

### **Описание практики:**

## **Электронный сборник «НАВИГАТОР ПСИХОЛОГА «Профилактика антивитального поведения несовершеннолетних в общеобразовательных организациях»**

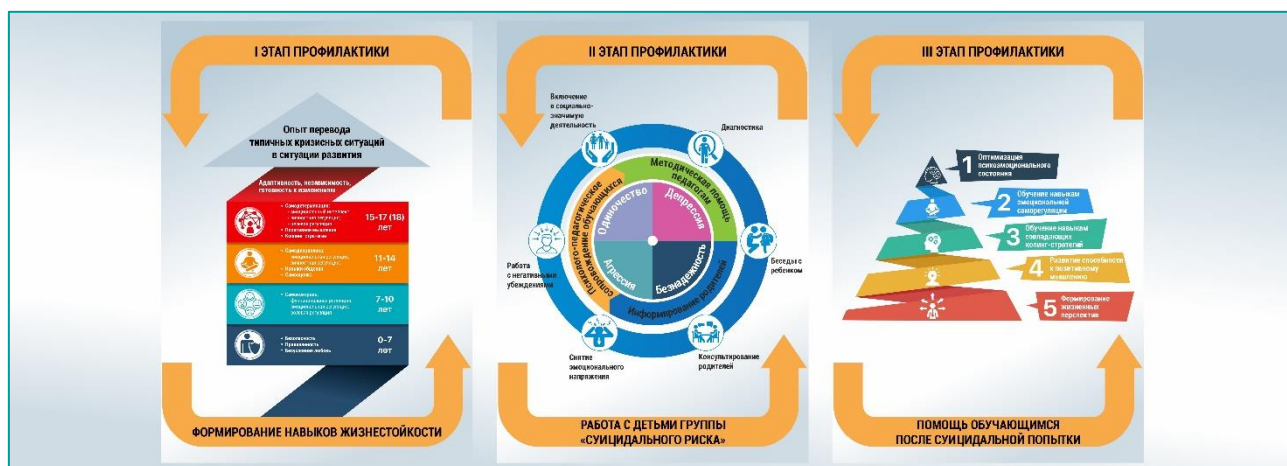
Электронный сборник создан в целях методической поддержки образовательных организаций по вопросу совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с антивитальным поведением, родителями и педагогами. На специальном ресурсе (<https://psynavigator.22edu.ru/>) размещен комплекс материалов, раскрывающих факторы риска антивитального поведения, маркеры суицидального и депрессивного поведения, предложен структурированный методический и диагностический инструментарий по работе с участниками образовательных отношений на 3 уровнях профилактики, позволяющий индивидуализировать образовательный процесс в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся с антивита́нтным поведением.

Пакет разработок оформлен также в формате методического пособия для использования образовательными организациями (прилагается). В пособии представлен широкий спектр практических и справочно-информационных материалов. В структурный элемент навигатора входят: описание профессионального инструментария психолога (каталог игр и упражнений, сценарии мероприятий психолога с детьми, педагогами и родителями, стимульный и видео материалы).

Психолог с помощью навигатора сможет сориентироваться в основных признаках суицидального и самоповреждающего поведения, а также в алгоритме соответствующих безотлагательных действий.

# НАВИГАТОР ПСИХОЛОГА

## Профилактика антивиталяного поведения несовершеннолетних в общеобразовательных организациях



### АВТОРЫ:

Вдовина Е.Г. – заместитель директора КГБУ Алтайского краевого центра ППМС-помощи, Почетный работник воспитания и просвещения РФ, г. Барнаул

Зальцман Ю.В. – педагог-психолог МБОУ «Косихинской СОШ», руководитель муниципального МО психологов Косихинского района, Алатйского края

Кривоносова Н.С. – педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, ставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей», Волчихинского района, Алтайского края

Милина А.С. – кризисный психолог КАО ДПО «АИРО им. А.М. Топорова», главный внештатный психолог Алтайского края, г. Барнаул

Вдовина, Е. Г. Навигатор психолога / Е. Г. Вдовина, Ю. В. Зальцман, Н. С. Кривоносова, А. С. Милина. Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи», 2021. – 443 с.

Настоящие методические пособие предназначено для образовательных организаций, направлено на совершенствование индивидуальной профилактической работы с обучающимися с антивитаальным поведением, родителями и педагогами.

Навигатор содержат структурированную информацию, определяющую порядок, акценты индивидуальной профилактической работы психолога в рамках комплексного медико-социально-психолого-педагогического сопровождения; содержит психолого-педагогический инструментарий, позволяющий индивидуализировать образовательный процесс в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся с антивиантным поведением.

## Оглавление

Введение .....	10
I. Профилактика антивитального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях .....	12
1.1 Первый этап профилактики антивитального поведения .....	12
1.2 Второй этап профилактики антивитального поведения .....	15
1.3 Третий этап профилактики антивитального поведения .....	17
II. Психолого-педагогический инструментарий по профилактике антивитального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях .....	19
1. Работа с педагогами .....	19
Компетентность педагогов при оценке суицидального риска .....	20
Сценарий семинара для педагогов «Особенности формирования жизнестойкости у обучающихся 7-10 лет» .....	22
Сценарий семинара для педагогов «Трудная жизненная ситуация и ее влияние на развитие подростка» .....	27
Семинар с элементами тренинга «Поиск и активизация внутренних ресурсов подростка» .....	38
Сценарий семинара-практикума для педагогов «Подростковая депрессия» .....	49
Конспект методического мероприятия с педагогами «Выявление обучающихся группы суицидального риска» .....	61
Сценарий семинара-практикума для педагогов «Педагогические стратегии подготовки обучающихся к сдаче ГИА» .....	73
Тренинг по активизации личностных ресурсов и состояний .....	80
Организация беседы с подростком, демонстрирующим депрессивное состояние (Памятка для педагога) .....	91
2. Профилактическая работа с родителями .....	92
Конспект родительского собрания во 2 классе по теме «Привязанность: ключ к любви» .....	94
Конспект родительского собрания в 1 классе по теме: «Первый раз в первый класс: адаптация к новым условиям и требованиям» .....	107
Конспект родительского собрания в 1-4 классах по теме «О родительской любви» .....	122
Каким образом можно выразить свое безусловное принятие? .....	124
Конспект родительского собрания в 7 классе по теме «Подростковый суицид» .....	126
Конспект родительского собрания в 4 классе по теме: «Самостоятельность – не роскошь, а необходимость!» .....	136
Конспект родительского собрания в 6 классе по теме «Школьная неуспешность» .....	148
3. Классные часы, занятия, игры на общение .....	153

## Навигатор психолога

Сценарий занятия «Волнение на Всероссийской проверочной работе (ВПР). Учимся справляться» .....	153
Сценарий занятие «Волшебник» с обучающимися 1-2 класса .....	161
Сценарий занятия «Волшебный фокусник» для обучающихся 1-2 классов .....	164
Сценарий психологического занятия «Мое восприятие» для обучающихся 3-4 классов .....	166
Сценарий психологического занятия «Моя индивидуальность» для обучающихся 3-4 классов .....	168
Сценарий психологического занятия «Обида» для обучающихся 3-4 классов....	170
Сценарий занятия «Простоквашино» для обучающихся 1-2 классов .....	173
Сценарий психологического занятия «Сказочная страна» для обучающихся 3-4 классов .....	175
Сценарий психологического занятия «Я могу собой гордиться» для обучающихся 3-4 классов .....	177
Коммуникативные упражнения на знакомство и командообразование в период адаптации для обучающихся 7 – 10 лет.....	179
Сценарий занятия «Поговорим о любви: где и как ее искать?» для обучающихся 7-8 классов .....	185
Сценарий классного часа для обучающихся 7-8- классов по формированию самосознания «Грани моей личности» .....	187
Сценарий классного часа на тему «Депрессия и способы борьбы с ней» для обучающихся 8 классов.....	191
Коммуникативные упражнения на знакомство и командообразование в период адаптации для обучающихся 11 – 15 лет.....	199
Сценарий классного часа «Любовь – не любовь» для обучающихся 9-11 классов .....	208
Психологическое занятие с обучающимися 8 – 9 классов по ознакомлению с возможными вариантами позитивной оценки кризисных ситуаций «Поиск позитивного» .....	213
Тренинг для подростков «Человек-легенда Ник Вуйчич» .....	216
Сценарий занятия «Учимся владеть собой» для обучающихся 5-6 классов .....	221
Сценарий занятия по обучению приемам позитивного мышления обучающихся 5-6 классов «Учимся думать о самом себе позитивно» .....	226
Сценарий занятия «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Учимся методам саморегуляции и снятия напряжения» .....	229
Сценарий классного часа для обучающихся 10-11 классов «Жизненные ценности».....	239
Коммуникативные упражнения на знакомство и командообразование в период адаптации для обучающихся 15 – 18 лет.....	242

## Навигатор психолога

Сценарий классного часа «Любовь и сексуальные отношения» для обучающихся 9-11 классов .....	247
Психологическое занятие с обучающимися 10 – 11 классов по ознакомлению с альтернативными мыслями «Работа над ошибками мышления» .....	251
Сценарий классного часа в 9 и 11 классах «Как эффективно подготовиться к экзамену» .....	257
Сценарий классного часа «Формирование умения справляться с трудностями» для обучающихся 9-10 классов .....	270
4. Диагностика суицидального поведения .....	273
Первичный уровень профилактики: .....	273
Вторичный уровень профилактики: .....	273
Стратегии совладания со стрессовой ситуацией .....	275
Педагогическая экспресс-диагностика .....	275
Процедура проведения углубленной диагностики обучающихся .....	279
Перечень методик по диагностике антивитаальных переживаний и склонности к импульсивному и аутоагрессивному поведению у подростков (с 13 лет и старше) .....	284
5. Помощь детям группы риска .....	310
Содержание помощи педагога-психолога на различных этапах суицидального поведения .....	310
Маркеры суицидального состояния .....	311
Алгоритм педагогической помощи (беседы) с ребенком с суицидальными намерениями, находящимся в состоянии отчаяния .....	312
Приемы помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации .....	313
Стратегии поведения для сложных ситуаций интервенции .....	315
Порядок реагирования педагогов на поведенческие и эмоциональные признаки суицидального поведения детей и подростков .....	317
Факторы суицидального риска и защитные факторы .....	317
Рекомендации по проведению беседы с родителями ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения .....	320
Примерный конспект консультирования родителей обучающегося, демонстрирующего антивитаальное поведение .....	323
Что можно сделать для того, чтобы помочь ребенку с суицидальными намерениями? (Памятка для родителей) .....	327
Куда обратиться за психологической помощью? .....	329
Признаки депрессии и депрессивных состояний .....	331
Примерный конспект консультирования родителей обучающегося, демонстрирующего депрессивное поведение .....	334

## Навигатор психолога

Как правильно построить разговор с подростком, как начать сложный разговор по душам? (Памятка для родителей) .....	343
Как педагогу вести себя с ребенком, оказавшимся в кризисной ситуации? .....	345
Самоповреждение .....	346
Механизмы развития самоповреждающего поведения (СП) .....	348
Содержание работы педагогов по профилактике саморазрушающего поведения подростков .....	350
Порядок реагирования педагогов на самоповреждающее поведение детей и подростков .....	353
Содержание работы педагога-психолога с подростками с самоповреждающим поведением (СП) .....	354
Помощь родителей подростку с самоповреждениями.....	362
Примерный конспект консультирования родителей обучающегося, демонстрирующего самоповреждающее поведение .....	365
Акцентуации характера .....	372
Приемы работы с подростком с астеноневротической акцентуацией характера	374
Приемы работы с подростком с гипертимной акцентуацией характера.....	377
Приемы работы с подростком с истероидной (демонстративной) акцентуацией характера.....	381
Приемы работы с подростком с конформной акцентуацией характера .....	385
Приемы работы с подростком с лабильной акцентуацией характера .....	389
Приемы работы с подростком с неустойчивой акцентуацией характера .....	393
Приемы работы с подростком с психоастенической акцентуацией характера ....	396
Приемы работы с подростком с сензитивной акцентуацией характера .....	401
Приемы работы с подростком с циклоидной акцентуацией характера .....	405
Приемы работы с подростком с шизоидной акцентуацией характера.....	408
Приемы работы с подростком с эпилептоидной (возбудимой) акцентуацией характера.....	412
6. Помощь подростку после суицида.....	416
Примерный конспект беседы педагога-психолога с педагогами по факту попытки суицида.....	416
Алгоритм организации работы с классом, в котором произошел случай незавершенного суицида.....	428
Примерный конспект занятия в классном коллективе, в котором обучается несовершеннолетний, переживший попытку суицида «Жизнь – это жизнь, борись за нее!» .....	430
Конспект работы с классным коллективом, в котором обучается несовершеннолетний, переживший попытку суицида .....	435

## Навигатор психолога

Конспект родительского собрания по факту попытки суицида / завершеного суицида в классном коллективе .....	439
Техники работы с суицидальными тенденциями. Копилка педагога-психолога.	449
Шаблон плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося, пережившего суицидальную попытку .....	461
Шаблон плана работы с классным коллективом где обучается несовершеннолетний, переживший суицидальную попытку .....	465
<b>7. СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ .....</b>	<b>466</b>
<b>ПРИТЧИ.....</b>	<b>467</b>
Притча о мышеловке и сцеплении событий .....	468
Притча о родителях и детях .....	469
Притча о том, как найти покой .....	469
Притча о ценности времени .....	470
Притча о понимании .....	471
Притча о рыбаке .....	472
Притча о заполненном кувшине .....	473
Притча «Счастье две капли масла» .....	474
Притча о воздействии неблагоприятных обстоятельств .....	475
Притча «Эзоп и самосцы» .....	476
<b>ИНФОГРАФИКА .....</b>	<b>477</b>
Агрессивный ребенок .....	477
Как подготовить ребенка к проигрышу .....	478
Как правильно критиковать ребенка .....	479
Почему не должны кричать на наших детей .....	480
Куда обратиться при подозрении об участии ребенка в «Группах смерти» .....	481
Позиции «Я» в общении .....	482
Условия формирования детской мотивации .....	483
Чего хотят подростки? .....	484
Чем опасна депрессия? .....	485
Эмоциональные уравнения Чипа Конли .....	486
Если ваш ребенок проявляет агрессию .....	487
Как справиться с сильными эмоциями .....	488
7 советов как хвалить ребенка .....	489
Поддержка подростковой инициативы .....	490
Эмоциональная арифметика .....	491
Книга комиксов .....	492
Буклет «Как повысить стрессоустойчивость?» .....	493



Список Видеороликов .....495

### Введение

Одной из острых проблем в настоящее время является суицидальное и самоповреждающее поведение детей и подростков, вызывающее обеспокоенность не только родителей и педагогов, но и общество в целом, такое поведение требует тщательного и деликатного подхода к ребенку.

Навигатор профилактики антивиталяного поведения создан коллективом специалистов отделения краевого УМО по психологии в рамках реализации первоочередных мер по повышению эффективности профилактики правонарушений обучающихся и обеспечению безопасности образовательных организаций Министерства просвещения Российской Федерации для психологов, классных руководителей и других специалистов образовательных организаций.

Пакет разработок состоит из двух разделов: профилактика антивиталяного поведения несовершеннолетних в образовательных организациях и психолого-педагогического инструментария по работе с обучающимися, родителями и педагогами. В пособии представлен широкий спектр практических и справочно-информационных материалов. **В структурный элемент навигатора входят: описание профессионального инструментария психолога (каталог игр и упражнений, сценарии мероприятий психолога с детьми, педагогами и родителями, стимульный и видео материалы).**

Психолог с помощью навигатора сможет сориентироваться в основных признаках суицидального и самоповреждающего поведения, а также в алгоритме соответствующих безотлагательных действий.

#### Коллектив разработчиков:

<i>Астанина Александровна</i>	<i>Елена</i>	Педагог-психолог МКОУ «Тальменская СОШ № 5», руководитель МО педагогов-психологов
<i>Бокова Александровна</i>	<i>Ольга</i>	Руководитель отделения краевого УМО по психологии, Алтайский государственный педагогический университет, канд.психол. наук, доцент кафедры специальной психологии и педагогики
<i>Вдовина Григорьевна</i>	<i>Елена</i>	Заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи, Почетный работник воспитания и просвещения РФ
<i>Глушко Ирина Сергеевна</i>		Педагог-психолог ТПМПК, рук-ль МО психологов г. Бийска
<i>Кандаракова Васильевна</i>	<i>Дарья</i>	Педагог-психолог Алтайского краевого центра ППМС- помощи
<i>Кислинг Анатольевна</i>	<i>Елена</i>	МБОУ «Гимназия №166», руководитель МО педагогов- психологов г. Новоалтайска
<i>Лопатина Викторовна</i>	<i>Луиза</i>	Педагог-психолог МБОУ «Петропавловская СОШ», руководитель МО педагогов-психологов
<i>Мазурова Владимировна</i>	<i>Елена</i>	Заведующий отделом Алтайского краевого центра ППМС-помощи
<i>Маликова</i>	<i>Алёна</i>	Педагог-психолог МБОУ «Павловская СОШ»,

## Навигатор психолога

<i>Владимировна</i>		руководитель МО педагогов-психологов
<i>Реутова</i> <i>Валентиновна</i>	<i>Наталья</i>	Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 106» г. Барнаул
<i>Сакса</i> <i>Анатольевна</i>	<i>Людмила</i>	Педагог-психолог МБОУ «Змеиногорская СОШ №1», руководитель МО педагогов-психологов
<i>Спесивцева</i> <i>Васильевна</i>	<i>Вера</i>	Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 15» г. Славгорода, руководитель МО педагогов-психологов
<i>Усольцева</i> <i>Викторовна</i>	<i>Елена</i>	Педагог-психолог МКОУ «Мамонтовская СОШ», руководитель МО педагогов-психологов
<i>Штин Ирина Алексеевна</i>		Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 19» г. Новоалтайск

# I. ПРОФИЛАКТИКА АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

## 1.1 Первый этап профилактики антивитального поведения



Первый этап профилактики антивиталяного поведения несовершеннолетних в образовательных организациях – это формирование навыков жизнестойкости.

Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, переводится как «крепость», «выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость». Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

**Жизнестойкость личности** – это интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Результат формирования навыка жизнестойкости - опыт перевода кризисных ситуаций в ситуации развития.

### **Компоненты жизнестойкости:**

Саморегуляция: самоконтроль, самодисциплина, самодетерминация;

Самооценка;

Коммуникативные способности и умения;

Позитивное мышление;

Копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях.

### **Типичные кризисные ситуации у детей 7-10 лет (рис 1)**

адаптация к процессу обучения в школе;

неспособность справиться с учебной нагрузкой;

невозможность соответствовать ожиданиям семьи;

враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников.

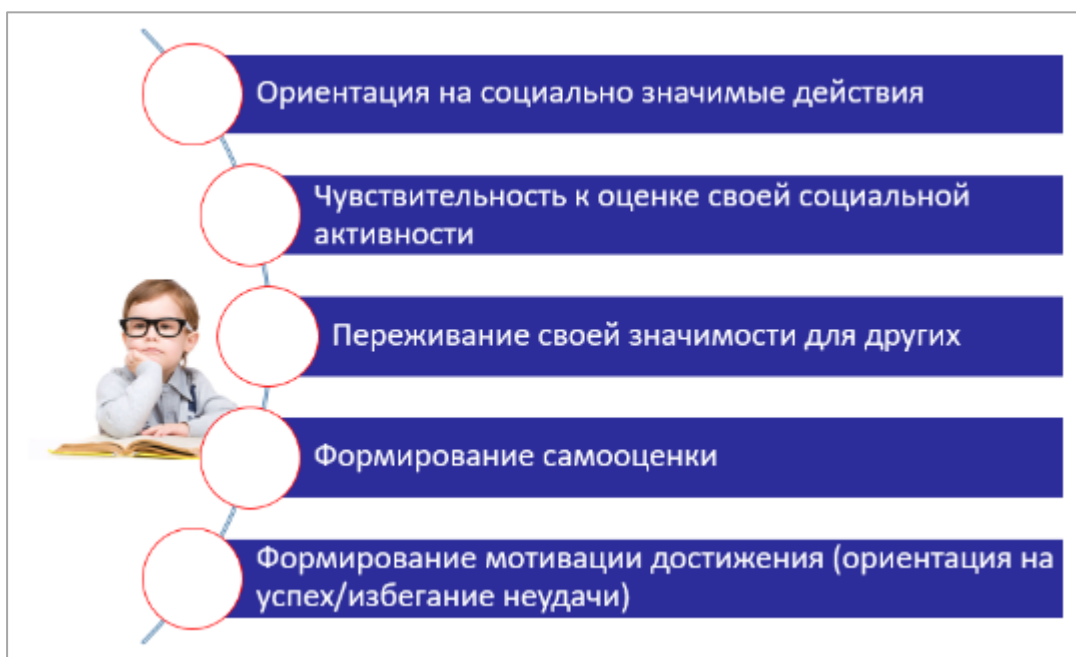


Рис. 1 Типичные кризисные ситуации у детей 7-10 лет

### **Типичные кризисные ситуации у младших подростков 10-14 лет (рис 2)**

ограничения общения со сверстниками;

реакции отвержения членов значимой для ребенка микрогруппы;

неудачный опыт первой влюбленности;

ссоры в семье;

## Навигатор психолога

переоценка прежних ценностей и неуспешность в учебе;  
публичные неудачи.

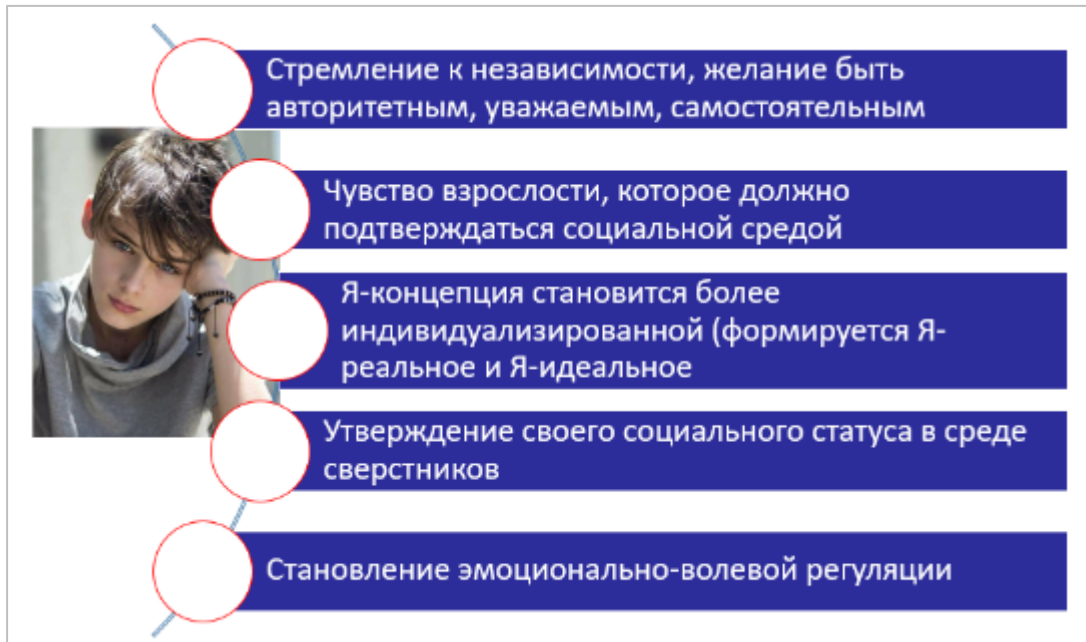


Рис. 2: Типичные кризисные ситуации у младших подростков 10-14 лет

**Типичные кризисные ситуации у старших подростков 15-17 (18) лет (рис 3)**  
определение жизненного маршрута;  
выбор внутренней позиции – «рефлексивные страдания»;  
выбор истинных ценностей.



