бы ты хотел узнать от специалистов о сохранении собственной здоровья? (Напиши свой вопрос)

Спасибо за открытость!

16. Анкета для учащихся

«Твое поведение в конфликтной ситуации»

Дорогой друг! Ответь, по возможности, честно на поставленные вопросы:

- Ты конфликтный человек?
- Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?
- Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?

■ Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делая ли для себя выводы?

■ С кем чаще всего конфликтуете?

■ Что может стать поводом к конфликтной ситуации?

■ Кто первым пытается разрешить конфликт — ты или другая сторона?

■ Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?

■ Менялся ли ты твое отношение к людям, с которыми ты конфликтовал?

■ Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации, или понимание конфликта придет само, с опытом?

Заметка на полях. Мы попытались максимально оставить авторский стиль в анкетах, поэтому иногда встречаются слишком длинные названия...

17. Анкета, которая позволяет определить, насколько человек умеет справляться с жизненными трудностями и неприятностями и сохраняет ли он при этом душевное равновесие

Дорогой друг! Убедительно просим уделить немного внимания данной анкете и ответить на несколько несложных вопросов, чтобы помочь нашему исследованию. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем.

Вопросы подразумевают как однозначный ответ, так и возможный несколько вариантов ответов, где есть указание. Вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропускать.

1. Часто ли по вашему мнению с Вами случаются неприятности, стрессы (удары судьбы)?

- а) да
б) нет

2. Насколько сильно Вы переживаете неприятности:

- а) всегда и очень тяжело
б) зависит от обстоятельств
в) не придаю особого значения

3. Рассказываете ли Вы другим людям о своих проблемах и неприятностях?

- а) всегда
б) иногда
в) нет

4. Что чаще Вам помогает переживать трудные жизненные ситуации:

- а) алкоголь
б) наркотики
в) общение с близкими
г) одиночество
д) Ваш вариант ответа

5. Употребляете ли Вы наркотики?

- а) да
б) нет

6. Как часто Вы употребляете спиртные напитки:

- а) ежедневно
б) не более 3 раз в неделю
в) 1-2 раза в месяц
г) вообще не употребляю

7. С какой целью Вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) чтобы снять напряжение
б) чтобы повысить свое настроение
в) чтобы поддержать компанию
г) ваш вариант ответа

8. Посещала ли Вы когда-нибудь мысль о самоубийстве?

- а) однажды
б) более одного раза
в) никогда

9. Были ли у Вас попытки суицида. Если да, то сколько раз?

- а) да
б) нет

10. Относите ли Вы себя, к какому либо религиозному движению (секте). Если да, то, к какому?

- а) да
б) нет

11. Считаете ли Вы себя счастливым человеком?

- а) да
б) нет

в) затрудняюсь ответить

12. По Вашему мнению, суицид — это...

- а) естественный отбор
б) психическое заболевание
в) следствие помитических, экономических и социальных кризисов
г) Ваш вариант ответа

13. Пол:

- а) мужской
б) женский

18. Анкета «Суицид»

1. Знаешь ли ты что такое суицид?

2. Актуальна ли эта проблема в современном мире?

3. Как ты думаешь, почему человек может покончить жизнь самоубийством?

4. Приходила ли тебе когда-нибудь мысль о самоубийстве?

5. Как ты думаешь, ты мог бы попасть в такую ситуацию, чтобы покончить жизнь самоубийством?

6. Почему суицид находит особенно частое проявление в подростковой среде, а не среди взрослых?
7. Представь такую ситуацию: в твоей компании появляется человек с ярко выраженным суицидальным поведением. Как бы ты поступил?
8. Можно ли предотвратить самоубийство?
9. Как ты думаешь, передается ли суицид по наследству?
10. Можно ли оправдать самоубийство?
11. Удовлетворен ли ты тем, как складывается твоя жизнь?
12. Если не секрет, с каким чувством ты смотришь в будущее?
13. Уверен ли ты в осуществлении своих жизненных планов?