Рис. 3 Типичные кризисные ситуации у старших подростков 15-17 (18) лет

1.2 Второй этап профилактики антивитального поведения



Второй этап профилактики антивиталяного поведения несовершеннолетних в образовательных организациях проводится с детьми группы «суицидального риска».

Выделяют следующие группы факторов риска.

### **Личностные факторы риска:**

Наличие суицидальных попыток в личной истории в прошлом;

Импульсивность, эмоциональная нестабильность, неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;

Коммуникативные трудности, отсутствие или ограниченное количество социальных контактов.

### **Семейные факторы риска:**

Психические заболевания, факты суицида в семье;

Конфликтная обстановка в семье;

Социальное неблагополучие, жестокое обращение и насилие в семье;

Недостаток внимания, заботы и поддержки.

### **Социальные факторы риска:**

Потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность;

Потеря близких людей;

Проблемы с друзьями или в романтических отношениях;

Наличие травматических ситуаций.

### **Факторы риска специфичные для школьной среды:**

преследование, травля (буллинг, кибербуллинг);

чувство отвергнутости, стигматизация в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку);

высокие учебные требования.

### **Маркеры суицидального поведения:**

любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей;

пренебрежение внешним видом;

подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу;

расставание с дорогими вещами;

опротечивые и безрассудные поступки (употребление ПАВ, уход из дома).

### **Маркеры депрессивного поведения:**

грустное настроение, плач, чувство одиночества;

вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;

повышенная раздражительность, гневливость, враждебность, тревога;

жалобы на физическую боль в желудке или головную боль;

сложности концентрации внимания;

изменения сна и аппетита.

### **Маркеры самоповреждающего поведения:**

множественные шрамы, свежие порезы, перебинтованные руки, одежда только с длинными рукавами;

частое сообщение (как правило, родителям) о безнадежности, собственной ничтожности, непривлекательности.



### 1.3 Третий этап профилактики антивиталяного поведения



Третий этап профилактики антивиталяного поведения несовершеннолетних в образовательных организациях заключается в помощи обучающимся после суицидальной попытки.

## Навигатор психолога

Отечественный психиатр Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает **проблемы трех «Н»**: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен **бороться с тремя «Б»**: беспомощностью, бессилием, безнадежностью.

Результатом оказания помощи является стабилизация психоэмоционального состояния подростка, мобилизация его физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов для выхода из кризисного состояния, расширение диапазона приемлемых средств для самостоятельного решения возникших проблем и преодоления трудностей, укрепление уверенности в себе.

## II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

### 1. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Организация методического сопровождения педагогического коллектива педагогом-психологом направлена на обучение педагогическим приемам формирования отдельных компонентов жизнестойкости у обучающихся:

- саморегуляции личности (самоконтроль, самодисциплина, самоуправление, самодетерминация);
- системной регуляции деятельности (целевая, эмоциональная, мотивационная, личностная, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями);
- вовлеченности (уверенность в себе, удовлетворенность собственной деятельностью);
- коммуникативных способностей и умений;
- контроля (внутренний локус-контроль, или интернальность).

Чрезвычайно важно, чтобы педагоги формировали у обучающихся навыки позитивного преодоления трудностей в типичных возрастных кризисных ситуациях и переводили их в ситуации развития:

**для обучающихся 7-10 лет:** умение справиться с учебной нагрузкой, адаптация к условиям обучения, умение обратиться за помощью в случае невозможности решения трудной ситуации самостоятельно;

**для обучающихся 11-14 лет:** умение коммуницировать со сверстниками; реагировать на отвержение членом значимой для подростка микрогруппы; извлекать позитивный опыт из неудачной первой влюбленности; находить ресурсы для решения затруднений в учебе;

**для обучающихся 15-17 (18) лет:** определение жизненного маршрута, выбор внутренней позиции - «рефлексивные страдания», выбор истинных ценностей.

### Компетентность педагогов при оценке суицидального риска

#### Компетентность руководителя образовательной организации при оценке суицидального риска

- Осуществление контроля за обеспечением психолого-педагогического сопровождения обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС, а также требованиями к ОУ в части охраны здоровья обучающихся, создания психологически безопасной образовательной среды;
- Создание условий для системного взаимодействия специалистов школьной психологической службы, в частности в вопросах профилактики суицидальных рисков среди несовершеннолетних;
- Обеспечение повышения психологической компетентности педагогов ОУ в вопросах профилактики суицидального поведения несовершеннолетних;
- Оперативное реагирование на поступивший сигнал о возникшей ситуации потенциального суицидального риска среди обучающихся и обеспечение взаимодействия всех субъектов системы профилактики ОУ по своевременному решению проблемы;
- Ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

#### Компетентность заместителя руководителя образовательной организации по воспитательной работе при оценке суицидального риска

- Осуществление контроля за планированием и организацией деятельности педагогических работников ОУ в сфере профилактики суицидальных рисков;
- Повышение компетентности родителей в вопросах профилактики суицидальных рисков среди обучающихся путем использования различных актуальных и интересных форм информационно-просветительской работы;
- Обеспечение координации и контроля взаимодействия субъектов системы профилактики ОУ по вопросам профилактики суицидального риска;
- Отслеживание наличия планов индивидуальной работы педагогов с обучающимися группы суицидального риска и контроль работы в соответствии с ними;
- Ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

#### Компетентность классного руководителя образовательной организации при оценке суицидального риска

- Своевременное выявление совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом и постановка на внутришкольный профилактический учет обучающихся группы суицидального риска;
- Составление совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом индивидуального плана работы по профилактике суицидального риска с выявленными обучающимися;
- Осуществление совместно с социальным педагогом патронажа семей обучающихся группы суицидального риска;
- Своевременное привлечение специалистов системы профилактики ОУ с целью организации и проведения информационно-просветительской работы с

родителями по вопросам профилактики суицидального риска и педагогами по вопросам организации работы с несовершеннолетними, входящими в группу суицидального риска;

- Ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

### **Компетентность педагога-психолога образовательной организации при оценке суицидального риска**

- Проведение диагностического исследования выраженности показателей суицидального риска обучающихся с использованием психодиагностического инструментария, отобранного в соответствии с возрастными особенностями обследуемой группы несовершеннолетних и учетом поставленных задач;
- Выполнение развернутого обобщенного анализа результатов диагностического исследования;
- Составление адресных психологических рекомендаций на основе результатов диагностики для классного руководителя, учителей-предметников, родителей, заместителя директора по воспитательной работе;
- Совместное планирование с педагогами индивидуальной (групповой) работы, в том числе планирование собственной профилактической и коррекционно-развивающей работы с обучающимся группы суицидального риска и классом /группой;
- Участие в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций и ЗОЖ среди обучающихся, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы;
- Ведение соответствующей аналитической отчетности с оценкой эффективности проведенной работы с несовершеннолетними группы суицидального риска и их семьям, отслеживание динамики;
- Ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

### **Компетентность социального педагога образовательной организации при оценке суицидального риска**

- Выявление совместно с педагогами ОУ обучающихся группы суицидального риска из числа семей, находящихся в СОП, а также семей, попавших в трудную жизненную ситуацию;
- Внесение данных по выявленным детям группы суицидального риска в социальный паспорт класса, школы;
- Оказание консультативной и социальной поддержки по различным вопросам (в том числе профилактики суицидального риска) семьям, находящимся в СОП и попавшим в трудную жизненную ситуацию;
- Ведение совместно с классным руководителем патронажа указанных семей;
- Участие в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций и ЗОЖ среди обучающихся, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы;
- Ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

### **Компетентность учителя-предметника образовательной организации при оценке суицидального риска**

- Наблюдение и контроль за психоэмоциональным состоянием несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска, и своевременное сигнализирование классному руководителю или иному субъекту системы профилактики ОУ об изменениях в поведении обучающихся, вызывающих тревогу или настороженность;
- Формирование у обучающихся понятий ценности человеческой жизни, смысла жизни в рамках изучения предмета;
- Ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

### **Сценарий семинара для педагогов «Особенности формирования жизнестойкости у обучающихся 7-10 лет»**

**Ведущий:** педагог-психолог

**Категория участников:** педагоги, работающие с младшими школьниками

**Продолжительность:** 1 час

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в вопросах формирования навыков жизнестойкости младших школьников.

**Задачи:**

знакомство педагогов с особенностями формирования навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала у обучающихся младшего школьного возраста;

достижение более глубокого понимания стрессовых ситуаций детей, путей совладания с ними;

нахождение путей активного разрешения проблем.

**Материалы и оборудование:**

мультимедиа;

контур тела и спасательный круг (по количеству групп) (приложение 1);

лепестки цветика-семицветика (по количеству групп);

мешочек с определениями («высокая адаптивность», «уверенность в себе», «ограниченность контактов», «независимость», «стремление к достижениям»)

памятки для педагогов (по количеству участников семинара) (приложение 2).

### **Ход мероприятия**

#### **1. Вступительное слово педагога-психолога – 3 мин.**

Зачисление 6-7 летнего ребенка в школу предполагает смену

- ведущего вида деятельности – с игровой на учебную;

- смену социального статуса «Я – ученик».

Все эти процессы для ребенка новые, по сути, это шаг в НЕИЗВЕСТНОСТЬ, поэтому являются стрессовыми.

Как человек относится к изменениям, его возможности пользоваться своими внутренними ресурсами, способность управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни. С точки зрения психологии, жизнестойкость – это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к

изменениям. Как будто дерево под порывами грозы склоняет ветви под напором ветра, но крепкий ствол и могучие корни удерживают его, сохраняют его жизнеспособность. Гроза проходит, и дерево снова радуется солнцу и ветру, снова полно жизненных сил.

И люди, как деревья, в сложных ситуациях могут либо ломаться, либо сгибаться и оставаться распластанными по земле, либо устойчиво устремлять свою вершину к солнцу и переживать бурю без потерь для себя.

Если говорить о людях, то такое качество, как жизнестойкость, позволяет преодолевать трудные жизненные ситуации без негативных последствий для психики и для здоровья. Ведь не секрет, что длительные и сложные испытания, вызывающие стресс, часто приводят к обострению различных болезней. Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами:

умеют принимать действительность такой, какова она есть;

глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл;

умеют находить элементарные решения.

Сегодня мы поговорим об особенностях формирования навыков жизнестойкости у младших школьников.

**2. Работа в группах «Контур тела»** (проявление стресса школьника на физиологическом уровне и способы его снижения) – **15 мин.**

**1 часть:** Отметьте карандашами (ручками) на рисунке «Контур тела» области возможных физиологических изменений в период адаптации ребенка к школе или при возникновении трудных ситуаций.

Обсуждение групповой работы.

**2 часть:** Напишите на спасательном круге действия педагога, которые приведут к снижению нежелательных физиологических изменений.

Обсуждение групповой работы.

Вывод-обобщение педагога-психолога:

*Психофизиологические аспекты проявляются практически во всех регуляторных процессах младшего школьника, поскольку смысловая регуляция еще не может удерживать проявление природной индивидуальности ребенка.*

**3. Работа в группах «Цветик-семицветик»** (возможные поведенческие реакции школьника в неопределенных для него ситуациях) - **20 мин.**

**1 часть:** Выпишите возможные стратегии поведения школьника в условиях трудных для него ситуаций:

Группа № 1: неспособность справиться с учебной нагрузкой;

Группа № 2: невозможность соответствовать ожиданиям семьи;

Группа № 3: трудности взаимодействия с одноклассниками.

Обсуждение групповой работы.

**2 часть:** Напишите на лепестках Цветика-семицветика педагогические приемы, помогающие ребенку выработать оптимальную стратегию поведения в решении трудных ситуаций.

Обсуждение групповой работы.

Вывод-обобщение педагога-психолога:

*Социально-психологический уровень психики младшего школьника связан с организацией собственной деятельности и собственной жизни ребенка через*

усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.

#### **4. Мозговой штурм «Педагогические приемы формирования мотивации ребенка к обучению» - 7 мин.**

Вывод-обобщение педагога-психолога:

*Личностно-смысловые образования в контексте жизнестойкости проявляются, прежде всего, в «убежденности в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».*

#### **5. Подведение итогов «Кот в мешке» - 15 мин.**

Педагогам предлагается вытянуть из мешочка личностное качество жизнестойкого ребенка, объяснить и обосновать необходимость его формирования:

**Высокая адаптивность** (Жизнестойкие дети социально компетентны и умеют вести себя непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых);

**Уверенность в себе** (Непредвиденные ситуации не смущают ребёнка);

**Независимость** (Жизнестойкие дети живут своим умом);

**Стремление к достижениям** (Такие дети стремятся демонстрировать окружающим высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности);

**Ограниченность контактов** (Дети устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует их чувству безопасности и защищённости).

**Автор-составитель:** Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог МБОУ «Ключевская СОШ № 2», руководитель МО педагогов-психологов Ключевского района

#### **Литература:**

Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учеб. пос. для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 672 с.

Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 2009. – 398 с.

Вачков, И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. - М. : Ось-89, 2007.

Гаврилюк, М. П. Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении / М. П. Гаврилюк. – СПб., 2006.

Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Е. Г. Вдовина, Т. А. Моисеева. - Барнаул, 2015.

Интернет-ресурсы. <https://infourok.ru/>, <http://www.metod-kopilka.ru/>



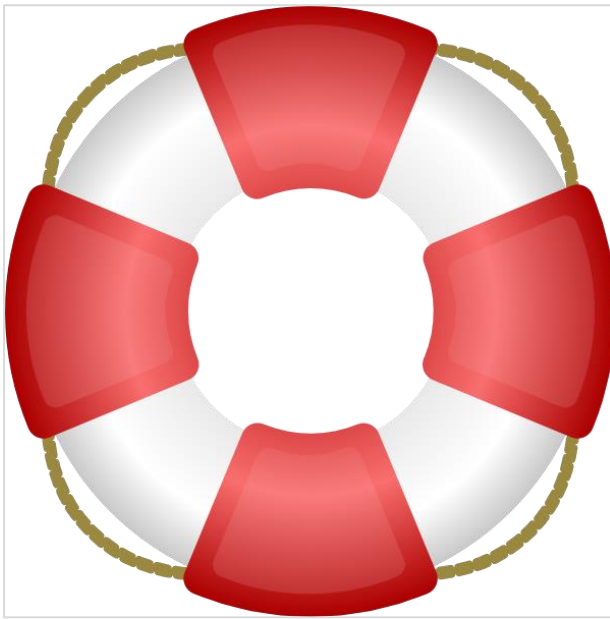
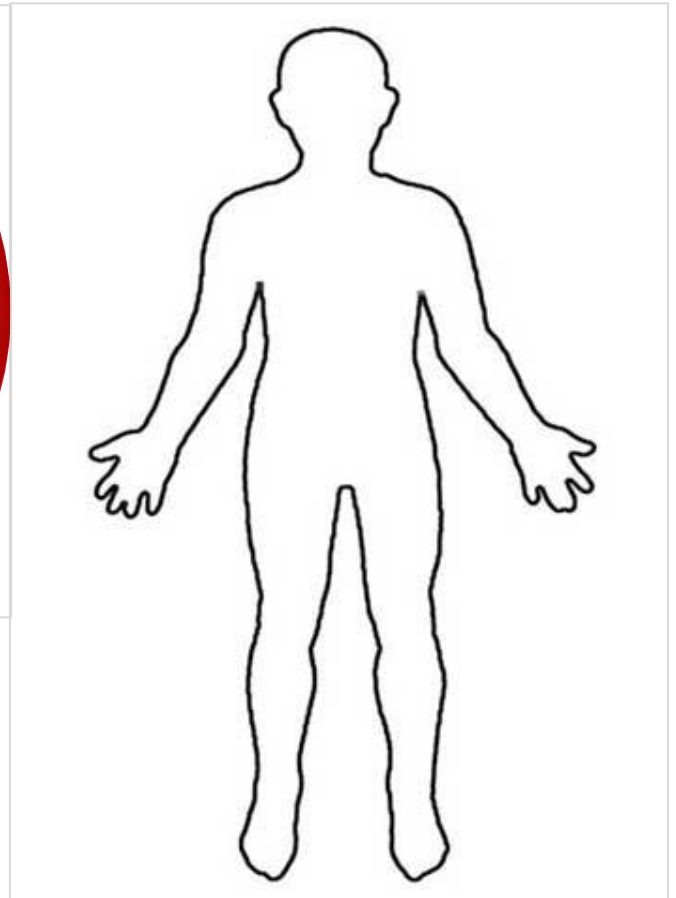


Рисунок 1 - Контур тела



### О воспитании жизнестойкости в детях Памятка для педагогов

Воспитание жизнестойкости в детях требует от педагогов определенной системы воспитания: прежде всего, в необходимости создания условий, в которых ребёнок чувствует себя защищённым. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

Помогайте ребёнку в выборе интересов, навыков, талантов и увлечений. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

Поддерживайте его увлечения, интересуйтесь успехами. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.

Поощряйте самостоятельность и активность ребенка.

Ясно, четко формулируйте правила и требования их соблюдения.

Предоставляйте возможности открыто выражать свои чувства.

Обучайте ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.

Подчеркивайте, что любая проблема – это часть нормальной жизни.

Обучайте поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.

Помогайте в перестройке негативных эмоций в позитивные. Помните, что даже после сильной грозы всегда выглядывает солнце.

Объясняйте, как и где можно попросить помощь в случае необходимости.

Необходимо внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом.

Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

Психолог Келли Макгонигалл говорит о том, что биологически наше тело справляется со стрессом, ситуациями выживания, простыми способами, которые заложены в нем эволюционно:

- объятие. Простое объятие позволяет снизить накал эмоций, активизировать процесс мышления и в такой безопасной обстановке начать искать решение;

- помощь другим людям. Недаром говорят: «Когда тебе плохо, найди того, кому хуже». И тут дело не только в прямом сравнении, но и в том, что, помогая другому человеку, мы обретаем уверенность в своих силах и можем направить ее на решение собственной ситуации;

- переживание благодарности, нежности и любви. Даже в самой тяжелой, ужасной ситуации всегда есть нечто, за что наше сердце испытывает благодарность. И обратившись к своему сердцу, мы можем найти в нем этот источник благодарности и трансформировать страх, напряжение, гнев и другие трудные чувства, присущие стрессу, в ресурсное состояние, когда внутренней энергии и жизненных сил достаточно для того, чтобы справиться с ситуацией. *Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!*

## Сценарий семинара для педагогов «Трудная жизненная ситуация и ее влияние на развитие подростка»

**Ведущий:** педагог-психолог

**Категория участников:** педагоги, работающие с обучающимися 10 – 17 лет

**Продолжительность:** 1 час

**Цель семинара:** обучение приемам снижения стрессогенных факторов у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Планируемые результаты:**

ознакомление с типами совладания в трудной жизненной ситуации;

ознакомление с признаками стресса;

овладение инструментом измерения количества стрессогенных событий в жизни подростка;

**Материалы и оборудование:**

Шкала детского стресса (по количеству групп) (приложение 1);

Таблица «Признаки стресса» (по числу участников семинара) (приложение 2);

Таблица «Парковка идей» (по количеству групп) (приложение 3);

### Ход семинара

**1. Мини-лекция «Трудная жизненная ситуация и стресс: понятия, механизмы, признаки» - 20 мин.**

#### *Трудная жизненная ситуация*

Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него возможностями. Невозможность достижения цели (в широком понимании, в т.ч. определенного качества жизни) влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека. Умение человека справляться с трудными для него жизненными ситуациями является одним из показателей уровня развития личности.

Наша реакция на трудные жизненные события во многом зависит от сформировавшегося в течение жизни стиля совладания. Несмотря на индивидуальное разнообразие, существует три глобальных стиля совладания.

***Первый направлен на разрешение проблемы.*** Он связан с:

- созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации;
- обращением за помощью к другим;
- поиском дополнительной информации.

***Второй стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями.***

Именно этот стиль объединяет такие различные виды поведения, как:

- попытки не думать о проблеме вообще;
- вовлечение других в свои переживания;
- желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой;
- наивное, инфантильно-оптимистическое непонимание происходящего: «Проблемы? О чем это вы говорите? У меня их нет».

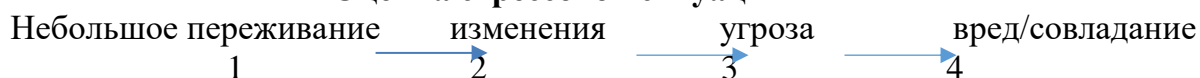
### ***Третий стиль совладания - избегание.***

Например, просмотр интернет-сайтов вместо подготовки к экзаменам; непомерное потребление сладостей из-за невозможности получения значимого результата; прибегание к мнению компетентных людей, гарантирующих социальную поддержку.

Стратегии совладания наиболее активно формируются в подростковом возрасте. Многочисленные зарубежные исследования показывают, что такие стратегии, как избегание, бегство, конфронтация и дистанцирование в сочетании со снижением планирования решения проблемы, позитивной переоценки, самоконтроля и поиска социальной поддержки, можно рассматривать как фактор риска суицидальности.

От типа проблемы, с которой мы сталкиваемся, зависит, какой стиль будет более успешным. Вместе с тем именно от нашей оценки значимости события зависит, будет или нет оно восприниматься как угрожающее.

### **Оценка стрессовой ситуации**



Смещение по шкале слева направо в оценке значимости конкретной ситуации, говорит о необходимости перейти от эмоционального переживания к решительным действиям.

### ***Типы совладания в трудных ситуациях*** (Ганс Томэ):

1. Поведение, направленное на достижение успеха;
2. Активные действия;
3. Реализация запланированного ранее;
4. Размышление над ситуацией;
5. Поиск вариантов методом проб и ошибок;
6. Поощрение себя, укрепление веры в свои силы;
7. Использование любого шанса;
8. Обращение за помощью;
9. Стремление полагаться на других;
10. Адаптация к социальной среде;
11. Укрепление социальных контактов;
12. Отсрочка или отказ от удовлетворения своих потребностей;
13. Коррекция своих ожиданий;
14. Сопроотивления трудностям;
15. Упорное, настойчивое поведение;
16. Внутреннее ощущение отстраненности;
17. Примирение с ситуацией;
18. Придание позитивного смысла случившемуся;
19. Пассивное поведение;
20. Выражение надежды на лучшее;
21. Депрессивная реакция, боязливость;
22. Отождествление своей жизни с жизнью других;
23. Уклончивое поведение;
24. Обесценивание значимости других;
25. Жалобы на состояние здоровья.

## Навигатор психолога

Чем ближе к концу шкалы, тем не благоприятнее может быть прогноз успешного решения значимых ситуаций. Чем ближе к началу, тем более выражена готовность к принятию возможных изменений.

Для подростков 11-17 лет типичными трудными жизненными ситуациями становятся ограничения общения со сверстниками, реакции отвержения членов значимой для него микрогруппы, неудачный опыт первой влюбленности, ссоры в семье, переоценка прежних ценностей, публичные неудачи, затруднения в учебе.

Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность (или внутренние механизмы), компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе. Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

### ***Шкала детского стресса*** (приложение 1)

Стресс – это комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки.

Г. Селье

Исследования зарубежных специалистов позволили выявить, какие стрессовые события приводят к различным заболеваниям. Так, Дэвид Элкин составил Шкалу детского стресса. Причем, положительные радостные события также могут вести к сильным эмоциональным переживаниям и как следствие к стрессу. Результаты тестирования по этой шкале были тесно связаны с заболеваниями и обращениями в медицинские учреждения. Чем больше баллов набирает человек, тем больше вероятность того, что он может заболеть.

Отечественные ученые выделяют четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие. Они сведены в таблицу, и Вы можете попросить ваших учеников оценить уровень стресса на настоящий момент, отметив, какие из нижеперечисленных признаков у них имеются (для подростков старшего возраста) (приложение 2).

## **2. Техники, направленные на снижение стрессогенных факторов – 30 мин.**

### ***Комплекс упражнений для волевой мобилизации***

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое

проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом контрольной / экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

3. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделать 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

4. В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

### **Техника «Янтарный шар»**

Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает Вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке Вы надежно спрятаны. На Вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь Вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь Вы должны совершить.

**Упражнение «Оценка происходящего»** (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»

2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:

– на ближайшее время (15, 30 минут);

– на ближайший час;

– на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – необходимо заняться какой-либо деятельностью.

### **Упражнение «Видеть то, что скрыто»**

**Цель:** формирование положительных установок на стрессовые ситуации.

Практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Педагог предлагает найти не менее 10 положительных сторон в таких ситуациях, как:

- после дождя тебя обрызгала машина;
- в автобусе у тебя украли деньги;
- в школе возник конфликт с учителем;
- произошло расставание с любимым человеком.

При появлении сложностей педагог помогает обучающемуся взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.).

После того как примеры тщательно проработаны совместно с педагогом, обучающемуся предлагается вспомнить последнюю актуальную для себя неуспешную ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершение проводится обсуждение выбранной стратегии совладания.

### **Техника «гармошка»**

- Представьте: ваш страх – гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела – гармошка сжата.
  - Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...
  - До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7–12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.
    - Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.
    - Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.
      - Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий – разжатий.

### **3. Подведение итогов по методике «Парковка идей» - 10 мин.**

Каждой группе предлагается заполнить таблицу по итогам семинара, организация обсуждения

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

### **Литература:**

Вихристюк, О. В. Ответы психолога на вопросы родителей о проблемах подростков : Практическое пособие для родителей / О. В. Вихристюк, Л. А. Гаязова.- Выпуск 1. - Серия: Подросток. - М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. 60 с.

Грибоедова, О. Стресс и я: кто кого? / О. Грибоедова // Школьный психолог. – 2014. - № 10. – С. 45-49.

Рогова, И. Формула удачи : Тренинг стрессоустойчивости для педагогов / И. Рогова // Школьный психолог. – 2014. - № 9. – С. 47-49.

**Шкала детского стресса**  
(создана Дэвидом Элкиндом)

Оцените события, произошедшие с ребенком за последний год (шкала включает как позитивные, радостные, так и негативные стрессообразующие события)

<b>Жизненное событие</b>	<b>Баллы</b>
Смерть одного из родителей	100
Развод родителей	73
Раздельное проживание родителей	65
Командировка одного из родителей	63
Смерть близкого родственника	53
Болезнь или травма	50
Повторное вступление в брак одного из родителей	50
Примирение родителей	45
Выход матери на работу	45
Болезнь члена семьи	44
Беременность матери	40
Трудности в школе	39
Рождение брата или сестры	39
Перемены в школе (новый класс, новый учитель)	39
Изменение финансовой ситуации в семье	38
Болезнь или травма близкого друга	37
Новый кружок или увлечение	36
Ссора с братьями или сестрами	35
Угроза насилия в школе	31
Кража личных вещей	30
Уход из дома старшего брата или сестры	29
Сложности с бабушкой или дедушкой	29
Исключительная личная удача	28
Переезд в другой город	26
Приобретение или утрата питомца	25
Сложности с учителем	24
Семейный отпуск	19
Каникулы в лагере	18
Смена друзей	17
Изменение привычек отхода ко сну	16
Изменение привычного режима питания	15
Изменение количества часов, отведенных для просмотра телевизора (интернета)	13
Празднование дня рождения	12
Наказание за обман	11



## Навигатор психолога

Дэвид Элкин считает, что если в течение одного года ребенок в сумме набирает:

- менее 150 баллов – у него средний уровень стресса;
- от 150 до 300 баллов – ему грозит проявление симптомов стресса;
- более 300 баллов – у него могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем или поведением из-за стресса.

Безусловно, необходимо критически относиться к любому рода популярным тестам, шкалам, ведь заботливый родитель в состоянии самостоятельно оценить влияние на своего ребенка того или иного события. Необходимо помнить, что приведенные выше шкалы являются лишь вспомогательными инструментами измерения количества стрессогенных событий в жизни ребенка.

Признаки стресса

Признаки стресса	Отметки
<b><i>Интеллектуальные признаки стресса</i></b>	
1. Преобладание негативных мыслей	
2. Трудности сосредоточения	
3. Ухудшение показателей памяти	
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы	
5. Повышенная отвлекаемость	
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе	
7. Плохие сны, кошмары	
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях	
9. Пассивность, желание переложить ответственность на другого	
10. Нарушение логики, спутанное мышление	
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения	
12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действий	
<b><i>ИТОГО:</i></b>	
<b><i>Поведенческие признаки стресса</i></b>	
1. Потеря аппетита или переедание	
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий	
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь	
4. Дрожание голоса	
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье	
6. Хроническая нехватка времени	
7. Уменьшение времени, которое уделяется общению с близкими и друзьями	
8. Потеря внимание к своему внешнему виду, неухоженность	
9. Антисоциальное поведение	
10. Низкая продуктивность деятельности	
11. Нарушение сна или бессонница	
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя	
<b><i>ИТОГО:</i></b>	
<b><i>Физиологические симптомы</i></b>	
1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли	
2. Повышение или понижение артериального давления	
3. Учащенный или неритмичный пульс	
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, газообразование)	
5. Нарушение свободы дыхания	

## Навигатор психолога

6. Ощущение напряжения в мышцах	
7. Повышенная утомляемость	
8. Дрожь в руках, судороги	
9. Аллергия или иные кожные высыпания	
10. Повышенная потливость	
11. Снижение иммунитета, частые недомогания	
12. Быстрое увеличение или потеря веса тела	
<b>ИТОГО:</b>	
<b>Эмоциональные симптомы</b>	
1. Беспокойство, повышенная тревожность	
2. Подозрительность	
3. Мрачное настроение	
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия	
5. Раздражительность, приступы гнева	
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие	
7. Циничный, неуместный юмор	
8. Уменьшение чувства уверенности в себе	
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью	
10. Потеря интереса к жизни	
11. Чувство отчужденности, одиночества	
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой	
<b>ИТОГО:</b>	

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из эмоционального списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из физиологического списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

**Показатель от 0 до 5 баллов** считается хорошим: это означает, что в данный момент жизни у Вас сколь-либо значимый стресс отсутствует.

**Показатель от 6 до 12 баллов** означает, что Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

**Показатель от 13 до 24 баллов** указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который Вам пока не удалось компенсировать. Здесь уже требуется применение специальных методов преодоления стресса, которые будут приведены в данной книге.

**Показатель от 25 до 40 баллов** указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такой показатель стресса говорит о серьезных предпосылках возникновения кризисных состояний. Очень часто стрессоры действуют одновременно, а их отрицательное воздействие на ребенка накапливается. При регулярном, повторяющемся стрессе возникает хронический стресс. Чувствительный к стрессу

## Навигатор психолога

ребенок ощущает на себе его воздействие при возникновении малейших трудностей или перемен. Срабатывает принцип «последней капли».

Таблица 1. «Парковка идей»

<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">Что понравилось, с чем согласны?</p>	<p style="text-align: center;">Δ</p> <p style="text-align: center;">Что можно изменить?</p>
<p style="text-align: center;">?</p> <p style="text-align: center;">Что осталось непонятым, в чем интересно разобраться.</p>	<p style="text-align: center;">!</p> <p style="text-align: center;">Озарение, открытие, стало понятнее</p>

## Семинар с элементами тренинга «Поиск и активизация внутренних ресурсов подростка»

**Ведущий:** педагог-психолог

**Категория участников:** педагоги, работающие с обучающимися 5 – 9 классов

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** обучение приемам активизации личностных ресурсов подростков.

**Планируемые результаты:**

- овладение приемами формирования мотивации подростков, направленной на исследование своих ресурсных возможностей;
- овладение техниками раскрытия и активизации личностных ресурсов детей;
- знакомство с формами и методами психолого-педагогической работы по формированию и развитию личностных качеств подростков.

**Материалы и оборудование:**

Геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг, зигзаг, прямоугольник), описание психогеометрического выбора.

Тексты кейсовых ситуаций

### Ход мероприятия

*«Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни».*

*Луиза Хей*

**1. Мини-лекция «Возрастные особенности формирования жизнестойкости у подростков» (приложение 1) – 10 мин.**

**2. Упражнение «Я сегодня вот такая...» - 10 мин.**

**Цель:** эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

**Инструкция:** участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте, меня зовут... Сегодня я такая...(мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй. Сегодня ... такая (отображают действия участника)».

**Рефлексия.**

- Легко ли было изобразить свое настроение?
- Легко ли было повторить движения, мимику водящего?
- Приятно ли было, когда кто-то в точности повторял ваши движения.

### 3. Работа в группах по решению кейсового задания - 30 мин.

#### Кейс 1

Наташа и Люда – ученицы девятого класса. У них примерно одинаковая успеваемость и одинаковое положение в коллективе. Когда в начале года они узнали, что их класс будет расформирован, Наташа с удовлетворением заявила, что наконец-то она расстанется со школьниками, которые ее обидели. Люда же с досадой заметила, что теперь она будет опять в одном классе с Ритой и Ирой, с которыми она дружила, но порвала дружбу. Однако после расформирования класса Люда сразу познакомилась со всеми, а Наташа долго не подходила к новым ученикам.

#### Вопросы:

1. Какие особенности общительности проявляются у Наташи и Люды?
2. Относятся ли эти особенности к темпераменту или характеру? Почему?
3. Какими способами классный руководитель может помочь формировать навыки общения и межличностного взаимодействия?

#### Кейс 2

15 января 2021 года в кабинете №10 во время перемены между учащимися 8 класса Ритой и Алиной произошла ссора. Рита продолжительное время дружила с мальчиком из соседней школы и узнала от подруг о том, что юноша теперь встречается с ее одноклассницей Алиной, которая пришла в лицей совсем недавно. Рита, не выяснив мнения Алины, обвинила ее в предательстве, стала угрожать однокласснице, что в случае если та не прекратит дружбу с юношей, то в интернет будет выложена порочащая Алину информация.

#### Вопросы:

1. Какими особенностями подросткового возраста описана в данной ситуации?
2. Какие меры необходимо принять классному руководителю для предотвращения конфликтной ситуации между подростками?
3. Какими способами классный руководитель может помочь сформировать навыки эмоциональной саморегуляции у Риты и Алины?

### 4. Геометрический тест (приложение 3) – 10 мин.

*Цель:* показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

*Инструкция:* Выберите ту фигуру, которая наиболее схожа с вами по внешним и внутренним качествам.

Рефлексия.

### 5. Упражнение «Поиск ресурса. Список моих ресурсов» - 15 мин.

*Цель:* создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

*Инструкция:* Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни.

1. Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах, особенно в профессиональной деятельности.

2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?

3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.

4. В чем Вы могли бы теоретически стать номер один в мире?

5. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.

6. Составьте список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.

7. Вспомните событие из вашей жизни, которое негативно повлияло на Вас. Для начала возьмите событие из не очень далекого прошлого. Найдите в нем позитивные интерпретации.

Позитивная интерпретация помогает открыть те ценности и возможности, которые пока «скрыты во тьме» или «находятся в тени» - они так же необходимы человеку, как и привычные ценности и способы мышления, используемые и «видимые при свете дня»:

- какие позитивные функции это событие выполняет в Вашей жизни? (Что в нем позитивного?)

- чем эта ситуация оказалась для Вас полезной?

- какой важный и полезный урок Вы из нее извлекли? От чего он Вас оберегает?

- какие Ваши способности развивает?

- о каких возможностях, еще нереализованных, Вы задумываетесь, благодаря этой ситуации? В чем эта ситуация Вас усиливает?

*Рефлексия:*

Что было трудного в этом упражнении?

Что удалось? Почему не удалось?

### **6. Упражнение «Чем я могу быть интересен?» - 5 мин.**

*Цель:* показать ресурсность творческого отношения к проблеме, активизация творческого потенциала.

*Инструкция:* Одним из важных личностных ресурсов является творческое мышление. Предлагаю вам ситуацию: «Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете быть интересны в такой ситуации?»

*Рефлексия:*

Что было трудного в этом упражнении?

Узнали ли вы интересное о ком-нибудь из коллег?

### **7. Упражнение «Визуализация «Место покоя» - 7 мин.**

*Цель:* формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе.

*Инструкция:* «Сядьте удобно, закройте глаза. Пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, сконцентрируется на себе, своих ощущениях, создавайте внутренние образы. Почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 минута)... А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая спокойна и счастлива (пауза). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде образа - язычка пламени, драгоценного камня, спокойного озера и т. д. Преисполненная глубоким умиротворением и радостью, спокойствием, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там – глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся



## Навигатор психолога

глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами (пауза 20 сек.). Запомните это ощущение. Что бы ни происходило, внутри вас живет спокойствие. Вы можете черпать в нем силы, помня, что эти силы мы даем себе сами...

Откройте глаза, запомнив свой образ. К нему можно обращаться тогда, когда нужно».

*Рефлексия.*

Что удалось? Почему не удалось?

Какие чувства, ощущения вызвало это упражнение?

Какой образ представили?

### **8. Подведение итогов – 3 мин.**

Подведём итоги. Обсуждение по кругу:

- чему научилась сегодня...
- самым важным для меня было....
- что уносите с собой?

**Всем спасибо за активное участие!!!**

**Автор-составитель:** Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог  
МБОУ «Ключевская СОШ № 2», руководитель МО  
педагогов-психологов Ключевского района

### **Литература:**

Прутченков, А. С. Тренинг личностного роста / А. С. Прутченков. - М. : Новая школа, 1993.

Романова, Е. С. Графические методы в психологической диагностике / Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина. – Москва: Дидакт, 1992.

Савченко, М. Ю. Личностное развитие / М. Ю. Савченко. - Москва: «Вако», 2005.

Формирование жизнестойкости учащихся : методическое пособие // Государственное бюджетное образовательное учреждение. Институт развития образования Краснодарского края. Кафедра психологии и педагогики. - Краснодар, 2017. – 38 с.

**Текст мини-лекции****«Возрастные особенности формирования жизнестойкости у подростков»**

Подростковый возраст характеризуется возникновением проблемных ситуаций в связи с неудовлетворением шести основных потребностей: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе; потребности в развитии собственного. Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей личности «запускают» совладающее поведение. Эмоциональное разрешение жизненных трудностей наиболее типично для данной возрастной категории. Для педагогов и родителей подростков имеет значение, что это возраст, когда происходит изменение прежних ценностей и «разравнивается площадка» для будущего «смыслостроительства»; в подростковом возрасте сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, это время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смыслостроительства». Жизнестойкость личности подростка со временем устанавливается за счет появляющихся смыслов, формирующихся ценностей, являющихся основой для поддержания собственной устойчивости в мире. Специалисты в области педагогики и психологии отмечают, что в период активного смыслообразования подрастающий человек должен быть «вооружен» определенными психологическими средствами для разрешения возрастных кризисов. В работе с подростками по преодолению возрастных психологических ситуаций специалисты обращают внимание на развитие социальных умений, создающих высокий уровень «Я могу». В период перехода к взрослости совместная деятельность со значимым взрослым является важнейшим способом преодоления трудностей. Э. Эриксон, в своей теории эпигенетического развития, связывает прежде всего успешное преодоление первых четырех кризисов в жизни человека с внешними факторами, а последующие четыре – с внутренними. Экспериментальные данные, определяют успешное прохождение пятого возрастного кризиса в жизни современного человека внешней поддержкой более взрослых и опытных людей.

Следует отметить, что А. С. Арсеньев отмечал, что для личностного развития более важно помочь подростку почувствовать свою «выключенность» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития». Именно сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность. Подростковый возраст – время активизации личностных структур, связанных с компонентами жизнестойкости: активный поиск смысла жизни, развитие самооценки на основе осознанной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций. Поведенческий аспект жизнестойкости подростков связан с активно агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным возрастным реакциям, являясь необходимой стадией прохождения социализации в своей подростковой группе. Можно утверждать, что в подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении. Связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью ослабевает в процессе взросления. Для педагогов и родителей важно

знать особенности проявления агрессивности, которая препятствует формированию жизнестойкости в различные периоды взросления.

С 11 лет (5 класс) процессы взросления активизируются, агрессивность начинает возрастать. Ненормативная агрессивность как черта личности, то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления: защитная агрессивность: защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией; демонстративная агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам; социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе. Формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной педагогической профилактики деструктивного поведения в подростковом возрасте.

Деструктивное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Одни подростки трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются, другие готовы прервать свою жизнь. Усилия педагогов и родителей должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, заикливается и живет этими чувствами. Решая серьезные задачи, проблемы, человек нуждается в ресурсах.

Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем

## Навигатор психолога

больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Сегодня на занятии мы и поработаем с некоторыми внутренними ресурсами.

**Геометрический тест**

Перед Вами фигуры на (рис.1). Посмотрите на них очень внимательно. Попробуйте их ощутить, как самое себя. Какая из фигур Вам ближе, роднее? Про какую из фигур можете сказать: «Вот это точно я».

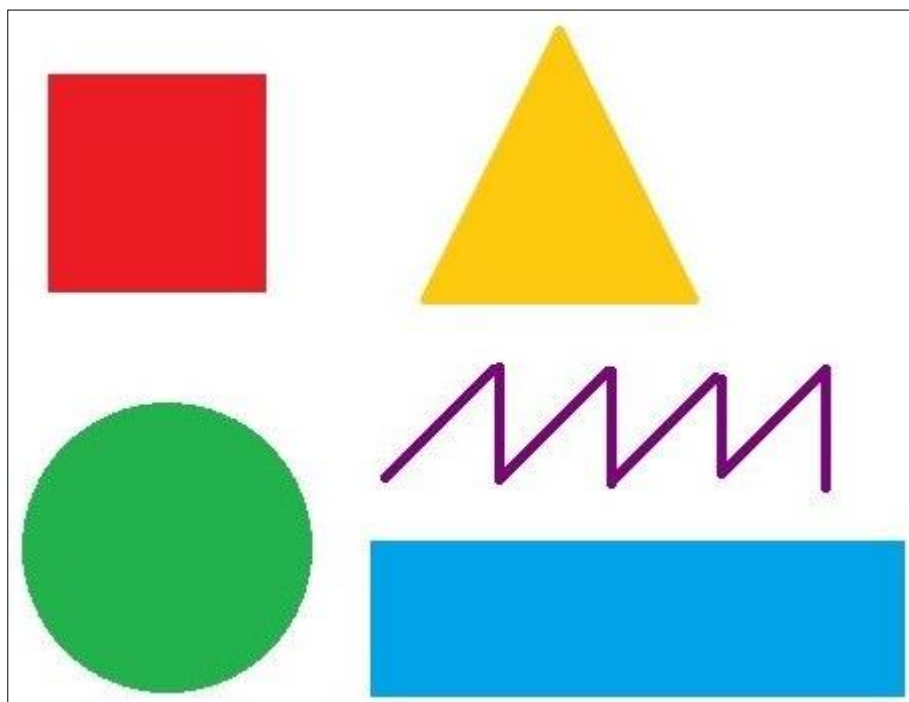


Рисунок 1 – Фигуры

Выбранная фигура и олицетворяет Вас. А теперь прочитайте, о чем говорит Ваш выбор.

**КВАДРАТ**

Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г...

Квадраты скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что

Квадраты могут стать хорошими специалистами - техниками, отличными администраторами, но - редко - бывают хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиваться до парализующей крайности.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

### **ТРЕУГОЛЬНИК**

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

Треугольники, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы.

Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других - делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений.

К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы.

Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, - сделать карьеру.

Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество «треугольной» личности: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

### **КРУГ**

Круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди.

Круг - самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу. Круги - лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать.

Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения.

Для Круга нет ничего более тяжкого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда - в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть.

В одном Круги проявляют завидную твердость - если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг - нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.

Главные черты в их мышлении - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор - ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» - Треугольника и Квадрата.

### **ЗИГЗАГ**

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и вашему ближайшему родственнику - Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность.

Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.

«Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а, наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от

других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг - самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они несильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

### **ПРЯМОУГОЛЬНИК**

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливість, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, обратной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.

«Прямоугольность» - всего лишь стадия. Она пройдет!



## Сценарий семинара-практикума для педагогов «Подростковая депрессия»

**Ведущий:** педагог-психолог

**Категория участников:** педагоги, работающие с обучающимися 10 – 17 лет

**Продолжительность:** 1 час

**Цель:** обучение педагогов приемам работы с подростковой депрессией.

**Планируемые результаты:**

- ознакомление с комплексом маркеров депрессивных состояний, причин их вызывающих и видов подростковых депрессий;
- знакомство с формами и методами оказания помощи подросткам с депрессивными настроениями;
- овладение техниками активизации личностных ресурсов детей, планирования для профилактики и преодоления подростковой депрессии.

**Материалы и оборудование:**

- таблица «Причины появления депрессивных состояний у подростков» (по количеству участников мероприятия) (приложение 1);
- методика «Индекс хорошего самочувствия» (приложение 2);
- памятка «Список занятий» (приложение 3);
- памятка педагогу по организации беседы с подростком, демонстрирующим депрессивное состояние (приложение 4);
- бланк для упражнения «Баланс реальный и желаемый» (по количеству участников) (приложение 5).

### Ход семинара

#### 1. Мини-лекция «Особенности подростковой депрессии» - 15 минут.

Понятие «депрессия» до настоящего времени остается спорным и неоднозначным даже для специалистов. Оно используется и как характеристика настроения, и как название синдрома, и как понятие отдельного заболевания.

*Депрессия* – это психическое расстройство, характеризующееся: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

***В каких случаях можно предположить, что у подростка наблюдается депрессия?***

Если на протяжении 2-х недель присутствуют 5 или более из нижеперечисленных 9-ти симптомов (и эти симптомы должны включать как минимум 1 из двух основных симптомов: депрессивное настроение и/или утрата интересов или удовольствия) при отсутствии таковых в прошлом:

1. Подавленное настроение в течение большей части дня, наблюдающиеся почти каждый день, о котором свидетельствуют субъективные высказывания подростка (грусть, пустота) или наблюдения окружающих. У детей и подростков может наблюдаться раздражительность;
2. Значительное снижение удовольствия или интереса ко всем или почти всем видам деятельности, наблюдающиеся почти каждый день;
3. Значительная потеря веса без соблюдения диеты или прибавка в весе (изменение веса более чем на 5% в течение месяца);

4. Бессонница или сонливость, наблюдающиеся почти каждый день;
5. Психомоторное возбуждение или торможение, наблюдающиеся почти каждый день;
6. Ощущение усталости и повышенная утомляемость, наблюдающиеся почти каждый день;
7. Чувство никчемности и сниженная самооценка или неадекватное чувство вины, наблюдающиеся почти каждый день;
8. Заторможенное мышление или снижение способности концентрации внимания, нерешительность, наблюдающиеся почти каждый день;
9. Постоянные мысли о смерти, суицидальные настроения без четкого плана, разработка плана суицида, попытка самоубийства.

**Депрессивные состояния** – это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка, они *не являются* сами по себе однозначным симптомом болезни *и поэтому не всегда вызывают к себе достаточно внимательного отношения*. Это обусловлено тем, что,

во-первых, симптомы депрессии наслаиваются на особенности естественного возрастного (подросткового) кризиса,

во-вторых, нередко имеют замаскированные формы проявления.