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Азарков С.Т. Кризис // Мы. 1993, № 2. С. 80-83.
2. Азарова Л.А. Девиантное поведение и его профилактика. Минск: ГИУСТ БГУ, 2009.
3. Амбрузова А.Г., Постобалова А.И. Анализ предсмертных записок суицидентов. Научные и организационные проблемы суицидологии. Сб. науч. трудов / Отв. ред. В.В. Ковалев. М., 1983. С. 52-75.
4. Андреева Г.М. Психология социального познания. М.: Аспект-Пресс, 2000.
5. Андиферова А.И. Жизнь в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 48-56.
6. Арнольд М., Фернхем А., Грехам Дж. Концепт ситуации в различных областях психологии. СПб: Изд-во «Питер», 2001. С. 41-57.
7. Арнольд О.Р., Духаревич М.З. и др. Психотерапевтическая реабилитация суицидентов в условиях кризисного стационара // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии: Сб. науч. трудов / Отв. ред. В.В. Ковалев. М., 1984. С. 98-109.
8. Артамонова Е.Г. Социальная профилактика девиантного поведения подростков: роль СМИ // Психолого-педагогические и социальные проблемы гуманизации пространства детства: Сборник научно-методических материалов. Выпуск II / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, Е.А. Руднев, Н.Ю. Синягина. М.: АНО «ЦНПРО», 2012. С. 226-229.
9. Артамонова Е.Г. В гармонии с собой и миром. Советы подростку // Педагогическая техника. 2007. № 4. С. 35-39.
10. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение воспитания и семейных отношений. М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000.
11. Бачериков Н.Е., Золотиков П.Т. Клинические аспекты суицидологии // Клиническая психиатрия / Под ред. Н.Е. Бачерикова. К: Здоров'я, 1989.
12. Бердiev Н.А. О самоубийстве (Психологический этюд) // Психологический журнал, 1992, Т.13, № 1. С. 90-94; № 2. С. 96-106.
13. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
14. Болочева Т.Ю. Анализ профилактики детского суицида средствами Интернет в регионах РФ // Справочник педагога-психолога. 2013. №6. С.69-74.
15. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал. 1999. № 5. С. 38-44.
16. Бурачук А.Ф. Психодиагностика. СПб: Питер, 2002.
17. Бурачук А.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М.: 1998.
18. Васильев Ф.Е. Психология переживания различных критических состояний // Психологический журнал, 1995, Т.16, № 5. С. 104-114.

19. *Вассерман А.И., Абакиров В.А., Трифонова Е.А.* Соплавание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие / Под науч. ред. проф. А.И. Вассермана. СПб: Речь, 2010.
20. *Вроню Е.М.* Поймите своего ребенка. М: Дрофа, 2002.
21. *Вроню Е.М.* Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. М: Академический проект, 2001.
22. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? М: ЧеРо, Сфера, 2003.
23. *Грановская Р.М., И.М. Никольская.* Защита личности: психологические механизмы. СПб: Знание, 1999.
24. *Гролламан Э.* Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийств в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М: Когито-Центр, 2001. С. 270-352.
25. *Давилова Е.Е.* Детский тест «Рисующей фрустрации С. Розенцвейга»: Практическое руководство. М, 1992.
26. *Дюркгейм Э.* Самоубийство: социологический этюд. М: Мысль, 1994.
27. *Егоров А.Ю., Игунов С.А.* Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб: Речь, 2005.
28. *Ефимова О.И.* Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. Ульяновск, 1997.
29. *Ефимова О.И., Кротова Н.О.* Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних как социально-педагогическая технология // Психологические аспекты детского суицида: технология профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Свингина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. М: АНО «ЦНПРО», 2013. С. 40-51.
30. *Ефимова О.И., Ощепков А.А.* Социальные установки и ценностные ориентации молодежи «группы риска» // Образование личности. 2013. № 3. С. 113-117.
31. *Ефремов В.С.* Основы суицидологии. СПб: «Издательство «Диалект», 2004.
32. *Землинский П.* Чужая душа в потемках // Перспективы, 1991, № 7. С. 66-71.
33. *Зайцева Н.В.* Опыт образовательных учреждений России в профилактике детских суицидов // Психологические аспекты детского суицида: технология профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Свингина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. М: АНО «ЦНПРО», 2013. С. 60-63.
34. *Змаповская Е.В.* Девянтология (Психология отклоняющегося поведения). М: Академия, 2004.
35. *Зотев М.В., Петрукович В.М., Сисоев В.Н.* Сигнал. Методика экспресс-диагностики суицидального риска. Издательство: ИМАТОН, 2003.
36. *Игунов С.А.* Суицидальные попытки в подростковом возрасте: Клинико-психологический анализ. Вопросы терапии и социальной ре-

- билитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
37. *Иодчук Н.М.* Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
38. *Исаев Д.С.* Психология суицидального поведения. Самара, 2000.
39. *Исаев Т.* Экстремальные ситуации и особенности ситуационного поведения личности // Психология личности в социалистическом обществе. М, 1990. С. 171-182.
40. *Калинина А.М.* Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
41. *Калинина Н.В.* Психология социальной компетентности школьников. Самара: СПТУ, 2005.
42. *Кавсолович А.М.* Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
43. *Кирилова Н.А.* Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников // Вопросы психологии. 2004. № 4. С. 29-37.
44. *Кларк Р., Мехью П.* История британского самоубийства газом и его криминалистические выводы. 1986.
45. *Клейбергер Ю.А.* Социальная психология девиантного поведения. Ульяновск: УлГУ, 2005.
46. *Ковч И.С.* Психология ранней юности. М, 1989.
47. *Кондрашенико В.Т.* Девиантное поведение у подростков. М, 1988.
48. *Конфликтология: хрестоматия / Сост. Н.И. Леонов.* М: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005.
49. *Королев К.Ю.* Суицидальные попытки в подростковом возрасте: Клинико-психологический анализ. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
50. *Кулапина И.Ю., Колоцкий В.Н.* Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости. М: Сфера, 2001.
51. *Леонтьев Д.А.* Вилстор Франка в борьбе за смысл / Вступительная статья к книге В. Франка. Человек в поисках смысла. М, 1990.
52. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова Вып. 1. / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М: изд-во МГУ, 2002.
53. *Леонтьев Д.А.* Методика изучения ценностных ориентаций. М, 1992.

54. **Леонтьев Д.А.** Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 1999.
55. **Либина А.В.** Эпикриподведения житейской психологии. Феноменология стереотипов, комплексов и защитного поведения. М: ЭКСМО, 2006.
56. **Мануссон Д.** Ситуационный анализ эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций // Психологический журнал. 1983. № 2. С. 29-54.
57. **Маклаков А.Г.** Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т.22. № 1. С. 28-34.
58. **Марасанов Г.И.** Социально-психологический тренинг. М: Когито-Центр, 2001.
59. **Марковская И.М.** Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб: Речь, 2005.
60. **Менделеев В.Д.** Психология девиантного поведения. СПб: Речь, 2008.
61. **Меншгер К.** Война с собой. М: ЭКСМО-Пресс, 2000.
62. **Молчанов, С.В.** Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. 2005. № 3. С. 16-25.
63. **Николаев А.** Повседневные ситуации и ценностные ориентации личности // Идеологический процесс и воспитание личности. М., 1980. С. 294-312.
64. **Обиарова Р.В.** Психологическое сопровождение родительства. М: Институт психотерапии, 2003.
65. **Пережолин А.О., Емельянцева Ю.В., Кривокоцкий С.В.** Тренинговая профилактика синдрома зависимости у детей и подростков // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков. Состояние и перспективы. (Материалы межрегиональной научно-практической конференции) Кострома, 23-24 апреля 2002 г. С. 52-53.
66. **Петунис О.В.** Особенности адаптационных стратегий личности младшего школьника в стрессовых ситуациях: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.01. Москва, 2006.
67. **Пиялгина Г.Я.** Аутоагрессивное поведение: патогенетические механизмы и клинико-типологические аспекты диагностики и лечения. Автореф. дис. а-ра мед. наук. Киев, 2004.
68. **Пиялгина Г.Я.** Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. Т. 3, № 3. С. 24-27.
69. **Поводин И.А.** Суицидальное поведение: психологические аспекты. М: Фанита, 2008.
70. **Подольский А.И., Идобаева О.А.** Внимание: подростковая депрессивность. М., 2004.