Например, у детей младшего школьного возраста депрессия может проявляться такими симптомами, как вялость, быстрая утомляемость, заторможенность, которые постепенно блокируют способность ребенка усваивать учебный материал. У таких детей могут наблюдаться страхи, конфликты с родителями, неумение приспособиться к школьным правилам, раздражительность, плаксивость, жалобы на скуку, нарушения сна и аппетита. Безусловно, периодически у любых детей могут возникать вышеперечисленные состояния, но в случае устойчивых, неизменяющихся на протяжении длительного времени большинства обозначенных симптомов следует обратиться к специалистам.

Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д. Причем диагностирование депрессии в подростковом возрасте затруднено тем, что они могут не все свои переживания, ощущения сообщать родителям (либо не обращать внимания на некоторые симптомы, например, снижение массы тела и утомляемость). Также можно отметить ряд факторов, повышающих вероятность возникновения депрессии у подростков: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т. ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе.

Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность

подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли (см. табл.1).

Таблица 1. Гендерные различия в проявлении депрессивных состояний

Девочки-подростки	Мальчики-подростки
<p>Девочки чаще загоняют свои проблемы внутрь, провоцируя депрессивные состояния. У них чаще наблюдается снижение самоуважения. Давление со стороны сверстников и средств массовой информации, интернет-сообществ побуждает девушек стремиться быть более привлекательными и ценить отношения выше достижений. Причем у девушек депрессия часто сопровождается нарушениями пищевого поведения, такими как анорексия и булимия.</p>	<p>Подростки-мальчики, вероятнее всего, втягиваются в антиобщественные формы поведения, такие как делинквентность или употребление наркотиков, а депрессия нередко сопровождается «срывами», ведущими к уходу из дома, бродяжничеству</p>

### 2. Мозговой штурм «Причины появления депрессивных состояний у подростков» - 5 мин.

*Подведение итогов групповой работы* (раздача и комментарий таблицы «Причины появления депрессивных состояний у подростков» (приложение 1))

Все эти симптомы дают взрослым обратную связь относительно трех аспектов жизни подростка, которые следует изменить, чтобы он почувствовал себя лучше:

- химический дисбаланс в организме (нейромедиаторы, гормоны и др.);
- стресс в результате событий, носящих острый / хронический характер;
- мысли и убеждения.

Химические процессы в организме взаимодействуют со стрессом, стресс взаимодействует с нашими мыслями, мысли взаимодействуют с химическими процессами.

### 2. Ознакомление с методикой самодиагностики подростками своего самочувствия (приложение 2) - 5 мин.

### 3. Способы педагогической поддержки подростков, находящихся в депрессивном состоянии – 20 мин.

**Совместное обсуждение кейса** (психолог озвучивает вопросы, организует обмен мнений педагогов и резюмирует вывод по каждому вопросу)

Старшеклассница Светлана жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало всеобъемлющим, в беседе с классным руководителем она сказала, что «Я никогда никому не понравлюсь»

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как педагог может оказать Светлане эмоциональную поддержку?

## Навигатор психолога

- выяснить, какие чувства испытывает Светлана?

2. Какие иррациональные мысли Светланы необходимо заменить замещающими убеждениями?

- маловероятно, чтобы абсолютно все окружающие тебя любили или же не любили. У большинства людей есть несколько близких друзей, а также несколько людей, которым они нравятся;

- если человек вызывают антипатию у всех окружающих, то меняться нужно не другим людям, а ему самому;

- маловероятно, чтобы другие люди постоянно говорили о тебе. Им есть, чем заняться помимо этого;

- важно знать с кем заводить разговор. Избегай недружелюбных людей (обсудите список тех одноклассников, с кем стоит попытаться завести разговор, а кого, напротив, следует избегать);

- завоевывай друзей, проявляя интерес к тому, что интересует других. Для этого задавай им вопросы о них самих и показывай, что они тебе интересны (составьте список тем, интересных подросткам ее возраста).

3. Какие приемы можно использовать, чтобы сфокусировать внимание Светланы на своих сильных сторонах? (см. табл.2)

Таблица 2. Упражнение «Мои достижения и достоинства»

<i>Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)</i>	<i>Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)</i>	<i>Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)</i>

4. Подведение итогов по организации работы с кейсом, раздача памятки для педагогов «Организация беседы с подростков, демонстрирующим депрессивное состояние».

### 4. Упражнение «Баланс реальный и желаемый» (приложение 5)

**Цель:** определение перспектив на будущее, отработка навыков планирования и достижения поставленных целей – 12 мин.

Участникам раздаются листы, на которых нарисованы два круга.

**Инструкция:**

В первом круге, ориентируясь на ваши внутренние ощущения, отметьте секторами, в каком соотношении *в настоящее время* находятся:

работа (профессиональная жизнь),

работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения);

свободное время (любимые занятия).

Во втором круге отметьте *их желаемое соотношение*.

**Рефлексия:**

- Поделитесь, кто хочет, что у вас получилось?

## Навигатор психолога

- В каких секторах наибольшее различие?  
- Вызывает ли это внутреннее, эмоциональное переживание? (соответственно, если сектора отличаются не сильно, то и депрессия вам не грозит, а различия в секторах постепенно накапливают баллы стресса и перерастают в депрессию, поэтому их надо уравнивать)

- Каким образом можно достичь желаемого баланса секторов?

### Обсуждение:

- Работая над этим упражнением, что Вы узнали нового о себе?
- Чем полезно это упражнение для Вас?
- Будет оно эффективно в работе с подростками?

### 5. Подведение итогов семинара.

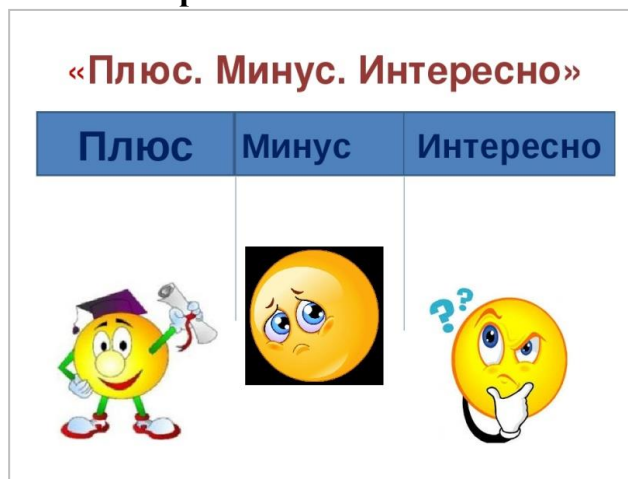


Рисунок 2 – Плюс. Минус. Интересно.

**Автор-составитель:** Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог  
МБОУ «Ключевская СОШ № 2», руководитель МО  
педагогов-психологов Ключевского района

### Литература:

Возрастная и педагогическая психология : Учебник для студентов пед. ин-тов / В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др.; под ред. А. В. Петровского. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Просвещение, 1979. - 288с.

Забозлаева, И. В. Депрессии у детей и подростков : учебное пособие. И. В. Забозлаева, Е. В. Малинина, В. В. Колмогорова, 2015. - 94 с.

Дуглас, Райли Подростковая депрессия / Р. Дуглас. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2014. – 256 с.

Подольский, А. И. Диагностика подростковой депрессивности / А. И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб. : Питер, 2004. - 202 с.

Гриффин, Т. Как справиться с депрессией, если вы подросток / Т. Гриффин // wikihow.

URL:  
<https://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B5%D0%B9,-%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D0%B2%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BA>

Таблица 2. Причины появления депрессивных состояний у подростков

Симптомы Диагностические критерии (А.С.Тиганов,2008)	Причины
<p><u>Основные симптомы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● снижение настроения, очевидное по сравнению с присущей нормой, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня вне зависимости от ситуации;</li> <li>● отчетливое снижение интересов или удовольствия от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями;</li> <li>● снижение энергии и повышенная утомляемость.</li> </ul>	<p><u>Жизненные события, носящие острый характер:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● развод родителей,</li> <li>● смерть одного из родителей,</li> <li>● ссора с близкими людьми, конфликты со сверстниками.</li> </ul>
<p><u>Дополнительные симптомы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● снижение внимания и сосредоточения;</li> <li>● снижение самооценки,</li> <li>● неуверенность в себе;</li> <li>● идеи виновности и самоуничужения;</li> <li>● пессимистическое видение будущего;</li> <li>● суицидальные мысли.</li> </ul>	<p><u>Жизненные события, носящие хронический характер:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● длительное хроническое соматическое заболевание с частыми госпитализациями в больницу;</li> <li>● трудности обучения в школе с невозможностью справляться с темпом и требованиями учебной программы,</li> <li>● насмешки и издевательства или холодное отношение одноклассников;</li> <li>● нарушение взаимодействия в системе родитель-ребенок, вследствие недостатка внимания и заботы,</li> <li>● жестокое обращение с ребенком в семье,</li> <li>● дисгармоничное воспитание без учета потребностей ребенка в эмоциональном и когнитивном восприятии.</li> </ul>
<p><u>Симптомы соматической патологии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● слабость,</li> <li>● утомляемость;</li> <li>● боли;</li> <li>● затрудненное дыхание;</li> <li>● учащенное сердцебиение;</li> <li>● похудание;</li> <li>● снижение аппетита;</li> <li>● запоры;</li> <li>● расстройства сна</li> </ul>	<p><u>Другие причины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● стремительные изменения, происходящие в общественной жизни: рост числа злоупотреблений психоактивными веществами (ПАВ) и перемены, происходящие в профессиональной и трудовой деятельности (ребенок более уязвим по отношению к психотравмирующим воздействиям вследствие потери защитных факторов);</li> </ul>

## Навигатор психолога

	<ul style="list-style-type: none"><li>● сезонные или «зимние» депрессии, возникновение которых связано с особой чувствительностью организма к климатическим условиям;</li><li>● биологическая наследственность.</li></ul>
--	---

**Методика «Индекс хорошего самочувствия» (от 12-ти лет и старше)**

Для прохождения теста отметьте в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.

Таблица 3. Индекс хорошего самочувствия

№	В течение последних двух недель...	Все время	Большую часть времени	Более половины всего времени	Менее половины всего времени	Иногда	Никогда
	... у меня было хорошее настроение и чувство бодрости						
	... я чувствовал себя спокойным и раскованным						
	... я чувствовал себя активным и энергичным						
	... я просыпался с чувством свежести и отдыха						
	... моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями						

**Обработка и интерпретация результатов**

За каждый ответ в графе «Все время» начисляется 5 баллов; «Большую часть времени» - 4 балла, «Более половины всего времени» - 3 балла, «Менее половины всего времени» - 2 балла; «Иногда» - 1 балл; «Никогда» - 0 баллов. Складываются цифры, соответствующие ответам по пяти вопросам. Результат представлен цифрами;

от 0 до 10 – наихудшая возможность;

от 18 до 25 – наилучшее качество жизни.



## Навигатор психолога

*Особое внимание следует уделить результатам от 13 и менее (или если хотя бы на один вопрос получен ответ 0 или 1). Полученные результаты требуют дополнительной диагностики у педагога-психолога.*

**Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться**

 <p><b>Животные</b> Погладьте питомца Погуляйте с собакой Послушайте птиц</p>	 <p><b>Займитесь творчеством</b> Нарисуйте картину Напишите портрет Сделайте фотоснимок Сделайте набросок/ нарисуйте каракулю Рассортируйте фотографии Сделайте фотоальбом Займитесь скрапбукингом Закончите проект Займитесь шитьем/вязанием</p>	 <p><b>Психика</b> Помечтайте Помедитируйте Помолитесь Порефлексируйте Поразмышляйте Попробуйте сделать упражнение на релаксацию Займитесь йогой</p>	 <p><b>Распорядок дня</b> Встаньте очень рано Не ложитесь допоздна Встаньте позже обычного Вычеркните что-нибудь из своего списка дел</p>
 <p><b>Двигайтесь</b> Сходите на прогулку Выйдите на пробежку Поплавайте Покатайтесь на велосипеде Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику</p>	 <p><b>Выражение эмоций</b> Смейтесь Плачьте Пойте Кричите Вопите</p>	 <p><b>Музыка</b> Послушайте любимую музыку Найдите что-нибудь новое послушать Включите радио Сочините музыку Спойте песню Сыграйте на инструменте Послушайте подкаст</p>	 <p><b>Забота о себе</b> Примите ванну Примите душ Вымойте голову Сделайте себе массаж лица или косметическую маску Подстригите ногти Позагорайте (не забудьте о солнцезащитных средствах!) Подремлите</p>
 <p><b>Сделайте уборку</b> Сделайте уборку в доме Сделайте уборку во дворе Сделайте уборку в ванной Сделайте уборку в туалете Сделайте уборку в спальне Вымойте холодильник Вымойте духовку Почистите обувь Вымойте посуду Загрузите/выгрузите посудомоечную машину Постирайте белье Займитесь домашними делами Организируйте себе рабочее место Вымойте кухонный шкаф</p>	 <p><b>Доброта</b> Помогите другу/соседу/ постороннему человеку Сделайте кому-нибудь подарок Проявите доброту Окажите кому-нибудь услугу Обучите кого-нибудь новому навыку Сделайте для кого-то что-нибудь приятное Запланируйте для кого-нибудь сюрприз Составьте список своих достоинств Составьте список вещей, за которые вы благодарны, или людей, которым вы благодарны</p>	 <p><b>Природа</b> Попробуйте заняться садоводством Посадите растение Займитесь обрезкой деревьев Скосите траву на лугу Соберите цветы Купите цветы Выберитесь на природу Посидите на солнышке</p>	 <p><b>Попробуйте сделать что-то новое</b> Попробуйте новое блюдо Послушайте новую музыку Посмотрите новый сериал или фильм Наденьте новую одежду Почитайте новую книгу Сделайте что-нибудь спонтанно Выразите себя</p>
 <p><b>Общайтесь</b> Пообщайтесь с другом Присоединитесь к новой группе Вступите в политическую партию Зарегистрируйтесь на сайте знакомств Отправьте другу сообщение в мессенджере Напишите другу письмо Возобновите общение со старым приятелем</p>	 <p><b>Учитесь</b> Узнайте что-то новое Освойте новый навык Выясните новый факт Посмотрите учебное видео</p>	 <p><b>Планируйте</b> Поставьте цель Сформируйте бюджет Составьте 5-летний план Составьте список дел Составьте список того, что нужно успеть сделать за жизнь</p>	 <p><b>Смотрите</b> Посмотрите фильм Посмотрите сериал Посмотрите видеоролик на YouTube</p>
 <p><b>Приготовьте что-нибудь вкусное</b> Приготовьте себе еду Приготовьте еду кому-нибудь еще Испеките торт/печенье Зажарьте зефирки Найдите новый рецепт</p>	 <p><b>Почините</b> Почините что-нибудь в доме Почините свой велосипед /машину/скутер Смастерите что-нибудь новое Поменяйте лампочку Украсьте комнату</p>	 <p><b>Читайте</b> Почитайте любимую книгу Почитайте новую книгу Почитайте газету Почитайте любимый вебсайт</p>	 <p><b>Пишите</b> Напишите письмо с комплиментами Напишите письмо политику Напишите сердитое письмо Напишите благодарное письмо Напишите записку с благодарностью Напишите что-нибудь в дневнике Составьте профессиональное резюме Начните писать книгу</p>

Рисунок 2 – Список занятий

### **Организация беседы с подростком, демонстрирующим депрессивное состояние (памятка для педагога)**

**Беседа должна включать в себя следующие этапы:**

Начальный этап — установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

Второй этап — установление последовательности событий, которые привели к депрессии; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами», заострить внимание на сильных сторонах подростка и др.

Третий этап — совместная деятельность по преодолению депрессивного состояния. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу; обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.

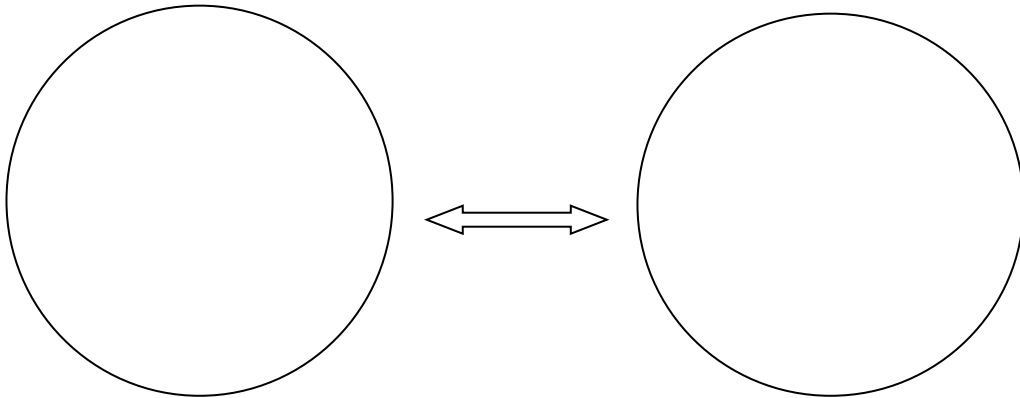
Завершающий этап — окончательное формулирование плана деятельности, активная эмоциональная поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

#### **Рекомендации по проведению беседы:**

- разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили;
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»).

**Реальная ситуация**

**Желаемая ситуация**



**Как достигь**

**желаемого**

**результата?**

---

Рисунок 2 – Упражнение «Баланс реальный и желаемый»

**Конспект методического мероприятия с педагогами «Выявление обучающихся группы суицидального риска»**

**Ведущий:** педагог-психолог

**Категория участников:** педагоги, работающие с обучающимися 5 – 11 классов

**Продолжительность:** 1 час

**Цель:** обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения обучающихся

**Задачи:**

ознакомление педагогов с комплексом маркеров суицидального поведения;

обучение навыкам распознавания суицидального поведения;

освоение поведенческих паттернов реагирования педагогов в случаях демонстрации обучающимся высокого уровня суицидального риска.

**Материалы и оборудование:**

Перечень маркеров суицидального поведения (по количеству участников семинара) (приложение 1);

Описание ситуационных задач (приложение 2);

Таблица «Как начать разговор с подростком, высказывающим суицидальные мысли и переживания» (по количеству групп) (приложение 3)

Памятка «Что надо делать, если вы искренне хотите помочь, а обратиться к специалисту сразу – невозможно» (приложение 4)

**Ход мероприятия**

**1. Упражнение «Веселая разминка» - 5 мин.**

- если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;

- если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;

- если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;

- если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;

- если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, стукните кулаком по столу

- если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой;

- если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните;

- если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;

- если вы верите в то, что эмоции ваших учеников зависят от того эмоциональны ли вы, потопайте ногами.

**Рефлексия**

Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания?

**2. Мини лекция «Уровни суицидального риска несовершеннолетних» - 5 мин.**

Сегодня мне хочется поговорить с вами о том, как распознавать среди учеников тех, кто склонен к суицидальным действиям, т. е. находится в зоне риска.

Суицид. Это слово пугает не только родителей и педагогов, но и многих школьных психологов. Это понятно, мало кто из нас получал достаточную подготовку для работы с этой проблемой нашего времени. Но жизнь складывается так, что знания о подростковом суициде и его профилактике сегодня должны быть актуализированы.

суицид является одним из последствий кризиса, а точнее, деструктивного разрешения кризисной ситуации. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Отечественный психиатр Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью.

**Примерная шкала оценки суицидального риска  
(рекомендации ВОЗ)**

1. Риск отсутствует. *По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.*

2. Незначительный. *Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определенных планов и не было попыток самоубийства в прошлом.*

3. Умеренный. *На лицо твердые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус.*

4. Высокий. *Четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум проявляет когнитивную жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.*

**3. Решение ситуационных задач – 20 мин.**

Участникам раздаются листы с перечнем маркеров суицидального состояния, а на экран выводится описание ситуационной задачи. Педагогам предлагается соотнести ситуацию с маркерами суицидального поведения и ответить на вопрос:

«Есть ли опасность суицида, если есть, то какая степень риска (высокая, низкая)?», выбрав один из трех ответов:

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

#### **4. Групповая работа «Как начать разговор с подростком, высказывающим суицидальные мысли и переживания» - 20 мин. (работа с таблицей)**

**Инструкция:** Представьте себе, что ваш ученик в разговоре с Вами высказал суицидальные мысли или переживания. Составьте с ним разговор с целью выяснения реальной проблемы и определения уровня суицидального риска, используя техники активного слушания и открытые вопросы:

Отражение – отражать ребенку то, что было им сказано, пользуясь немного другими выражениями, но включая слова, произнесенные им.

Открытые вопросы – любые вопросы, не требующие ответов «да» – «нет», например: «как?», «что?», «где?», «кто?», «почему?». Они способствуют тому, чтобы ребенок побольше рассказал о своих чувствах.

Прояснение – в случае, когда ребенок лишь вскользь касается чего-то важного, такие фразы как: «...не мог бы ты остановиться подробнее на...», или: «...похоже, что это трудный для тебя вопрос...», помогают ребенку самому разобраться в каких-то вещах.

#### **Обсуждение групповой работы. Рефлексия**

Подросток замечает, что им интересуются, он не безразличен людям и ему хотят помочь. Кроме того, подростки не имеют опыта глубокого самоанализа и плохо представляют, что с ними происходит, что с этим делать и куда обратиться.

Таким образом, участие педагога в помощи проблемному подростку имеет вполне обозримые границы и может принести ощутимые плоды. Важно лишь вложить в такую работу искреннее сочувствия и душевное тепло. Таким образом, участие педагога в помощи проблемному подростку имеет вполне обозримые границы и может принести ощутимые плоды. Важно лишь вложить в такую работу искреннее сочувствия и душевное тепло. Раздать памятку «Что надо делать, если вы искренне хотите помочь, а обратиться к специалисту сразу – невозможно» (Приложение 4)

#### **5. Подведение итогов семинара.**

Что из сегодняшней информации было для вас полезным?

Были ли вами сделаны какие-то открытия, чему-то вы удивились?

Я надеюсь, что тема занятия никого из Вас не оставила равнодушным, и Вы почерпнули для себя что-то нужное и новое. Благодарю за работу! Творческих всем успехов!

**Авторы-составители:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи;  
Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

### Литература:

Банников, Г. С. Методические рекомендации (памятка) психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних / Г. С. Банников, О. В. Вихристюк, Л. В. Миллер, Т. Ю. Сеницына. – М. : ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. – 40 с.

Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях : Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / под ред. О. И. Ефимовой, Н. В. Сероштановой, В. А. Березиной. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 100 с.

Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации : Методические рекомендации / ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г. Е. Сухаревой ДЗМ». М.: 2020. - 56 с.

Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е. Г. Вдовина, Е. В. Мазурова, Н. Н. Ефанова, Н. В. Кауль. – Барнаул : КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. [Электронный ресурс].



### Маркеры суицидального состояния

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния; чувство одиночества (меня никто не понимает, и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

### Решение ситуационных задач

#### Ситуация 1.

**Надя, 9 лет** – По состоянию здоровья год была на домашнем обучении, получала отличные оценки. С огромной радостью вышла в школу после болезни во 2-й класс. Программа оказалась для девочки очень сложной, успевает очень слабо. Педагог девочкой не довольна, считает, что нужно перевести ребенка в другую школу. Класс очень сильный, сплоченный. Одноклассники не принимают Надю. Ребенок комплексует из-за лишней полноты, появившейся после лечения. Родители (53 и 59 лет) и бабушка поддерживают всесторонне, занимаются единственной дочерью. Надя очень переживает свои неудачи. Вдруг наотрез отказывается посещать школу, пребывает в отчаянии.

#### Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если есть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

#### Ответ:

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

#### Ситуация 2.

**Ксения, 13 лет** – в загородном лагере в июле стала жертвой насилия со стороны педагога. Осталась в лагере до конца смены. Дома ничего не рассказала. В августе мать заметила переживания дочери. Мать – педагог. Отношение с дочерью доверительные. Недавно в семью вернулся отец (проживал с другой семьей 7 лет), чего раньше очень хотела Ксения. Отец сейчас не вызывает радости. Вернулась в школу в сентябре замкнутая, интереса к учебе нет, с одноклассниками не общается. Одноклассники ничего не знают. Мать ничего о происшествии в лагере не знает. Девочка говорить с матерью не хочет. Обратилась сама к психологу.

#### Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если есть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

#### Ответ:

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

#### Ситуация 3.

**Стас, 17 лет** – учится в 11 классе, отличник, спортсмен, занимается в течение года с тремя репетиторами, готовится к ЕГЭ. Отношения с родителями очень доверительные. Семья очень состоятельная. Помогает отцу в фирме. Хочет продолжить его дело. Взаимно несколько лет влюблен в одноклассницу. Планирует вместе с девочкой продолжить обучение в Германии, готовится сдавать языковой тест на международный сертификат (девочка уже успешно прошла тест). Перед ЕГЭ узнает, что девочка уезжает в Германию не просто учиться, а на ПМЖ с семьей. Стас не может сдать языковой тест по немецкому, т.к. в школе учит английский. Понимает,

что после школы поехать учиться в Германию, как планировал, не сможет. Забросил подготовку, спорт, занятия с репетиторами, говорит, что потерял смысл жизни.

**Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

**Ответ:**

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

**Ситуация 4.**

**Лена, 13 лет** – Стала жертвой издевательств сверстников в период летних каникул. Видеосъемка издевательств была размещена в соцсетях. Все лето девочка не выходила из дома. Просила мать переехать в другой район, но нет средств. Решено остаться. Мать очень переживает, воспитывает девочку одна. Мать работает учителем в школе, в которой учится Лена, заставляет Лену посещать психотерапевта. В сентябре весь класс и вся школа обсуждают скандал. Девочка ведет себя, как прежде, делает вид, что ничего не замечает и не слышит. Весела, общительна, стала более прилежна, всем одноклассникам предлагает помощь, угощает конфетами, пригласила весь класс в кафе. Мать дала деньги на кафе. Лена попросила соседа по площадке снять мероприятие в кафе на видео и разместить в соцсетях.

**Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

**Ответ:**

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

**Ситуация 5.**

**Костя, 14 лет** – близкий друг 2 мес. Назад предпринимал попытку суицида. Мальчик его спас, «вытащил из петли» и ребята после инцидента стали чужими. Стал много говорить и читать о жизни и смерти, говорит о бессмысленности жизни, «резко повзрослел», перестал понимать шутки, раздражается чужой радости, испытывает внезапные приступы ярости по поводу и без. С родителями у Кости хорошие отношения, они поддерживают сына, но сейчас их раздражают изменения, которые с ним происходят.

**Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

**Ответ:**

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

**Ситуация 6.**

**Рита, 15 лет** – популярна в классе, лидер, заводила, отличница, высокая самооценка, умеет постоять за себя, вместо ожидаемого результата ГИА в 90-100 баллов получила – 25. Пребывает в унынии более двух недель. Похудела. Замкнулась.

Отношения в семье доверительные. Уверяет родителей, что нет повода волноваться, «просто плохое настроение». Мать предложила подать документы в колледж. Колледж Рите нравится. По конкурсу прошла, но состояние не изменилось.

**Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

**Ответ:**

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. **Есть опасность суицида. Степень риска низкая.**

**Ситуация 7.**

**Ксения, 9 лет** – испытывает нескрываемое чувство ненависти к благополучию окружающих, плач по поводу и без, «виснет» на учителя, одноклассниках, что вызывает у детей раздражение. Непопулярна в классе. Немного неряшлива. Мама умерла 6 лет назад. Воспитывается с 3-х лет с отцом (52 года) и мачехой (26 лет). Ожидается прибавление в семье. Неделью назад на страницах в соцсетях разместила множественные фотографии с видами кладбищ, фото детских ритуальных принадлежностей (подушечки с рюшечками, покрывала).

**Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

**Ответ:**

1. Нет опасности
2. **Есть опасность суицида. Степень риска высокая.**
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

**Ситуация 8.**

**Егор, 14 лет** – пессимистично говорит о прошлом, избирательные воспоминания неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка перспектив в будущем. Низкая успеваемость. Потерял родителей в 2 года, не помнит их. Живет с бабушкой 76 лет, скрывает это. Бабушка «лежачая», требует ухода. Нелюдим, избегает контактов с окружающими. В последние несколько недель стал более собранным, внимательным, привел в порядок свою одежду, подарил одноклассникам свои любимые диски.

**Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

**Ответ:**

1. Нет опасности
2. **Есть опасность суицида. Степень риска высокая.**
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

**Ситуация 9.**

**Алина, 12 лет** – слезлива, часто жалуется на головные боли, боли в животе, испытывает беспредметную тревогу, наблюдаются переходящие взрывы тоски. На 5-6 уроках в последние месяцы случаются обмороки, приступы удушья. Прошла полное медобследование. Абсолютно здорова. В классе не популярна. Одиночка. На

## Навигатор психолога

предложение поговорить с матерью, школьным психологом, классным руководителем отвечает отказом. Семья благополучная. Доверительные отношения с матерью (со слов матери). Воспитывается матерью, проживают в однокомнатной квартире с бабушкой.

### **Вопрос:**

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

### **Ответ:**

#### **1. Нет опасности**

2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.

3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Таблица 1. Как начать разговор с подростком, высказывающим суицидальные мысли и переживания

<i>Если Вы слышите от подростка ...</i>	<i>Как Вы ответите? (Ваш ответ)</i>
Ненавижу учебу, класс	
Все кажется таким безнадежным	
Всем было бы лучше без меня	
Вы не понимаете меня	
Я совершил ужасный поступок	
А если у меня не получится?	

1. Разговоры на темы самоубийств, смерти.
2. Повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни.
3. Рассуждения об утрате смысла жизни.
4. Максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
5. Плохие отношения с близкими в данный период.
6. Потеря дорогого человека.
7. Депрессия.
8. Насилие в близком окружении.

**Что надо делать, если вы искренне хотите помочь, а обратиться к специалисту сразу – невозможно:**

Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

- Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
- Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.
- Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.
- Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.
- Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.
- Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.
- Будьте рядом. Даже просто физически. Если вы далеко – найдите время приехать, если в соседнем доме – придите. Часто потенциальные самоубийцы «мониторят» свою жизнь, в поисках «хотя бы одного человека, которому будет по-настоящему не всё равно, если я умру». Это «не всё равно» лучше подкрепить практикой.
- Помогите проследить последствия (но не запугивайте при этом): пострадают его близкие; немало людей после попыток суицида остается инвалидами или у них начинаются проблемы со здоровьем.
- Постарайтесь понять чувства человека и показать ему, что вы их понимаете: «я понимаю, что раз ты не хочешь жить, то тебе, наверное, очень плохо». Если не уверены, что понимаете, то не притворяйтесь, а задавайте проясняющие вопросы: «мне кажется, что ты...», «я правильно понимаю, что...», «я это слышу, как то, что ты...» и т.д.
- Спрашивайте о других возможностях. Если к суициду ведет конкретная ситуация, то, как можно подробнее, обсудите другие выходы.



**Сценарий семинара-практикума для педагогов «Педагогические стратегии подготовки обучающихся к сдаче ГИА»**

**Ведущий:** педагог-психолог

**Категория участников:** педагоги, работающие в 9 и 11 классах

**Продолжительность:** 1 час

**Цель:** выработка педагогической стратегии поддержки разных групп учащихся во время подготовки к ГИА и его проведения

**Планируемые результаты:**

овладение приемами мнемотехники и использование их на учебных предметах;  
определение педагогической стратегии поддержки обучающихся с индивидуальными личностными особенностями в период подготовки к экзаменам;

**Материалы и оборудование:**

памятка «Приемы и методы запоминания» (по количеству участников) (приложение);

**Ход мероприятия**

**1. Мини-лекция «Стресс: понятие, механизм, факторы, интеллектуальные признаки» - 7 мин. (см рис. 1)**

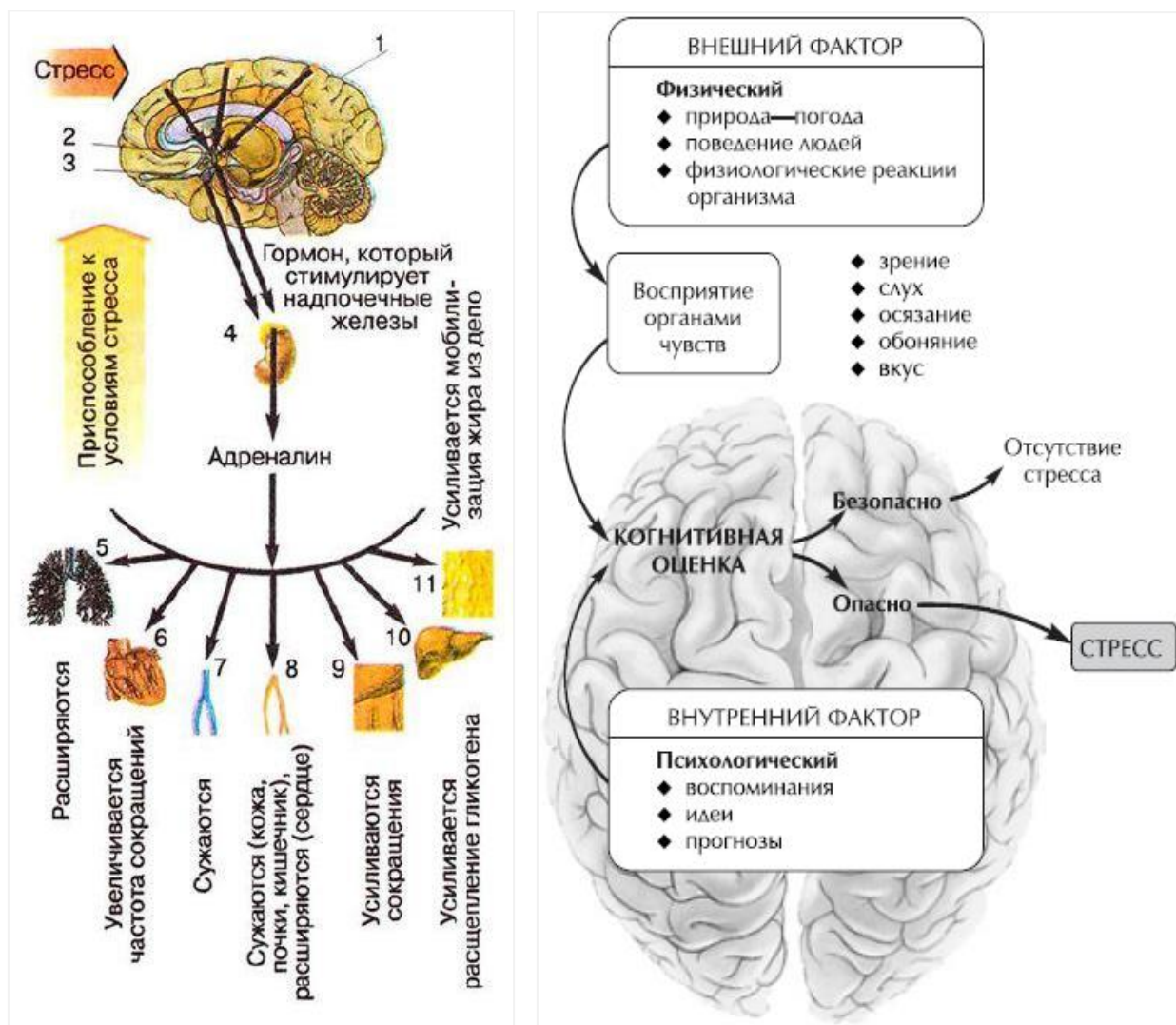


Рисунок 1 – Факторы и механизм стресса.

Стресс – это комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки.

Г. Селье

#### Интеллектуальные признаки стресса:

*Внимание:* трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания;

*Память:* ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации;

*Мышление:* нарушение логики, сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей выпускников необходимо двигаться в двух направлениях:

1. осваивать навыки работы с тестами (знание материала и умение работать с тестовым материалом);

## Навигатор психолога

2. помогать выпускнику выработать индивидуальную стратегию деятельности, т.е. совокупность приемов и способов, которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене.

### 2. Практическая работа по овладению приемами мнемотехники и использованию их на учебных предметах – 13 мин.

Педагоги получают памятку «Приемы и методы запоминания» (Приложение 1) и заполняют таблицу (см. таб. 1).

Таблица 1. Практическая работа

	Наименование	Прием и метод, предлагаемый педагогом для запоминания
Тема		
Основное понятие (определение)		
Объяснение нового материала по теме		
Закрепление нового материала		

Обсуждение:

- какой прием и метод запоминания более всего подходит содержанию вашего предмета;
- каким приемом запоминания Вы активно пользуетесь сами;

### 3. Групповая работа по подбору индивидуальной педагогической стратегии выпускникам с учетом их индивидуальных особенностей – 15 мин.

Педагоги разбиваются по группам (по количеству классов). Им предлагается заполнить 2 и 3 графу таблицы относительно выпускников одного класса:

1. Выделить выпускников с выраженными личностными особенностями и записать фамилии в графу 2;
2. Для каждой группы выпускников обсудить и записать педагогическую стратегию их подготовки к ГИА в графу 3.
3. После заполнения таблицы происходит обсуждение по итогам работы всех групп (см. таб. 2).

Таблица 2. Итоги работы

Психол. хар-ка личностных особенностей		Фамилии выпускников	Педагогическая стратегия подготовки к ГИА
1		2	3
Тревожность	Часто перепроверяет и исправляет уже сделанное, задаёт множество уточняющих вопросов, часто грызет ручку, тербит пальцы или волосы		- обеспечить ощущение эмоциональной поддержки; - нельзя нагнетать обстановку, напоминая о

## Навигатор психолога

			серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов
Неуверенность	Не умеет отстаивать собственную точку зрения, долго не может приступить к выполнению задания, работает по образцу		- создать условия для получения опыта принятия им личного выбора; - пробное тестирование
Невнимательность, рассеянность	Неустойчивая работоспособность, частые колебания темпа деятельности, отвлекаемость		- внешняя опора (часы для контроля времени, отведенное на выполнения задания; составление списка необходимых дел и их вычеркивание по мере выполнения; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.)
Перфекционизм	Чувствительность к похвале и оценке своей деятельности, высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка		- тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, а не делать все подряд
Утомляемость	Быстро устает, снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Это связано с особенностями высшей нервной деятельности и имеет неврологическую природу		- не предъявлять невыполнимых требований; - необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
Застревание	с трудом переключается с одного задания на другое, основателен и медлителен		- заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на

			ГИА

#### 4. Подведение итогов

- какие информация на семинаре оказались для меня более полезной и заставила задуматься о необходимых изменениях?

- какие методы и приемы работы с информацией включу в свою профессиональную деятельность?

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

#### Литература:

Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М. Ю. Чибисова. – Москва : Генезис, 2010. – 184 с.

[https://yandex.ru/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fworks.doklad.ru%2Fimages%2FQSraEeLvn28%2F285d210c.gif&p=1&text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&pos=68&lr=197&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fworks.doklad.ru%2Fimages%2FQSraEeLvn28%2F285d210c.gif&p=1&text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&pos=68&lr=197&rpt=simage)

[https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&img\\_url=http%3A%2F%2Fworldofschool.ru%2Fpublic%2Fpage\\_images%2F4259%2F165.jpg&pos=37&rpt=simage&lr=197](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fworldofschool.ru%2Fpublic%2Fpage_images%2F4259%2F165.jpg&pos=37&rpt=simage&lr=197)

<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/zapominanie-i-pamyat.html>

**Памятка «Приемы и методы запоминания»**

***Метод ассоциаций***

Чем более яркими окажутся образы, тем проще им будет отложиться в памяти.

Например,

чтобы запомнить биографию того или иного исторического деятеля, стоит вспомнить знакомого человека, который похож на этого персонажа внешне или с точки зрения характера, носит такое же имя и так далее. Замечательно, если ассоциации будут смешными, многим людям так проще усваивать информацию.

чтобы цифры (формулы, даты) надолго закрепились в памяти, необходимо мысленно соотнести их с числом, которое хорошо помнит учащийся. Скажем, историческая личность могла появиться на свет в тот же день, что и друг или родственник. Или дата напоминает знакомый телефонный номер.

можно запечатлеть в памяти и формулу, если перестать воспринимать ее именно как формулу. При внимательном разглядывании можно увидеть знакомую фигуру, понять, что формула напоминает определенное слово и так далее.

***Правило трех предложений (для гуманитарных предметов)***

сначала учащийся должен внимательно прочитать весь параграф учебника, посвященный определенной теме. Затем выбрать три главных предложения, которые в общих чертах передают весь изложенный в ней материал. Три выбранных предложения необходимо несколько раз проговорить вслух, а также записать – подобные действия помогают активизировать различные виды памяти.

***Метод группирования***

Вряд ли, например, кто-нибудь сможет быстро запомнить ряд из 16 изолированных цифр: 1001110101110011. Если же сгруппировать этот ряд в виде двузначных чисел: 10 01 11 01 01 11 00 11, то они запоминаются легче. В виде четырехзначных чисел этот ряд запоминается еще легче, так как он состоит уже не из 16 элементов, а из четырех укрупненных групп: 1001 1101 0111 0011. Объединение элементов в группы позволяет сравнить эти элементы, т. е. включить в процесс запоминания интеллектуальную деятельность.

Продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше, чем механической памяти. **Установление связей, структуры, принципа, закономерности построения объекта — основное условие его успешного запоминания.**

***Метод выделения опорных пунктов*** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

***Метод классификации*** – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.

***Метод структурирования*** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

*Метод схематизации (построение графических схем)* – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Среднестатистическая оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой».

### Тренинг по активизации личностных ресурсов и состояний

**Цель:** обучение приемам активизации личностных ресурсов.

**Планируемые результаты:**

- ознакомление с различными стратегиями формирования адаптивного поведения и эмоционального реагирования в стрессовых ситуациях;
- овладение техниками корректировки типичных стилей поведения в различных сложных ситуациях;
- овладение техниками стрессоустойчивости;
- овладение техниками раскрытия и активизации личностных ресурсов.

**Категория участников:** педагоги

**Продолжительность:** 2,5 часа

**Материалы и оборудование:**

- бланки «Самоанализ внутренних ресурсов» (приложение 1);
- листы «Примерка звериных шкур» (приложение 2);
- бланки «Вспомнить себя на максимуме» (приложение 3);
- лист «Контур тела (приложение 4).

**Актуальность**

Понятие «жизнестойкость» было введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза. Психология жизнестойкости позволяет нам справиться с отрицательным воздействием стрессовых ситуаций.

Жизнестойкость возникает из сочетания внутренних убеждений и активных действий. Если убеждения толкают нас на борьбу с трудностями, то целенаправленные действия раскрывают наш индивидуальный потенциал. Именно жизнестойкость заставляет ослабленного болезнью человека делать зарядку каждое утро и рационально питаться, если он убежден, что это поспособствует оздоровлению его организма и дальнейшему благополучию.

Следует отметить, что разрушительную силу имеет не стрессовая ситуация как таковая, а наши иррациональные, окрашенные чрезмерными эмоциями, неадаптивные реакции на нее. Наши негативные эмоции и аффекты могут запускать целый ряд дополнительных нежелательных внутренних и внешних факторов, среди которых чаще всего проявляются: врожденная слабость организма, чрезмерная подверженность заболеваниям, психическая нестабильность, ответные деструктивные реакции со стороны ближайшего окружения человека и т.д. Принимая во внимание, что врожденная уязвимость организма и внешние обстоятельства обычно не находятся под полным контролем человека, можно рассматривать развитие жизнестойкости как важнейший путь восполнения ресурсов личности.

Жизнестойкость современного человека, поддерживается, с одной стороны, внутренними ресурсами, которые ему доступны, а с другой – внешними социально-экономическими факторами, определяющими общий контекст его жизнедеятельности.

При встрече с трудными жизненными обстоятельствами мы можем опираться только на те внутренние ресурсы, которые доступны нам «здесь и сейчас» в силу врожденных задатков, приобретенных умений и способностей. Конечно, даже в стрессовых ситуациях можно продолжать развивать в себе те или иные задатки, умения и навыки. Но часто в таких ситуациях от нас требуется оперативно выложиться «на все 100», причем в достаточно жесткие сроки, а не когда-либо позже.

Это значит, что человек должен заранее точно знать, на что он способен в



стрессовых ситуациях, что ему под силу сделать достаточно быстро и самостоятельно и в каких случаях ему потребуется помощь близких, компетентных лиц или даже первых встречных, окружающих его людей ввиду недостатка собственных ресурсов.

### **ШАГ 1. Организационный**

**Цель:** настроить участников на продуктивную деятельность.

**Время проведения-** 10 мин.

Уважаемые коллеги, нам сегодня придется решать очень важную задачу, требующую определенного уровня доверительности – поиск доступа к дополнительным источникам личной энергии, раскрытие личностных особенностей в качестве внутренних ресурсов. Поэтому мы предлагаем всем присутствующим взять на вооружение простой принцип «как если бы»: то есть начать общаться и работать в группе так, как если бы мы давно знали друг друга, давно были командой единомышленников. Хотите ли вы попробовать увидеть, ощутить себя не просто группой, а имеющей многолетний опыт общей работы сплоченной командой, способной решать любые проблемы? Итак, для начала вам необходимо ощутить себя частью команды, в которой никто не боится показаться смешным, бестолковым или слабым! Возможно, в привычной среде кто-то из вас не является командным игроком. В таком случае просто скажите себе: «На время, ради самого себя, я представляю это». В вашей власти – осваивать данный принцип уже с этого момента или повременить. Впрочем, это будет ваш личный выбор, который каждый из вас, так или иначе, продемонстрирует в процессе следующего задания.

Давайте попробуем раскрыть все грани/компоненты понятия «жизнестойкость» в буквальном выражении, то есть, подобрав соответствующие слова к буквам, составляющим это слово. При этом мы должны добиться красивого соединения всех индивидуальных вариантов толкования той или иной буквы посредством группового согласования (при большом количестве участников для данного задания требуется разбивка на две команды-подгруппы).

Например:

Ж – жизнь, желание

И – индивидуальный потенциал, искренность

З – зрелость, знания

Н – наилучший способ, нервы,

Е – единство

С – сила, ситуация, совладание со стрессом

Т – творчество, талант, тактика, техника

О – открытость

Й – йога

К – красота, копинг-стратегии, качества личности

О – отношение

С – самораскрытие, самоанализ

Т - тропинка

*Рефлексия:*

Какие психологические методы, телесно-ориентированные или дыхательные техники и т.п. вы применяете для сохранения жизненной энергии?

Участники могут рассказать о тех средствах и приемах, которые они привыкли использовать для поддержания работоспособности, восстановления жизненного тонуса, обменяться личным опытом по использованию каких-либо витаминов, микроэлементов для поддержания энергетического тонуса, работоспособности, для

борьбы с усталостью и т.д.

### **ШАГ 2. Техника «Самоанализ энергетических ресурсов»**

**Цель:** поиск и анализ энергетических ресурсов.

**Время проведения** - 20 мин.

Каждый из нас в силу отсутствия совершенной биопсиходуховной целостности обладает тем или иным видом энергии в избытке или в относительном недостатке. При этом доступ к другим видам энергии может быть весьма проблематичен. Если, например, человек находится в постоянных спорах-битвах за правоту своих взглядов и напористость – часть его характера, то, скорее всего, у него весьма существенные ресурсы в сфере эмоций и мотивации, но в то же время ему может недоставать понимания того, как эффективно влиять на людей и изменять их мнение (и нужно ли это делать), чтобы добиваться от других того, чего вы хотите.

Избыток интеллектуальной энергии, однако, тоже может порождать проблемы: возникают навязчивые идеи, окружающие не понимают ваш слишком оригинальный образ мыслей и т.п. К сожалению, в России немало очень умных людей, не способных заработать себе и близким на пропитание. Как правило, при избытке мыслительной деятельности часто возникает дефицит мотивации к реальным активным действиям, самооправдания типа: «Все, что я делаю или буду предпринимать, сольется в общую суету сует, канет в Лету без следа» и т.п.

Итак, сейчас от вас потребуется вера в свою способность оценивать собственный энергетический потенциал по шести видам пребывающей в нас энергии. Пожалуйста, настройтесь на свои внутренние ощущения: что вы чувствуете, какие ощущения возникают у вас при попытке оценить свой волевой потенциал?

Попытайтесь почувствовать в себе волю к совершению чего-либо позитивного. Если, например, вы представите или вспомните себя в ситуации внутреннего преодоления, волевого контроля, вы сможете оценить некий общий уровень своих волевых качеств (по десятибалльной шкале).

В идеале, желательно найти в себе некие локальные центры для каждого типа энергии, хотя потоки этой энергии могут проходить через все тело. Постарайтесь быть предельно честными и в тоже время гибкими в самооценке своего энергетического потенциала.

Индивидуальная работа с бланком «Самоанализ энергетических ресурсов (Приложение 1).

### **Рефлексия**

**Вывод:** все шесть видов энергии являются уникальными, но тем не менее могут быть использованы для синергетического взаимоусиления или трансформированы одна в другую. Например, если у нас не хватает волевых качеств, мы можем постепенно восполнить их нехватку с помощью активного творчества.

### **ШАГ 3. Техника «Примерка звериных шкур»**

**Цель:** активизация внутренних ресурсов, определение стратегии жизнестойкости.

**Время проведения** - 20 мин.

На бессознательном уровне наше телесное «я» всегда находится в поиске недостающих ресурсов, возможно, поэтому нас так привлекает животный мир. Каждое животное в нашем сознании является носителем определенных качеств, характеристик, некоторые из которых нам особенно необходимы в те или иные моменты жизни. Чтобы понять, каких именно качеств нам недостает, порой полезно в

игровой форме примерить на себя приблизительно подходящие.

Вам предстоит сейчас побывать в шкуре, точнее в образе и теле восьми животных, каждое из которых может дать вам доступ к тем или иным необходимым внутренним ресурсам. Возможно, не все эти животные качества и соответствующие им ресурсы будут вами одинаково восприняты, но, так как все познается в сравнении, мы будем последовательно примерять на себя шкуру каждого из восьми зверей. Вы можете закрыть глаза и забыть, где находитесь, чтобы на все 100 % войти в образ животного.

Выполнение данной техники проводится под музыку с визуальным предъявлением образа каждого животного (Приложение 2):

*Рефлексия:*

Каким животным вам понравилось / не понравилось быть больше всего?

Каков ваш выбор стратегии жизнестойкости?

### **ШАГ 4. Психотехника «Обмен ресурсными качествами»**

**Цель:** доступ и активизация скрытых ресурсов личности через использование персоны другого человека.

**Время проведения** - 30 мин.

В нашей группе каждый обладает некими явно развитыми и ценными для других качествами и способностями. Каждому из вас предстоит выступить в качестве дарителя и просителя. Итак, вам предстоит определить какое-либо одно желаемое качество, которое есть в ком-то другом из группы. Эта техника не требует обязательности парных выборов. Она позволяет вам выбрать и опрашивать тех, кто, возможно, не выбрал вас.

Основная цель техники – использование персоны другого для доступа к скрытым ресурсам личности. При этом тот участник, который считает, что является носителем какого-либо значимого, ресурсного качества и предлагает его группе, обязательно должен:

- раскрыть историю развития в нем этого качества с детских лет;
- рассказать, как ему удается сохранять и развивать это качество;
- оценить возможную динамику развития этого ресурсного качества при должных усилиях просителя;
- придумать, как передать секрет развития этого качества или часть этой способности просителю.

*Рефлексия.*

Следует особо отметить, что данная техника позволяет максимально осознавать, как люди передают свои плюсы и минусы.

### **ШАГ 5. Техника «Вспомнить себя на максимуме»**

**Цель:** доступ и активизация ресурсных состояний личности через эмоционально насыщенные воспоминания и события.

**Время проведения** - 20 мин.

Поищите в своем прошлом те события и ситуации, о которых вы могли бы сказать, что в эти моменты вы проявляли свои знания, умения и личные качества на максимальном или близком к максимуму уровне своих возможностей- моменты максимального раскрытия личного потенциала, ситуаций успеха и общественного признания.

У каждого человека в жизни есть такие переживания. Вы должны вспомнить как минимум одну-две ситуации, связанные с успешным самовыражением, взаимодействием, какой-то учебной или профессиональной деятельностью. Это могут быть как длительные, так и весьма непродолжительные переживания. Требуется заново пережить и предельно точно вспомнить и описать динамику своих переживаний:

- эмоции, чувства;
- внутренние ощущения;
- восприятие реальности;
- мысли о себе, мире, текущем моменте / ситуации.

### Приложение 3.

Выполняющие данную технику могут максимально четко увидеть себя как внутри ситуации, так и со стороны. Далее им предлагается вспомнить и подумать над тем, какая эмоция или энергия доминировала в их существе в тот момент. Эмоционально насыщенные воспоминания нужны для поиска доступа к ресурсным состояниям.

Опираясь на полученные переживания, вы можете попытаться пантомимическим, символическим либо графическим образом выразить эти состояния и ситуации, чтобы другие участники смогли почувствовать ваше вдохновение, ваш драйв, пережитые в тот момент.

### *Рефлексия:*

- показ состояний и ситуаций;
- что изменилось в вас с тех пор;
- определите, какие условия и факторы, которые помогают или мешают вам переживать эти пиковые состояния заново (например, это могут быть какие-либо чувства или мысли).

## **ШАГ 6. Техника «Контейнирование и актуализация требуемых состояний»**

**Цель:** найти свои приемы сохранения личностных качеств и возвращения в значимые для человека состояния через создание внутренних образов.

**Время проведения - 30 мин.**

Сейчас каждый из вас найдет свои секреты быстрого возвращения в требуемые/желаемые состояния. Мы будем учиться актуализировать и контейнировать эти состояния.

Но сначала, давайте вспомним о тех проявлениях энергии, с оценки и анализа которых началось наше занятие:

1. Энергия воли (волевой самоконтроль, саморегуляция поведения).
2. Энергия рационально-аналитической деятельности (способность к рутинной работе).
3. Энергия вдохновения (творчество, инноватика во всех проявлениях).
4. Энергия эмоций и чувств (способность что-то желать, к чему-то стремиться).
5. Энергия действий, движения (внутримышечная заряженность).
6. Энергия физиологических процессов (обмен веществ, сексуальная потенция, работа органов).

А теперь подумайте и без всяких слов, по очереди, представьте на групповое обозрение проживание желаемого, но более или менее труднодостижимого состояния.

Остальные участники группы должны определить/угадать, какое именно состояние представлено на их суд (чем более ярко, убедительно и осознанно

воспроизводится желаемое состояние, тем более детально группа может проанализировать этот процесс).

А сейчас попытаемся завершить процесс сохранения / контейнирования желаемого. Выберите некоторые точки доступа и хранения в вашем организме для каждого из желаемых состояний или каждого вида энергии. В помощь себе подумайте о том, что те или иные позитивные состояния, которые вы однажды динамически переживали, могут быть связаны лично для вас с тем или иным органом в теле (например, с сердцем, мозгом, легкими и т.д.).

Подумайте о том, что вы контейнируете в этот орган определенный вид энергии и желаемые состояния, в которых в данный период жизни нуждаетесь более всего. Вы можете осуществлять контейнирование и актуализацию состояний и энергий также через какие-либо жесты, движения, связки мышц и виды дыхания.

Теперь создайте для той или иной энергии некий красивый «образ контейнер». Например, можно вообразить энергию вдохновения как ярко сияющий бриллиант в вашем сердце, а энергию эмоций и чувств как пеструю, постоянно меняющую окрас птицу, порхающую вокруг вас. А энергия воли может быть представлена в виде алмазной пирамиды, обрамляющей вашу голову.

Для достижения желаемого эффекта давайте нарисуем любой значимый образ и поместим этот образ-контейнер внутрь себя в пространство, совместимое с теми или иными органами вашего тела или рядом с ним (Приложение 4):

- Посмотрите на то, что получилось, дополните недостающие детали (цвет, форму, тип материала).

- Мысленно откройте и закройте этот контейнер несколько раз, чтобы убедиться в том, что он зависит только от вашей личной воли.

- Запомните, откуда теперь вы можете получать доступ к этому ценному состоянию.

- Мысленно постройте диалог с той частью вашего «я», которая станет ответственной за сохранение данного состояния / качества, чтобы услышать ее пожелания.

- Сложите листок и спрячьте его там, где пожелаете.

Завершив данное обращение, нужно сделать трехминутную паузу для того, чтобы все участники смогли без спешки завершить необходимые им мысленные действия, рисунки и т.д.).

*Рефлексия.*

### **ШАГ 7. Техника «Проба будущего»**

**Цель:** спроектировать реализацию желаемых сценариев реагирования на стрессовые ситуации.

**Время проведения** - 30 мин.

Попробуем спроектировать реализацию желаемых сценариев реагирования на стрессовые ситуации в отдаленном будущем.

(Каждый участник, проигрывая «пробу будущего», не просто делает набросок «новой реакции в старой ситуации», а, по сути, создает наиболее вероятный сценарий на будущее. Эта техника позволяет спроектировать в будущем различные сценарии личностного развития, позволяющие достичь успеха в каких-либо стандартных или нестандартных обстоятельствах жизни).

- Выберите какую-либо ситуацию в будущем, которая, скорее всего, произойдет и очень беспокоит вас.

- Затем опишите ее, в виде самоироничной сценки с аффективными реакциями или в виде повествования от третьего лица – вымышленного наблюдателя или с помощью иных креативных приемов. Сделайте акцент на том, что ваши тревоги и страхи находят выход в конструктивной форме.

- А теперь попробуем проиграть эти тревожные ситуации и их разрешение.

(При этом самые лучшие варианты поведения в той или иной стрессовой ситуации волей-неволей запоминаются всеми. Каждому участнику важно опробовать все возможные способы поведения на себе, чтобы понять, какие из новых образцов поведения не только по его, но и по чужим ощущениям будут наиболее эффективными и приемлемыми. Позитивное подкрепление от игроков и группы играет крайне важную роль).

*Рефлексия.*

### **ШАГ 8. Рефлексия**

**Время проведения - 10 мин.**

Наш тренинг подошел к концу. Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии:

Что было самым полезным?

Что было самым сложным?

Что запомнилось больше всего?

Что пригодится лично вам?

Что будете использовать в работе с детьми?

**Автор-составитель:** Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог  
МБОУ «Ключевская СОШ № 2», руководитель МО  
педагогов-психологов Ключевского района

### **Литература:**

Зинченко, В. П. Проблема внешнего и внутреннего как становление и реализация образа себя и мира / В. П. Зинченко // Мир психологии. -1991. - № 1. - С. 24–38.

Карпинский, К. В. Психология жизненного пути личности / К. В. Карпинский.- Гродно: ГрГУ, 2002. – 168 с.

Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Г. Н. Малюченко, С. В. Шанин. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.

Резник, Ю. М. Жизненные стратегии личности: опыт комплексного анализа / Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов. - Москва: Независимый институт гражданского общества, 2002. - 260 с.

Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. Москва : Прогресс, 1982. 127 с.

**Психотехника «Самоанализ внутренних ресурсов»**

1. Энергия воли (волевой самоконтроль, саморегуляция поведения)  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

2. Энергия аналитической деятельности (способность к рутинной работе)  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

3. Энергия вдохновения (творчество, энтузиазм во всех проявлениях)  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

4. Энергия эмоций и чувств (способность что-либо желать, к чему-то стремиться)  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

5. Энергия действий, движения (внутримышечная заряженность)  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

6. Энергия физиологических процессов (обмен веществ, работа органов)  
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

### Техника «Примерка звериных шкур»

1. Обезьяна. Умение продвигаться поверху, едва касаясь вещей, легко ускользать от противников, ловкость, цепкость, хитрость, быстрая обучаемость, умение схватывать все на лету...

2. Олень. Порывистость, благородство, обостренное стадное чувство, смелость и умение чувствовать опасность, способность к большим скоростям и при необходимости – к мощным ударам...

3. Дикая хищная кошка (лев, тигр, рысь, пантера и т.п.). Умение все точно, до мелочей рассчитать, выждать момент, способность в нужный момент действовать жестко и без промедлений...

4. Слон. Полное внутреннего достоинства движение, связанное с ощущением огромной физической силы, благодаря которой даже более хищные и зубастые боятся тебя...

5. Электрический скат. Умение быть неожиданным, непредсказуемым: внешняя легкость, гибкость тела, грациозное скольжение в пространстве и в тоже время смертельная сила удара...

6. Крыса. Способность действовать коллективно, точно чувствовать ситуацию, полагаясь на свой слух и нюх, дерзко действовать в критических ситуациях, не боясь превосходящих по размерам противников...

7. Птица перелетная (чайка, гусь, утка и т.п.). Способность в определенные периоды жизни трудиться круглые сутки, работать в стае/команде на конечную цель, не теряя ее из виду...

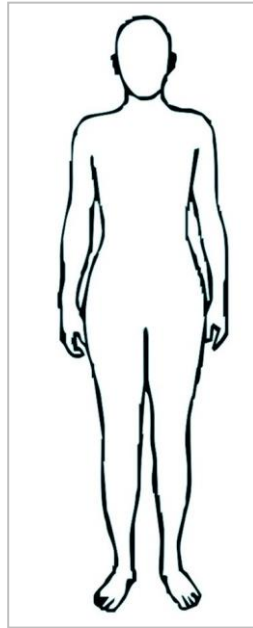
8. Ваш зверь. Как спонтанное выражение вечного поиска недостающих качеств – выразить те или иные повадки, характеристики того зверя, который наиболее симпатичен, привлекателен.



**Психотехника «Вспомнить себя на максимуме»**

- эмоции, чувства:
- внутренние ощущения:
- восприятие реальности:
- мысли о себе, мире, текущем моменте / ситуации:

**Техника «Контейнирование и актуализация требуемых состояний»**



## Организация беседы с подростком, демонстрирующим депрессивное состояние (Памятка для педагога)

### **Беседа должна включать в себя следующие этапы:**

Начальный этап — установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

Второй этап — установление последовательности событий, которые привели к депрессии; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами», заострить внимание на сильных сторонах подростка и др.

Третий этап — совместная деятельность по преодолению депрессивного состояния. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу; обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.

Завершающий этап — окончательное формулирование плана деятельности, активная эмоциональная поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

### **Рекомендации по проведению беседы:**

- разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили;
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»).

## 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

### Воспитание в семье навыков жизнестойкости у детей 7 – 10 лет

Фундаментом для формирования чувства самодостаточности и уверенности ребенка в себе является удовлетворение таких базовых потребностей, как:

- физическая безопасность (семья – это то место, где можно укрыться, почувствовать себя защищенным, отдохнуть);
- сон и еда (родители несут ответственность за соблюдение ребенком распорядка дня и его полноценное питание);
- привязанность (эмоциональный, психологический контакт и близость с заботящимся о ребенке взрослым).

В результате отсутствия выше названных потребностей с самого раннего возраста у ребенка возникают поведенческие проблемы со школьного возраста: агрессивность, подверженность депрессии, у них гораздо чаще возникают эмоциональные и поведенческие проблемы, чем у их сверстников, за которыми был надлежащий уход.

Ключевым моментом является тот факт, что ребенком усваивается не только то, что является предметом взаимодействия, то есть то, чему взрослый учит ребенка, но и другие способы действий взрослого, в том числе то, как он это делает, как переживает, как выстраивает межличностные отношения.

Поэтапная схема процесса взаимодействия родителей с ребенком по выработке навыка стратегии поведения в ситуации неопределенности, в том числе, и в период адаптации к условиям обучения, выглядит следующим образом:

- выдвижение гипотез / предположений об исходе неопределенной ситуации;
- экспериментирование;
- анализ;
- разделение успешного и неуспешного, выгодного и проигрышного;
- фокусировка на позитивных результатах;
- постановка целей;
- повторение цикла (план, действие, контроль, активизация);
- празднование достигнутой цели.

Такая схема взаимодействия родителей с ребенком 7–10 лет поможет развить такие элементы саморегуляции, доступные в этом возрасте, как:

**самоконтроль** – торможение импульсивных реакций;

**самодисциплина** – планирование действий во времени.

### Воспитание в семье навыков жизнестойкости у детей 11 – 14 лет

В деле воспитания подростка одна из центральных тем — свобода личности, в первую очередь, самого подростка. Воспитание свободы требует решения таких задач, как: научения разумному выстраиванию иерархии ценностей, навыка самоанализа и, конечно, дисциплины, способности подчиняться принятому решению. Вступление ребенка в подростковый возраст - это некая разделительная полоса с препятствиями между детством и взрослой жизнью без инструкции по ее преодолению. И каждая семья в этот период своей жизни сталкивается с двумя проблемами:

- с одной стороны — взрослый с нежеланием / неготовностью принимать факт взросления ребенка и необходимость собственной перестройки, а иногда и с отсутствием навыка освоения новой роли;
- с другой — ребенок, который до конца не понимает, что с ним происходит, пытается «привыкнуть» и научиться жить в новом качестве с новыми ощущениями в теле, желаниями, мыслями.

Повышенное стремление к риску со стороны подростков, с точки зрения исследователей, объясняется, в частности, тем, что люди в этом возрасте мыслят иррационально, не обладают достаточными интеллектуальными способностями для принятия правильных решений, питают иллюзии насчет собственной неуязвимости, неадекватно оценивают степень риска опасных поступков или же просто не осознают, что опасно, а что нет. Важно понять, что **мы не сможем ПЕРЕДЕЛАТЬ** подростка, не сможем уберечь его от окружающего мира, но **в наших силах ИЗМЕНИТЬ его отношение** к рискованному, саморазрушающему, небезопасному поведению, оценке степени риска того или иного действия и / или бездействия, к различного рода соблазнам и провокациям в подростковый период.

### **Воспитание в семье навыков жизнестойкости у детей 15-17 (18) лет**

У старших подростков 15-17 (18) лет центральным фактором развития является становление самосознания - выделение ребенком себя из окружающего мира, противопоставление себя («Я») всему другому («не-Я»), осознание себя, своих целей, действий, переживаний, собственного внутреннего мира.

Другой важный механизм развития подростка - самооценка, понимаемая как ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности. Основу самооценки составляет принятая подростком система ценностей, сложившаяся во многом благодаря семье и сверстникам.

Отношения в семье необходимо строить на основе приемов, поддерживающих индивидуализацию подростка:

- замечайте личные продвижения подростка (сравнивайте подростка только с ним самим (вчерашним), избегайте социального сравнения);
- демонстрируйте веру в подростка: «Я знаю, ты сможешь!»;
- учите верно анализировать успехи и неудачи. Успех — результат достаточного количества усилий (конкретно опишите то, что выполнено хорошо). Неудача — результат недостаточного количества усилий («нужно еще поработать», «обрати внимание на эти вопросы», «постарайся еще», «попробуй снова»);
- учите подростков мыслить позитивно: «Я могу», «У меня получится». Учите говорить о себе только в позитивном ключе.

На основе представлений о себе и самооценки формируется определенное поведение, в котором подросток выражает себя, демонстрирует себя миру. Осознание и принятие своей индивидуальности приводят к самоутверждению: «Примите меня таким, каков я есть!»

**Конспект родительского собрания во 2 классе по теме «Привязанность: ключ к любви»**

**Цель:** познакомить родителей с влиянием привязанности на формирование психофизиологического уровня жизнестойкости младшего школьника.

**Планируемый результат:** осознанное представление родителей о своей роли и способах укрепления привязанности как составляющей фундамента жизнестойкости ребенка.

**Материалы и оборудование:** бумага, ручки, 8 карточек (4 карточки с названиями типов и 4 карточки с описанием типов привязанности по М. Эйнсворт), памятки (Приложения 1-4).

**Планируемое время собрания:** 40 минут.

Таблица 1. План мероприятия

Этап	Содержание	Время (минуты)
Организационный	Сообщение темы собрания, операционализация понятий	1-2
Основной	- 4 типа привязанности (пояснение психолога и задание №1 в парах для родителей); - 6 уровней привязанности (по Ньюфелду); - укрепление привязанности (пояснение психолога и задание № 2 для родителей - фронтально);	33
Заключительный	- рефлексия - домашнее задание (памятки)	5

**Ход мероприятия:**

**I. Организационный этап.**

**Психолог: Здравствуйте, уважаемые родители!**

Сегодня мы поговорим с вами о привязанности ребенка к родителю как базовой потребности в безопасности. Дело в том, что формирование жизнестойкости в семье идет на трех уровнях: психофизиологическом, социально-психологическом и личностно-смысловом.

Чтобы у ребенка сформировалась уверенность в себе, нужно удовлетворение таких базовых потребностей, как: физическая безопасность; сон и еда; а также привязанность (эмоциональный, психологический контакт и близость с заботящимся о ребенке взрослым).

**Привязанность** – избирательное отношение ребенка к матери, обеспечивающей ребенку надежную безопасность и эмоциональную поддержку. Привязанность – это

особый тип поведения и тесная эмоциональная связь между родителем и ребенком. Эта связь поможет выстроить гармоничные душевные детско-родительские отношения, которые в дальнейшем лягут в основу психологически здоровой личности, способной самостоятельно справляться со всеми трудностями взросления. Феномен привязанности представляет собой глубокую эмоциональную связь, возникающую между ребенком и взрослым в результате общения и тесного взаимодействия. Привязанность вызывает огромный интерес психологов во всем мире, побуждая искать связь привязанности к матери с самыми разными сторонами эмоционально-личностного и познавательного развития ребенка.

### **II. Основной этап.**

Теорию привязанности разработал английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Раньше считалось, что ребёнок поддерживает отношения с матерью ради удовлетворения физических потребностей. Боулби же добавил к этому социальную составляющую: привязанность ребёнка к матери помогает адаптироваться к окружающему миру. Он ввёл понятие значимого взрослого, в постоянном контакте с которым нуждается малыш. Если в течение длительного времени ребёнок не может взаимодействовать с человеком, к которому привязан, это может привести к психологической травме. Теорию привязанности Боулби затем развивала психолог Мэри Эйнсворт (в 1970-1980 годах провела серию опытов «Незнакомая ситуация»). Мать и ребёнок находились в специальной студии, где моделировались разные ситуации, например, мать уходила, в комнату внезапно входил незнакомец и другие. Исходя из реакций детей, Эйнсворт выделила **четыре типа привязанности**.

**Внимание, задание 1!** Давайте сейчас попытаемся соотнести название типа привязанности с его описанием. Вам даны 8 карточек: 4 карточки с названиями типов и 4 карточки с описанием типов. Работаем по парам, с кем сидите рядом. Вам нужно обсудить и соотнести описание каждого из 4 типов привязанности с его названием. Время – 5 минут.

#### **Типы привязанности ребёнка к матери**

- **Надёжный.** Возникает при правильных взаимоотношениях матери и ребёнка. Дети этого типа тянутся к матери, когда чувствуют опасность, но при этом способны самостоятельно исследовать мир, понимая, что если будет что-то, угрожающее их жизни и здоровью, мама поможет.

- **Тревожно-устойчивый.** Тип привязанности формируется, когда значимый взрослый часто покидает ребёнка и тот не уверен, что в нужный момент он появится рядом. Ребёнок негативно реагирует на разлуку с матерью, настороженно относится к незнакомцам. К возвращению матери он относится неоднозначно: с одной стороны, радуется, с другой — злится на то, что разлука произошла.