71. Психологические тесты / Под. Ред. А.А. Карелина: В 2 т. М. 2000.
72. Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб: Питер, 2001.
73. **Райгородский Д.Я.** Практическая психодиагностика. Методики и тесты. М: Изд-во Бахрах-М, 2006.
74. **Ремизов И.Х.** Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М: Мир, 1994.
75. **Рогов Е.И.** Настоящая книга практического психолога: Учебное пособие в 2-х кн. Кн. I: Система работы психолога с детьми разного возраста. М: Изд-во ВААДОС-ПРЕСС, 2001.
76. **Сайко В.Д.** Ценностные ориентации детей при переходе в младший школьный и подростковый возраст // Вопросы психологии. 1986. № 2. С. 67-74.
77. **Синкин Ю.В., Сивякина Н.Ю.** Детский суицид: психологический взгляд СПб: КАРО, 2006.
78. **Синкин Ю.В., Сивякина Н.Ю.** Жестокость и суицид. М., Российский университет дружбы народов, 2008.
79. **Сивякина Н.Ю.** К вопросу о детском суициде и путях его профилактики // Справочник педагога-психолога. 2014. №3. С.70-78.
80. **Сирота Н.А.** Коинг-поведение в подростковом возрасте. Дисс. ... а-ра мед. наук. Бишкек, 1994.
81. **Сатир В.** Вы и ваша семья. М: Апрель-Пресс, 2007.
82. **Слуцкий А.С., Занадворов М.С.** Некоторые психологические и клинические аспекты поведения суицидентов // Психологический журнал, 1992, Т.13, № 1. С. 77-85.
83. **Статини Х.** Психологическая ситуация в исследованиях личности // Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб: Питер, 2001.
84. **Тарабрина Н.В.** Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001.
85. **Тилакс П.** Мужество быть // Пауль Тилакс. М: Юрист, 1995.
86. **Томс Х.** Современный психоанализ. М: Наука, 1996. Т. 1.
87. **Филиппов А.В., Ковалев С.В.** Ситуация как элемент психологического телзуруса // Психологический журнал. 1986. Т.7. № 1. С. 12-22.
88. **Фонель К.** Создание команды. Психологические игры и упражнения. М: Генезис, 2003.
89. **Франк В.** Человек в поисках смысла. М: Прогресс, 1990.
90. **Фрейд З.** «Я» и «Оно»: Труды разных лет. / Сост. А. Григоряншина. В 2-х кн. Кн. 1. Тбилиси, 1991.
91. **Фрейд З.** Избранное. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
92. **Хомич А.В.** Психология девиантного поведения. Ростов-на-Дону: Южно-Российский Гуманитарный Институт, 2006.
93. **Чудновской В.Э.** Смысл жизни: проблема относительной эманицированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал. 1995. Т.16. № 2. С. 15-26.

94. Чудновский В.Э. Психологические проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. 1995. № 4. С. 147-150.
95. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.11. Санкт-Петербург, 1998.
96. Шакурб Р.Х. Психология смыслов: теория преодоления // Вопросы психологии. 2003. № 5. С. 18-33.
97. Шатарь В.В. Практическая психология. Инструментарий. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
98. Шатарь В.В. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
99. Шнейдер А.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М., 2005.
100. Шнейдман Э.С. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии. 1996.
101. Шнейдман Э.С. Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001.
102. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. М.: Наука, 1975.
103. Янко М. Боль жизни. Техники эриксоновского гипноза и НАП для краткосрочной терапии депрессий. М., 1999.
104. *Astapsyriatrica Scandinavica*, 1997, № 6.
105. *Asberg M., Schalling D.*, et al. Psychobiology of suicide, impulsivity, and related phenomena. In H. Y. Meltzer (ed.), *Psychopharmacology: The third generation of progress*. New York: Raven Press, 1987. Pp. 655-668.
106. *Beck A.T.* (1988) *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects?* New York, Harper Row.
107. *Casey P.* (1991) 'Para-suicide and personality disorder', in Montgomery S.A. and Goeting L.M. (eds.) *Suicide and Attempted suicide risk Factors: Management and prevention*, Southampton, duphar Medical Relations. Pp. 41-47.
108. *Crisis Intervention with Adolescents: Counseling Parents to Work Effectively with Their Children* Michael G. Conner Psy. D., 2005.
109. *Gilbert D.T.* Attribution and interpersonal perception // *Advanced social psychology*. N.Y., 1995. Pp. 99-147.
110. *Gold M.* Suicide, Homicide and the Socialization of Aggression // *American Journal of Sociology*. 1958. Vol.63, No. 6. Pp. 651-663.
111. *Goldney R.D.* Suicide Prevention. London: Oxford University Press, 2008.
112. *Haberlandt W.F.* Aportacion a la genetic del suicide // *Folia ClinicaInternacional*. 1967. 17. Pp. 319-322.
113. *Havighurst R.J.* Developmental tasks and education. N.Y.: Appleton-Century, 1992.
114. *Hendin H.* Suicide in Scandinavia. N.Y.: Grune& Stratton Inc, 1964.