- **Тревожно-избегающий.** Самый независимый тип привязанности ребёнка. Дети такого типа рано столкнулись с отсутствием значимого взрослого, поэтому привыкли обходиться без него. Никакой поддержки со стороны родителя они не ждут, и в дальнейшем стараются избегать любых привязанностей, так как, по их мнению, это приносит лишние хлопоты и дискомфорт.

- **Дезорганизованный.** Дети с таким типом привязанности демонстрируют противоречивое поведение, как правило, из-за психологических травм. Они то стремятся к близости со взрослыми, то избегают её.

*Подведение итогов упражнения:*

- В чем были затруднения при выполнении задания?

- Что-то внутри вас откликнулось на это задание?

- Понравилось или нет?

Очень важно то, что типы привязанности ребёнка к родителям сохраняются на всю жизнь. Становясь взрослыми, люди склонны строить свои взаимоотношения с другими людьми, исходя из детского типа привязанности.

Расширяет и систематизирует теорию привязанности модель доктора Ньюфелда, который ввёл шесть ступеней (уровней) развития привязанности.

### **Шесть уровней привязанности**

Если всё происходит по задуманному природой плану, то в первые шесть лет жизни ребёнок развивает способность привязываться на различных уровнях.

**Первый уровень, с рождения, – привязанность через чувства.** Для того, чтобы выжить, младенцу необходимо быть в постоянном физическом контакте с заботящимся о нём взрослым. Мозг новорожденного постоянно занят тем, что следит за наличием привязанности: если ребёнок не находится в непосредственном физическом контакте со взрослым, то он должен его хотя бы слышать, видеть, обонять. Привязанность через чувства - это самый базовый уровень привязанности, даже в случае жестокого повреждения привязанности желание быть с теми, к кому ребёнок привязан исчезает последним.

**На втором году жизни у ребёнка развивается способность привязываться посредством похожести.** Ребёнок начинает ощущать, что быть близким с мамой или папой можно не только находясь непосредственно с ними, но и будучи похожим на них. Ребёнок начинает имитировать тех, кого он любит, старается быть похожим на них: в поведении, в интонациях, в предпочтениях. Теперь ему очень важно быть таким же, как его родители.

**К третьему году развивается способность привязываться посредством принадлежности и верности.** Ещё один способ быть близким — это владеть тем, кого любишь, и принадлежать к тем, кто любит тебя. Начинают проявляться сильные эмоции обладания и ревности. Когда ребёнок говорит «моя киса», то это не значит, что кот принадлежит ребёнку, это значит, что ребёнок привязан к животному. «Моя мама» не означает биологическую мать, «моя мама» означает «женщина, к которой я привязан». Дети начинают искать подтверждения тому, что они принадлежат «своей» семье, «своему» клану, либо начинают искать на стороне, кому бы принадлежать.

**К четвёртому году жизни у ребёнка появляется желание собственной важности, значимости в жизни любимого человека.** Ребёнок начинает ощущать, что мама и папа близки с теми, кем они дорожат. А чтобы быть дорогим, надо быть хорошим. Малыш хочет понравиться, становится мягче, покладистее, ищет подтверждения своей важности для нас.

**На пятом году ребёнок начинает любить.** Он отдаёт нам своё сердце. Если раньше он говорил «люблю маму» больше имитируя других, то теперь он «ЛЮБИТ маму», поёт песни о любви и рисует сердца. Это привязанность через эмоциональную близость, уровень, на котором ребёнок готов расставаться с дорогими ему людьми на довольно продолжительные промежутки времени. Ему уже не нужно физическое присутствие привязанности, чтобы сохранить ощущение контакта и близости.

**И, наконец, последний уровень привязанности – когда тебя знают.** Ребёнок хочет быть познанным, начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Ему хочется, чтобы мы знали его изнутри, это именно желание быть близким. Психологическая привязанность - самый глубокий



уровень привязанности и самый уязвимый. Не каждый взрослый имеет опыт подобной привязанности.

Таким образом, Гордон Ньюфелд (доктор наук, автор книги «Не упускайте своих детей») выделяет шесть способов чувствовать привязанность через:

1. Ощущения
2. Похожесть
3. Принадлежность и преданность
4. Желание значимости
5. Чувства
6. Жажда быть познанным.

### **Стадии разрушения привязанности, описанные Джоном Боулби:**

Начальная стадия - протест;

Вторая стадия - уход в себя;

Конечная стадия - отчужденность.

### **Укрепление привязанности**

Чтобы не случилось такого, что привязанность ребенка к нам и наши отношения разрушаются, мы должны четко знать: какими способами мы можем укрепить привязанность, наладить отношения с детьми?

Несмотря на то, что привязанность является инстинктивным поведением, ее необходимо развивать, проходя **шесть основных уровней**. В соответствии с уровнями и возрастными особенностями есть способы, которые помогут укрепить привязанность и выстроить благоприятный эмоциональный контакт с детьми любого возраста.

**Что делать, если** мы поняли, что у нас с ребёнком проблемы с привязанностью, и мы хотим её укрепить и углубить. На этот счет есть 2 новости.

Хорошая новость: никогда не поздно начинать укреплять привязанность, ни в 5 лет, ни в 15, ни в 25.

Плохая: мы не можем кого-то заставить к нам привязаться, никакое владение знаниями и умениями не даст гарантии, что ребёнок в итоге начнёт принимать от нас заботу о себе.

**Внимание, задание 2!** Задание для родителей: психолог, раскрывая (объясняя) каждый из инструментов привязанности, предлагает родителям привести свои примеры. (Родители работают фронтально, т.е. всем классом, высказываясь по желанию).

**Завладевание** - это установить визуальный контакт глаза в глаза, улыбнуться, спросить что-то, на что ребенок ответит утвердительно и кивнуть. Вплоть до того: понравился тебе десерт? Пойдем гулять? Класную кошку мы вчера видели, правда? Такое действие показывает, что мы рады присутствию ребенка в своей жизни. Это работает не только с детьми, но и со взрослыми для установления контакта.

**Забота** и ежедневное подтверждение близости. Особенно на уровнях похожести, принадлежности и лояльности. Что это? Часто, когда отношения очень нарушены, нужно восстановить привязанность на первоначальных уровнях и потом идти глубже в эмоции. Поэтому ежедневно делаем маленькие знаки, что человек, в

данном случае ребенок, нам близок. Я тоже люблю этот сок. Смотри, у нас майки одного цвета. Ты говоришь прямо как я. Это похожесть. Принадлежность - это мы вместе. Мы одна семья. Я так люблю с тобой готовить! Давай вместе пойдем в магазин. Вместе мы настоящая команда! Лояльность - не обесценивать эмоции детей. "Та что там страшного! Не выдумывай. Не придуривайся ничего ты не устал. Ничего ты не старался, хотел бы сделать, сделал бы" и т.п.

**Приглашение зависеть.** Это очень важно брать ответственность за отношения на себя. Я слышала мнение, что ребенок должен заслуживать нашу любовь. А мы должны ее выдавать в качестве награды. А если применить это к себе? Муж говорит: «Дорогая, сегодня ты не заслужила моей любви. Плохо себя вела. Будешь знать». Любовь она безусловная. Показывать это наперед, не ждать, пока попросит: мама поцелуй, обними, пожалей. Просит - значит уже мы в минусе. Надо предлагать наперед. «Я так рада, что ты у нас есть!» Просто так, не в награду. Погладить по голове, проходя мимо, поцеловать. И главное лицо, глаза. Дети лицо считывают моментально. Приглашение быть в вашей жизни должно быть в вашем взгляде. Часто родители обижаются на детей. Плохо себя вели, орали, дрались и даже обзывали нас. Мы ждём, пока они придут извиняться. И тогда выдадим любовь. Отношения - наша ответственность. Идем и налаживаем первыми. Естественно, не гладить по голове за недопустимые действия. Показать, что отношения ваши на месте. А о проступке поговорить, когда эмоции улягутся и ребенок будет готов к разговору. Для кого-то это час, для кого-то день, неделя.

**Сватовство.** Когда отношения, привязанность к родителям, не в порядке, ребенок начинает искать замену. Любую. Т.к. близость - это наша основная потребность. Потребность, продиктованная лимбической системой мозга. Искать близость в друзьях, учителе, домашнем животном и т.д. Родители, пытаясь таки переключить ребенка на себя, начинают критиковать привязанность: та он никакой тебе не друг, он тебя подставляет. Подумаешь учитель, я знаю больше него. Отдам собаку, если уроки не сделаешь. Так можно только настроить против себя. Укрепляем свои отношения, не критикуем существующую перепривязанность. Когда ваши отношения будут в порядке, то левые сами отвалятся. Если друг нехороший покажите это на примере книги, мультика, в игре. Со стороны. Но не критикуйте напрямую, если это действительно замена привязанности.

**Перекрытие** - перекрывать любое разделение. Идет в сад, школу - акцент на встрече. "Придешь домой, мы с тобой будем делать то-то и то-то, я приготовлю твое любимое блюдо, сделаю что-то для тебя". Дать с собой что-то в садик, школу, что напоминает о вас. Моя дочь надевает браслетик и я его целую. Говорит: bracelet of mama's love. Перекрытие плохое поведение: «Так: хватит ругаться, пошли обедать!», «Сейчас успокоимся и пойдем гулять», «Я помогу тебе разобраться с домашним заданием». Т.е. показать, что за плохим поведением есть отношения.

И последнее - **Безопасность.** Избегать разделение, особенно разделяющей дисциплины. «Иди отсюда, чтобы я тебя не видела. Оставлю тебя в саду до ночи». Отбирать любимые вещи в наказание. Пугать, что брошу, выгоню, не буду любить и т.д. Кроме того, сюда можно отнести метод последствий в качестве дисциплины, когда родитель использует против ребенка то, что ему дорого. Мы узнали, что ребенок любит, а потом отобрали, лишили в качестве наказания. Это убивает доверие и уж точно ни о какой безопасности отношений не будет идти и речи. Если ты знаешь, что все, что о тебе узнают, могут использовать против тебя, какая тут безопасность?

### ***Еще несколько моментов для укрепления привязанности:***

1. Прежде всего вы должны понять и принять, что ответственность за отношения лежит целиком на вас. Ни в коем случае не делайте вашего ребёнка ответственным за то, любят его или нет.

2. Избавьте, насколько это возможно, привязанность ребёнка к вам от любых знаков уязвимости, от слишком большого разделения, от стыда, от боязни расставания.

3. Предлагайте больше контакта и близости, чем запрашивает ребёнок. Не ждите, когда он подойдёт к вам за очередной порцией ласки, не выдавайте её по запросу, предупреждайте желание, насытите своего ребёнка своей привязанностью, чтобы он мог расслабиться и ощутить, что и завтра и послезавтра его мама никуда не денется.

4. Предлагайте ребёнку зависеть от вас. У многих детей с нарушениями привязанности зависимость — это болезненное место. Создавайте обстоятельства, в которых ребёнок будет вынужден зависеть от вас. Поход в лес или поездка в незнакомый город могут сильно облегчить вам задачу выстраивания здоровой иерархии.

5. Старайтесь почаще попадать в личное пространство ребёнка в дружественной манере. Настраивайтесь на ребёнка, смотрите ему в глаза, улыбайтесь, пока не получите приглашение существовать в его пространстве. Особенно это важно при первом знакомстве, а также при передаче привязанности от одного взрослого к другому.

6. Компенсируйте разделение, расставание (не только физическое, но и психологическое). При этом вы убираете фокус внимания с разделения и сосредотачиваетесь на будущем воссоединении. Вы рассказываете ребёнку не о том, что сейчас вы уйдёте, а о том, чем вы займётесь, когда снова встретитесь.

7. Бережно храните все детские привязанности, включая неадекватных биологических родителей и детский дом. Не всегда есть возможность навестить, но хранить фотографии, воспоминания, какие-то вещи, связанные с прошлым под силу каждому заботливому родителю.

8. Мягко и нежно пригласите ребёнка зависеть от вас, берегите его сердце от излишней уязвимости, а вашу привязанность от излишнего разделения, и вы станете родителями ребёнка, «которого легко растить».

### **Заключительный этап.**

#### **Влияние отношений привязанности на последующую жизнь.**

Психология отношения родителей и детей очень сложна и влияет серьезным образом на последующую жизнь ребенка. Надежная связь позволяет построить лучшие отношения со своими сверстниками, популярности, развитию социальных навыков и быть более привлекательным по сравнению с другими детьми, а позже взрослыми. Теория привязанности и практика утверждают, что дети, за которыми был надлежащий материнский уход, показывают более высокий уровень уверенности в себе и способности к адаптации; по сравнению со сверстниками показывают большую самостоятельность и меньшую зависимость от небезопасных влияний своих сверстников. Они показывают меньше агрессии, гнева и ярости, больше согласия со своими сверстниками и показывают большее послушание.

В результате отсутствие привязанности с самого раннего возраста у ребенка возникают поведенческие проблемы со школьного возраста. При отсутствии привязанности дети агрессивны и подвержены депрессии, у них гораздо чаще возникают эмоциональные и поведенческие проблемы, чем у их сверстников, за которыми был надлежащий уход.

Какой тип привязанности, согласно теории Джона Боулби, будет у вашего ребенка, зависит от вашего поведения, качества их отношений, материнской заботы и нежности, наблюдения сигналов ребенка, их точного толкования и соответствующей реакции на них. Несомненно, что на качество привязанности большое влияние оказывает поведение матери по отношению к ребенку. Вклад матери в характер привязанности связан как с ее личностными особенностями и свойствами ее характера, так и с историей межличностных отношений в ее семье, с длительным процессом усвоения ценностей и практического опыта в ее культуре.

### **Рефлексия:**

Психолог (примеры вопросов родителям для получения обратной связи):

- Что нового вы сегодня узнали?
- С чем вы согласны и с чем не согласны?
- Что для вас оказалось полезным?

### **Домашнее задание на укрепление привязанности:**

**Психолог:** Дорогие родители! Наше собрание подходит к завершению и мне хотелось бы предложить вам памятки:

памятка «Типы и уровни привязанности ребенка к родителям»  
(Приложение 2);

памятка «Домашнее задание для укрепления привязанности»  
(Приложение 3);

Список литературы по данной теме (возможно, что-то выберете для себя интересное).

Памятки пригодятся вам, когда вы будете работать над укреплением привязанности своего ребенка (чтобы информация в удобном формате всегда была у вас «под рукой»). Необходимо помнить, что формируя у ребенка надежную привязанность, вы тем самым закладываете прочный фундамент здоровой и счастливой личности.

До свидания, до новых встреч!

**Автор-составитель:** Перова Диана Юрьевна, педагог-психолог высшей квалификационной категории МОУ «Егорьевская СОШ»

### **Литература:**

Бурменская, Г. В. Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития / Г. В. Бурменская // Журнал «Вестник Московского Университета». - 2009. - серия 14.- Психология. № 4.

Васюра, С. А. Психология коммуникативной активности / С. А. Васюра. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2009. - 296 с.

Петрановская, Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Л. В. Петрановская.- Москва : АСТ, 2015. - 288 с.

## Навигатор психолога

Писарик, О. Привязанность - жизненно важная связь / О. Писарик. - 2011. URL: <http://olgapisaryk.livejournal.com/111024.html> [Подробнее](#) на [livelib.ru: https://www.livelib.ru/selection/876135-pro-teoriyu-privyazannosti](https://www.livelib.ru/selection/876135-pro-teoriyu-privyazannosti)  
<http://olgapisaryk.livejournal.com/120236.html>

Пупырева, Е. В. Эмоциональная привязанность к матери как фактор становления автономии личности в младшем школьном возрасте. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва, 2007.

Шесть уровней привязанности. Как укрепить связь ребёнок-родитель. – URL: <https://www.u-mama.ru/read/obaby/education/9917-shest-urovney-privyazannosti-kak-ukrepit-svyaz-rebenok-roditel.html>

### Типы привязанности ребёнка к матери

**1) Надёжный.** Возникает при правильных взаимоотношениях матери и ребёнка. Дети этого типа тянутся к матери, когда чувствуют опасность, но при этом способны самостоятельно исследовать мир, понимая, что если будет что-то, угрожающее их жизни и здоровью, мама поможет.

**2) Тревожно-устойчивый.** Тип привязанности формируется, когда значимый взрослый часто покидает ребёнка и тот не уверен, что в нужный момент он появится рядом. Ребёнок негативно реагирует на разлуку с матерью, настороженно относится к незнакомцам. К возвращению матери он относится неоднозначно: с одной стороны, радуется, с другой — злится на то, что разлука произошла.

**3) Тревожно-избегающий.** Самый независимый тип привязанности ребёнка. Дети такого типа рано столкнулись с отсутствием значимого взрослого, поэтому привыкли обходиться без него. Никакой поддержки со стороны родителя они не ждут, и в дальнейшем стараются избегать любых привязанностей, так как, по их мнению, это приносит лишние хлопоты и дискомфорт.

**4) Дезорганизованный.** Дети с таким типом привязанности демонстрируют противоречивое поведение, как правило, из-за психологических травм. Они то стремятся к близости со взрослыми, то избегают её.

Памятка «Типы и уровни привязанности ребенка к родителям»

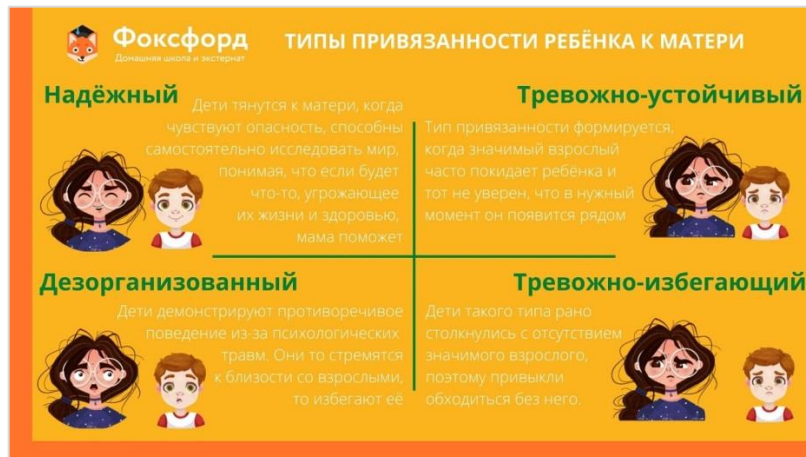


Рисунок 1 – Типы привязанности ребенка к родителям

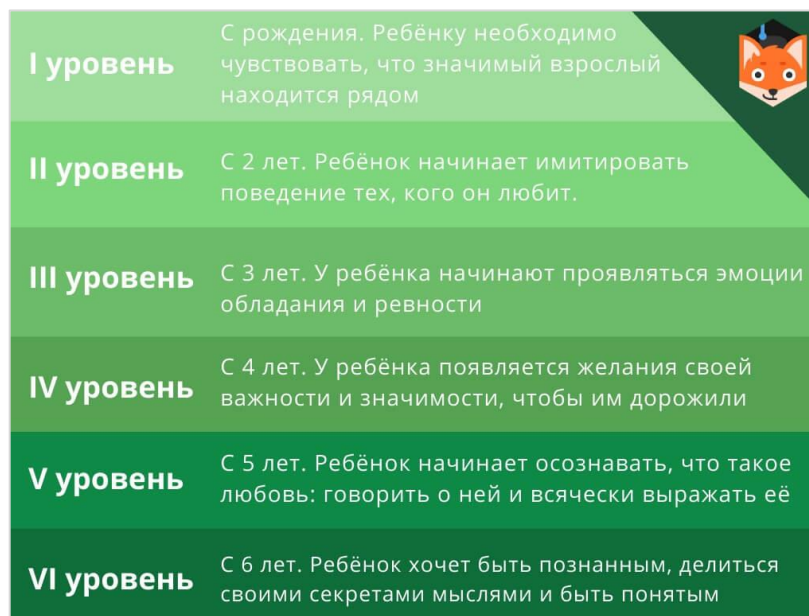


Рисунок 2 – Уровни привязанности

**Памятка «Домашнее задание по укреплению привязанности»**  
 Как мы можем укрепить привязанность, наладить отношения с детьми?

Шесть инструментов привязанности	Домашнее задание по укреплению привязанности	необходимо/ответ	
<b>ЗАВЛАДЕВАНИЕ</b>	Старайтесь завладевать ребенком не менее шести раз в день без какого-либо повода, кроме как укрепить отношения	✓	
<b>ЗАБОТА</b>	Давайте ежедневные подтверждения близости. Особенно работайте над тем, чтобы показать признаки похожести, принадлежности и лояльности	✓	
<b>ПРИГЛАШЕНИЕ ЗАВИСЕТЬ</b>	- Возьмите на себя ведущую роль в обеспечении близости и старайтесь предвосхитить все запросы - Возьмите на себя ответственность за насыщение близостью	✓	
<b>СВАТОВСТВО</b>	Говорите в дружественной манере о существующих привязанностях, так, чтобы вы не выглядели, как враг - попытайтесь привести ребенка в безопасную зависимость	✓	
<b>ПЕРЕКРЫВАНИЕ</b>	Обеспечьте чувство безопасности привязанности, перекрывайте все разделение и проблемное поведение	✓	
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ</b>	Делайте отношения безопасными и свободными от ран (избегайте или перкрывайте разделение, особенно дисциплины, основанной на разделении)	✓	

© Институт Ньюфелда

Рисунок 3 – Домашнее задание по укреплению привязанности



### **Подборка книг на тему привязанности (для психологов и родителей)**

#### **1. Гордон Ньюфелд, Габор Матэ «Не упускайте своих детей»**

В книге показано, как потеря контакта ребенка с родителями влияет на развитие его психики и эмоциональной сферы. Книга для родителей детей любого возраста.

#### **2. Петрановская Л.В. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»**

Книга полезна для всех родителей.

#### **3. Джон Боулби «Привязанность»**

Теория Боулби основана на обширном онтогенетическом и филогенетическом материале. Именно Джон Боулби первый начал систематически изучать формирование привязанности матери и ребенка.

Книга подойдет как для родителей, так и для студентов психологических ВУЗов.

#### **4. Ольга Писарик «Привязанность - жизненно важная связь»**

Небольшой сборник статей Ольги Писарик, которые написаны на основе курса Гордона Ньюфелда. В книге - систематический и полезный материал, который поможет изучить азы привязанности.

#### **5. Людмила Петрановская «Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье».**

В книге рассказано, как подготовиться к этому событию, пройти весь путь от начала и до конца, не потерять надежду и веру в правильность своего решения.

#### **6. Ж. Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности»**

Ж. Ледлофф пишет, что если мы будем общаться с детьми так, как это делали наши предки, то наши дети будут спокойными и счастливыми. Книга полезна родителям, практикующим психологам и студентам психолого-педагогических факультетов.

#### **7. Джеоф Грэхэм «Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик, или Как пользоваться биокомпьютером в голове в поисках счастья»**

Это не книга - парадокс, а повседневная реальность. Автор описывает множество техник НЛП, которые помогут обрести уверенность вашему внутреннему ребенку.

#### **8. Людмила Петрановская «Если с ребенком трудно»**

Книга для родителей, воспитывающих «трудных» подростков. Материалы книги помогут найти общий язык со своим ребенком, научиться правильно себя вести в сложных конфликтных ситуациях, восстановить мир и взаимопонимание в семье.

#### **9. Уильям Поллак «Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве»**

В основе книги известное исследование ученого «Слушая голоса мальчиков». Благодаря ему автор сделал вывод, что в современном обществе царит заблуждение о том, как нужно растить мальчиков. Книга для родителей сыновей, воспитателей, учителей, психологов и студентов.

### **10. Сью Герхардт «Как любовь формирует мозг ребенка?»**

В книге описано, как любовь влияет на формирование мозга ребенка. Подробно раскрыта тема влияния на младенца эмоционального взаимодействия с родителями.