115. *Henry A.F. Short J.F.* Suicide and Homicide. Glencoe, Ill: Free Press, 1954.
116. *Hudson B., Cullen R. and Roberts C.* (1993) *Training for Work with Mentally Disordered Offenders*, London, CETS.W.
117. *Juel-Nielsen N., Videbech T.A.* Twin study of suicide // *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae*. 1970. 19. Pp. 307-310.
118. *Lester D.* Suicide as a learned behavior. Library of congress cataloging in publication data, 1987.
119. *Maris R.W., Berman A.L., Maltzberger J.T. and Yufit R.I.* (1992) (eds.) *Assesment and Prediction of suicide*, New Yourk, Guilford Press.
120. *Murphy G.E. and Wetzel R.D.* The life-time risk of suicide in alcoholism', *Archives of General Psychiatry*, 1990. 47. 4. Pp. 183-93.
121. *Plutchik R.* Suicide and Violence: the two-stage model of countervailing forces // *Suicide: biopsychological approaches*. 1997. P. 115-127.
122. *Pritchard C.* Suicide — the ultimate rejection? A psycho-social study. Library of congress cataloging in publication data, 1995.
123. *Reisterstol N.* Suicide. A European Perspective. Cambridge, 1993.
124. *Rokeach M.* The Nature of Human Values. New York: The Free Press, 1973.
125. *Rotbaum F., Weisz J., & Snyder S.* (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42. Pp. 5-37.
126. *Roy Ed. A., Chir B.* Suicide. USA, 1986.
127. *Schneidman E.S.* The Suicidal Mind. Oxford, 1996.
128. *Suicide / Guidelines for assessment, management, and treatment / Ed. Bongar B.* Oxford Univ. Press, 1992.
129. *Suicide and his prevention*, USA, 1989.
130. *Suicide and the Unconscious / Ed. A.A. Leenars, D. Lester.* Northvale, 1996.
131. *Suicide: biopsychological approaches / Ed. Botsis A., Soldatos C., Stefanis C. Elsever*, 1997.
132. *The psychiatric clinics of North America. Suicide.* Ed. Mann J. v.20, N 3. September, 1997.
133. *The Psychology of suicide. A clinician's guide to evaluation and treatment.* Northvale, New Jersey, London, 1994.
134. *Zaw K.M.* A suicidal family // *British Journal of Psychiatry*. 1981. Pp. 68-69.
135. <http://cdik-beraco2.ru>
136. <http://festival.1september.ru>

Перечень использованной видео- и аудиопродукции:

- Волшебные голоса. Звук природы. ООО «Аргентум», Россия, 2012. Диск представляет собой сборник звуков природы для реализации. Отрывки из фильмов «Дети-самоубийцы» 2011, реж. Ардзун Роуз; «Изнутри» 2008, реж. Фидон Папайамйкас; «Зла самоубийцы» 2011, реж. Ян Комаса.

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю	3
Предисловие	5
РАЗДЕЛ I. Программы родительского всеобуча по профилактике суицидального риска среди детей и подростков	8
РАЗДЕЛ II. Методический инструментарий для родителей и подростков	167
Информационное обеспечение программ	213