Будет полезна родителям, специалистам, которые работают с детьми.

### **11. Карл Хайнц Бриш «Терапия нарушений привязанности. От теории к практике».**

В книге изложена история возникновения теории привязанности, представлены результаты и методы научных исследований на данную тему. Также классификация «нарушений» привязанности и подходы к систематизации отклонений.

Книга для родителей, психологов и психотерапевтов, студентов.

### **12. Карл Хайнц Бриш «Теория привязанности и воспитание счастливых детей».**

Основная цель книги - развитие привязанности между родителями и детьми. Дети, у которых сложились хорошие отношения с родителями, отличаются более социальным поведением, способны к эмпатии, выносливы, к творчеству, более устойчивы в стрессовых ситуациях.

Данная книга будет полезна родителям, психологам, людям, которые работают с детьми и семьями, студентам.

### **13. Гордон Ньюфелд, брошюра «Ключи к благополучию детей и подростков»**

На основе теории привязанности, своего опыта и клинических наблюдений ученый выводит свою теорию развития человека.

### **14. Карлос Гонсалес «Целуйте меня! Как воспитывать детей с любовью»**

Автор старается нам показать, что главная цель родителей - удовлетворить их природную потребность в привязанности, физическом и эмоциональном контакте.

### **15. Нэнси Томас «Когда любви недостаточно»**

Это руководство по воспитанию детей-сирот с реактивным нарушением привязанности. Автор книги - приемная мама со стажем в 30 лет. Под ее «крылом» прошли реабилитацию многие дети-сироты с непростым прошлым. Книга для ознакомления будет полезна как родителям, так и психологам.

### **16. Форвард Сьюзан «Токсичные родители»**

Книга вышла в соавторстве с Крегом Баков еще в 1989 году - и стала бестселлером. В данной книге рассматривается проблема насилия над детьми с точки зрения «внутреннего ребенка» и созависимости. Полезная для чтения родителям, психологам, людям, которые работают с детьми, студентам.

### **17. Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»**

Эта философская сказка о добре и зле, о человечности и одиночестве замечательно иллюстрирует тему привязанности и отношений.

**Конспект родительского собрания в 1 классе по теме: «Первый раз в первый класс: адаптация к новым условиям и требованиям»**

**Пояснительная записка для педагога-психолога:** Поступление ребенка в школу влечет за собой кардинальные изменения во всех сферах его жизни и является ярким примером ситуации неопределенности. Исходя из этого, целесообразно на данном собрании рассмотреть следующие вопросы: трудности и особенности адаптации первоклассников, результаты адаптации, а также психофизиологические условия (включая организацию режима дня) и родительские ресурсы в отношении эмоционального отреагирования и стратегий поведения в ситуации неопределенности, которым они могут научить своих детей. Если диагностика адаптации не проводилась, то этот пункт можно упустить.

**Цель:** познакомить родителей с особенностями формирования жизнестойкости первоклассников в период адаптации к первому году обучения в школе и стратегиями поведения в ситуации неопределенности.

**Участники:** педагог- психолог, родители первоклассников, учитель/классный руководитель.

**Планируемый результат:** осознанные представления родителей об особенностях формирования жизнестойкости первоклассников в период адаптации на начальном этапе обучения в школе и своей роли в этом процессе.

**Материалы и оборудование:**

Приложения 1-3, памятки для родителей, ручки, бумага.

**Планируемое время собрания:** 40 минут.

Таблица 1. План мероприятия

Этап	Содержание	Время (минуты)
Организационный	Сообщение темы собрания, операционализация понятий; вступительное слово психолога.	2
Основной	- «Ромашка эмоций и чувств»; - Характеристика адаптации; - Задание «Трудности адаптации»; - Упражнение «Когда уместна родительская тревога?» - Знакомство с результатами диагностики адаптации; - Психофизиологические условия адаптации первоклассников к школе. Упражнение «Режим дня ребенка»; - Стратегии поведения в ситуации неопределенности.	33
Заключительный	- рефлексия, игра «Слово-эстафета» - памятки	5

### Ход мероприятия

#### I. Организационная часть

**Психолог:** Здравствуйте, уважаемые родители! Рада видеть вас на нашем собрании. Сегодняшнее собрание – первое из 11 собраний, посвященных формированию жизнестойкости вашего ребенка (по одному собранию в каждом учебном году). Жизнестойкость – очень важное качество, помогающее человеку преодолевать жизненные трудности с наименьшими затратами внутренних ресурсов.

В жизни вашего ребенка произошли кардинальные изменения – он стал учеником. Это событие воспринимается и детьми, и родителями как очень важное в жизни, все с волнением и трепетом в душе ждут его и понимают, что первый класс является стартовой площадкой предстоящей учебы в школе. От того, как ребенок проживет этот первый учебный год, каковы будут его успехи в обучении, как сложатся взаимоотношения с педагогом и одноклассниками, во многом зависит его последующая школьная жизнь. Более того, это первое серьезное испытание на стойкость, гибкость и умение приспосабливаться к новым условиям и требованиям. Для ребенка приход в школу — это своеобразное «оформление на должность» (по меткому выражению Т.А. Нежной). И должность эта весьма заманчива, но для большинства детей выступает своей внешней стороной. «Настоящий школьник — это счастливый обладатель портфеля и старательный исполнитель Школьных Правил. Он слушает(ся) учителя, поднимает руку и получает отметки» — сыграть в такую игру жаждет практически любой будущий первоклассник.

Цель нашего сегодняшнего собрания: познакомиться с переживаниями, трудностями и проблемами адаптации современного первоклассника, а также с особенностями формирования жизнестойкости первоклассников в период адаптации к первому году обучения в школе.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружённость в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д. В этот же период жизни, в 7 лет, меняется и весь психологический облик ребёнка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Для адаптации семилетнего ребёнка к новой социальной роли и новым взаимоотношениям с окружающими, для формирования адекватного коммуникативного поведения младшего школьника взрослым необходимо знать уже сформировавшееся коммуникативное поведение ребёнка, научиться понимать и правильно строить свои отношения с детьми.

#### II. Содержательная (основная) часть

##### 2.1. Практикум-игра «Ромашка эмоций и чувств»

**Психолог:** Давайте проведем небольшой практикум: поделитесь своими впечатлениями и воспоминаниями о том, с каким настроением 1 сентября ребенок

пришел домой, как его поздравляли члены семьи, какие получил подарки и т.д. (желающие делятся впечатлениями и воспоминаниями).

После того, как ваш ребёнок переступил школьный порог, в вашем сердце прочно поселились определенные чувства и эмоции. Вспомните и назовите те эмоции и чувства, которые вас переполняют более всего уже длительный период времени. (Родители называют, обосновывая, чем эти чувства вызваны). Психолог записывает на лепестках ромашки- заготовки самые разнообразные чувства: позитивные и негативные, которые может испытывать родитель в первые школьные недели его ребенка.

Примечание для психолога. Задание позволяет акцентировать внимание на важности события, выявить проблемы и трудности, возникающие в семьях, и обсудить эти проблемы в ходе рассмотрения темы собрания.

### **2.2. Характеристика адаптации**

**Уважаемые родители, а как вы понимаете слово «адаптация»? Как это применимо к вашему ребенку? (Родители выражают свое мнение).**

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучия его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но комфортность пребывания в школе, эмоциональное здоровье ребёнка, его отношение к школе и обучению.

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребёнка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребёнка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребёнка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассника в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряются хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится месяц, у других – четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Много зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своём развитии. Много на этом пути зависит от родителей первоклассников.

### 2.3. Задание для родителей «Трудности адаптации»

**Психолог:** Давайте сейчас вспомним и озвучим трудности, которые могут возникнуть или уже возникли у ваших детей. (Родители называют, обсуждают, делая акцент на наиболее часто встречающихся трудностях – их можно выписать на доску).

*Показатели адаптационных затруднений*

\* В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.

\* Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

\* Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

\* Для детей характерна высокая утомляемость.

\* Недостаточная реализация личностного потенциала;

\* Слабая интегрированность ребёнка в детском коллективе – низкий статус в группе, отсутствие авторитета, неполное принятие роли ученика;

\* Трудности в общении;

\* Острое переживание неудач;

\* Неадекватная самооценка;

\* Несамостоятельность, поиск причин вовне.

### 2.4. Упражнение «Когда уместна родительская тревога?» (Приложение 1).

**Психолог:** Для маленького ребенка родитель — очень значимая фигура, поэтому для него тревога родителей (особенно в период адаптации) — это непонятное напряжение, непонятные обстоятельства его жизни. Он захвачен ею, захвачен эмоциональным полем взрослого. **Младшие школьники** довольно часто боятся социальных ситуаций. Это период, когда человек осваивает общение в коллективе. Он уже не под такой большой защитой взрослых, и ему тревожно.

Примечание: для выполнения этого упражнения нужно подготовить конверты (по числу пар родителей), в которых лежат напечатанные: названия будущих колонок: «Обычно» и «Опасно», а также ситуации для классификации (Приложение 1).

**Уважаемые родители!** Беспokoиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем вредят ребёнку. Сейчас мы попробуем разобраться в этом вопросе и поработаем в парах. Вам нужно обсудить, какие ситуации из предложенных являются обычными в период адаптации, а какие должны настораживать. В колонку слева выложите друг под другом обычные ситуации, которые не должны вызывать у нас тревогу, а в колонку справа выложите друг под другом «опасные» ситуации, которые должны нас насторожить.

**2.5. Знакомство с результатами диагностики адаптации первоклассников** (в случае, если такая диагностика проводилась и готовы ее результаты).

**Психолог:** Предлагаю познакомиться с результатами диагностики адаптации ваших детей (здесь приводятся результаты диагностики по соответствующим методикам, на усмотрение психолога).

*Уровни адаптации:*

*Оптимальный* – высокие адаптационные результаты при адекватных условиях;

*Высокий* – избыточный уровень; высокие результаты адаптации, достигнутые благодаря значительному психическому и моральному напряжению;

*Низкий* – обусловлен недостаточной требовательностью к себе;

*Дезадапционный* – плохое эмоциональное самочувствие; невротические реакции (неумение приспосабливаться к школьной жизни).

### **Готовность ребенка к школе и особенности адаптации**

Трудности адаптации испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей.

Основополагающую роль здесь играет *психологическая готовность ребёнка к школе, включающая несколько компонентов*:

1. *Личностная готовность к школе*. Характеризуется наличием внутренней позиции школьника; отношением ребёнка к трудностям и способам их преодоления. Здесь главное значение имеет воспитание мотивов достижения целей, умение принять трудности и стремление разрешить их.

2. *Социально-психологическая готовность*: умение ребёнка войти в детское общество, действовать совместно с другими, уступать, подчиняться (разумная необходимость), чувство товарищества.

3. *Интеллектуальная готовность*. Это наличие определённого кругозора, запаса конкретных знаний о живой и неживой природе, общественной жизни. В этом возрасте логическая форма мышления доступна, но не характерна. Важная роль отведена наглядно – действенному и наглядно – образному мышлению. Старайтесь всегда отвечать на вопросы, которые задаёт ваш ребёнок. Не отмахивайтесь от детских вопросов, но не пичкайте их готовыми знаниями: сначала дайте возможность приобрести их самостоятельно (книги, наблюдение, тактильные ощущения и т.д.). Познавая окружающий мир, ребёнок учится мыслить, анализировать, сравнивать, делать выводы.

4. *Физическая готовность*. Достаточно стабильная нервная система, соматическое и психическое здоровье.

### **2.6. Физиологические условия адаптации первоклассников к школе:**

- организовать перерывы в процессе выполнения уроков, наполняя их двигательной активностью;
- во время выполнения домашних заданий обращать внимание на правильную посадку во избежание искривления позвоночника, на освещение рабочего места для предупреждения близорукости;
- тренировать мелкие мышцы кистей рук;
- обязательно вводить в рацион витаминные препараты, овощи, фрукты;
- создавать условия для занятия спортом.

**Режим дня вашего ребёнка.** Для успешной адаптации следует научить ребенка соблюдать режим дня.

**Психолог обращается к родителям:** «Я предлагаю вам 2 небольших упражнения.

1. Желаящие родители (3-4 человека) пусть расскажут о режиме дня своего ребенка. А затем вместе мы проанализируем высказанное, найдем плюсы и минусы каждого варианта режима дня. Может кто-то из родителей возьмет некоторые рекомендации себе на заметку.

2. Задания по группам (предварительно родители распределяются по группам по 4 человека):

- вспомнить 3 дела, которые обязательно нужно делать по утрам до школы или вечером после школы;
- выбрать того, кто будет говорить от имени группы;
- выбранный называет дела, которые группа посчитала важными.

Затем вместе анализируем, сравниваем, что получилось по классу в целом.

### ***Резюмируем:***

Утро. Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать самостоятельно свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.

Дорога в школу. Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома следует выходить заранее.

Занятия в школе. Дорога домой из школы. Нужно сделать обязательным требование: после школы – сразу домой.

Обед. Свободное время. Возможно, его использовать на сон, выполнение посильной работы по дому, которая должна контролироваться взрослыми. Здесь стоит прислушаться к советам врачей:

- не менее 3х часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры,
- 30-40 мин. на посильную работу по дому,
- 1 час на самообслуживание,
- оставшееся время - на кружки, секции и другие учреждения дополнительного образования.

Вечером. Следует отвести время на общение с ребенком, разговорам «по душам», настольным играм, творчеству, непродолжительному просмотру детских познавательных передач по телевизору.

Подготовка ко сну. Ночной сон. Приучить ребенка к такому режиму дня следует до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения родителя строго следовать своим требованиям. Желательно сделать табличку с таким режимом дня, и чтобы она висела над рабочим столом первоклассника. Табличка может быть в виде схем и рисунков.

## **2.7. Стратегии поведения в ситуации неопределенности**

Первые школьные недели полны новизны и неопределенности. Ситуации неопределенности много раз повторяются в течение жизни человека, и нужно учить ребенка справляться с такими ситуациями. А для этого сами родители должны это уметь делать. Разные люди по-разному переносят **неопределенность**. Для одних она может быть связана с переживанием **интереса, вызова** и так далее. Она бодрит, вызывает любопытство, это момент для исследования себя, для обнаружения чего-то нового. Для других **неопределенность** — **это разрушение мира**, им сложно жить в такие периоды.

Существуют 4 обобщенных типа личности, которые различаются поведением и особенностями эмоционального реагирования в условиях неопределенности.

«А» Личность первого типа ориентируется на достижения, на изменение окружающего мира, на использование шансов и апробирование собственных возможностей. Она стремится расширить свои знания о ситуации неопределенности и



перевести ее в ситуацию риска, в ее вербализации доминируют темы борьбы за свое существование, стремление сохранить прежние интересы. Ощущает себя способной изменить ситуацию.

«В» Второй тип личности ориентирован в основном на внутренние изменения своего «Я» и частично - поведения.

«С» Третий тип личности характеризует покорность судьбе; когнитивная и деятельностная стороны выражены весьма слабо.

Наконец, стиль реакции личности четвертого типа «D» определяется чувством тревоги, разочарования или апатии. Такие личности более всего нуждаются в психологической поддержке и помощи для выработки более адекватных техник жизни.

**А в каком типе личности вы узнали себя?** Необходимо помнить, что дети берут с нас пример, как вести себя в разных жизненных ситуациях.

«Определенно» нам или «неопределенно», зависит не только от внешнего мира, но и от нас. Важный ход — перевести внимание с мира на себя. Во-первых, на что я реагирую и что для меня самое значимое? Во-вторых, если мне важна определенность, то что я могу сделать, чтобы пространство вокруг меня стало более определенным, как я сам/сама могу быть более определенным? Что это значит «быть более стабильным и определенным»? Перевод внимания с внешнего на то, что важно для меня, на то, что даст именно мне больше покоя, стабильности, определенности — это **первая стратегия**.

**Вторая стратегия.** У нас есть длинные сценарии, устремленные в будущее из прошлого. Мы видим себя сейчас в такой-то точке этого сценария и намереваемся двигаться в другую дальнюю точку. В ситуации неопределенности и усложнения обстоятельств нам нужно сосредоточиться на коротких циклах: мы действуем — и смотрим, какое влияние оказывает это действие, а затем анализируем, подходит оно нам или нет. Так мы можем выработать новые сценарии (например, если сейчас планирование на год не работает, попробуем по-другому: есть план условно на неделю). Он вполне реализуемый, я вижу, как я двигаюсь по этому плану, и поддерживаю свое ощущение, что я на него влияю. Я определяю свою жизнь в тех пределах, в которых это возможно. Живем по пословице: «Делай что должно, и будь что будет». Я пробую утвердить свой порядок на той территории, которая подвластна мне. Наша способность создавать хотя бы небольшую определенность в периоды неопределенности — очень важное умение.

То, что вашим детям действительно нужно — это хорошая модель для подражания. Не идеальная. Но хорошая. И вы отлично подходите для этого.

**Как быть родителю в случае, если у ребенка возникли трудности в обучении?** Все индивидуально, но в любом случае необходимо поддерживать тесный контакт с учителем. Для младшего школьника учитель — неоспоримый авторитет, и для блага ребенка родитель тоже должен поддерживать этот авторитет и укреплять его.

### III. Заключительный этап. Рефлексия.

Мы остановились на основных положениях, обеспечивающих успех адаптации первоклассников к новым условиям. Я думаю, что наша встреча была полезной. Вы получили достаточно информации и ответы на волнующие вопросы. Теперь пришла пора подвести итоги нашей встречи.

### Игра «Слово-эстафета»

Родители должны продолжить начатое психологом предложение: «Мой ребёнок лучше адаптируется и будет успешен в школе, если я.....», при этом передавая друг другу мяч.

**Психолог:** Первый год обучения порой определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Много на этом пути зависит от родителей. Безусловно, самым лучшим для ребёнка в это время будет ваша поддержка и совместно со школой оказание помощи своему ребёнку. Ребенок младшего школьного возраста должен всегда чувствовать в семье тыл: какой бы он ни был, какую бы плохую отметку ни получил, в семье его будут по-прежнему любить. Ему смогут помочь, его пожалеют, поговорят с ним и выслушают.

Мы рассмотрели с вами вопросы психолого–педагогической адаптации, и чтобы закрепить эффект от нашего собрания, я хочу предложить вам памятки. В них представлена информация о разумной организации жизни ребёнка в первые школьные недели, которая поможет вам в длинной и интересной дороге в стране знаний, убережет вас от многих неприятностей и подарит бесценные часы общения (Приложение 2).

Кроме этого, если вы захотите расширить свой кругозор по данному вопросу, мы рекомендуем несколько книг для родителей в рамках данной темы (Приложение 3).

**До свидания, до новых встреч!**

**Автор-составитель:** Перова Диана Юрьевна, педагог-психолог  
МОУ «Егорьевская СОШ», высшая квалификационная категория.

### Литература:

В содружестве с родителями : Сборник / ред.-сост. Е. Н. Петрова. - Самара : Учебная литература; Издательский дом «Федоров», 2008. – 128 с. – (Занковское пространство; Вып.1).

Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя 1-4 классы / Н. И. Дереклеева. – Москва : «Вако», 2005.

Еремеева, В. Д. Дошкольник становится школьником. В содружестве с родителями : Сборник / В. Д. Еремеева. – Самара : Издательство «Учебная литература»; Издательский дом «Федоров», 2008. – 128 с.

Как научить ребёнка учиться: беседы с родителями, советы школьного психолога / Н. С. Мозговая, М. В. Головач, И. Г. Филатова, Т. И. Магомедова.- Волгоград : Учитель, 2007.

Первые дни ребёнка в школе: рефлексивные круги, игры/ авт.-сост. Н. Б. Говоркова, Г. Г. Кукушкина. – Волгоград : Учитель, 2008.

Родительское собрание в 1 классе «Проблемы адаптации первоклассников в школе». <https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-v-klasse-na-temu-adaptaciya-865964.html>

Ткач, Т. Н. Родительское собрание в 1 классе по адаптации детей. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2017/12/04/roditelskoe-sobranie-v-1-klasse-po-adaptatsii>

Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.сост. Т. Н. Захарова, Т. Н. Сурувикина, С. Г. Оводо, А. В. Сысоева. – Волгоград: Учитель, 2007.

Хмельницкая, О. В. Родительское собрание. Особенности и трудности периода адаптации к школе у первоклассников / О. В. Хмельницкая. - С.82–91.

## Навигатор психолога

Цукерман, Г. А. Введение в школьную жизнь: Программа адаптации детей к школьной жизни / Г. А. Цукерман. – Москва : Московский центр качества образования, 2010. - 120 с.

**Упражнение «Когда уместна родительская тревога?»**

Примечание: для выполнения этого упражнения нужно подготовить конверты (по числу пар родителей), в которых лежат напечатанные: названия будущих колонок: «Обычно» и «Опасно», а также ситуации для классификации.

Таблица 2. Пример выполненного упражнения (ситуации)

Обычно	Опасно
Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.	Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность.
Начинает время от времени говорить, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.	Ничего не интересно, безразличие ко всему, даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.
Радует, когда не надо делать домашнее задание.	Делает уроки только «из-под палки».
Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.	Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней, которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома.
Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.	Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.
<b>Вывод:</b> беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.	

### Памятка родителям первоклассника (вариант 1)

1. Одинаково неправы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.

«Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

2. За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.

3. Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.

4. Чередуйте устные и письменные задания. Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять. Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

7. Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных. Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

8. После выполнения уроков похвалите ребенка: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

9. Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях. С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

10. Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!»

#### ***Взаимоотношения с ребенком в семье.***

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал правила, которые

могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе.

- Не отнимай чужого, но свое не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого не проси.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из – за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Уважаемые родители! Будьте чуткими наставниками, добрыми друзьями, чуть – чуть волшебниками, не разрушайте в ребёнке первоначальное восприятие школы как настоящего храма Знаний. Возьмите себе в союзники терпение, внимание и понимание, и тогда всё у вас получится!

### Памятка родителям первоклассника (вариант 2)

1. Поддерживайте в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребёнок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что – то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что – то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

### Памятка родителям от ребенка

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, о чем я прошу. Я просто испытываю вас на прочность.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не давайте обещаний, которых вы не сможете исполнить.
- Это ослабит мою веру в вас. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле, иначе я стану “плаксой” и “нытиком”.
- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. У меня есть право на свои ошибки.
- Не читайте мне наставления и нотации, это не даст ожидаемого вами эффекта, скорее я поступлю наоборот.
- Не критикуйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы мне все скажете спокойно с глазу на глаз.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи испуган я легко могу обмануть.
- Никогда не ведите себя так, будто вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение безуспешности попыток сравниться с вами.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, то я буду искать ответы на них в другом месте.
- Не беспокойтесь, что мы проводим мало времени вместе. Значение имеет то, как мы его проводим. Хотя и количество тоже немаловажно!
- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и ободрения.
- И, кроме того, я вас так сильно люблю. Пожалуйста, ответьте мне тем же...

Предлагаемые вашему вниманию пять книг помогут спокойно подготовиться к адаптационному периоду вашего ребенка в первом классе.



### 1. «Адаптация родителей к школе», Анна Мирошина

Да, первая книга в списке не о детях, и это не случайно. Все мы знаем, как важно начать с себя, чтобы добиться чего-то от окружающих. Мамы и папы поступают в школу вместе с ребёнком, у них появляется новая роль, и стоит заранее узнать, как с ней лучше справляться. Автор книги, педагог с большим стажем, не понаслышке знает, о чём пишет. Прочитав книгу, вы поймёте, как найти своё место в системе «Ребёнок — родитель — современная школа». Типичные ошибки мам и пап также не остаются без внимания. Вы узнаете, как несогласованность требований к школьнику со стороны членов семьи или завышенные амбиции родителей могут отразиться и на отношении к учёбе, и на психологическом климате дома. Книга поможет вам обойти подводные камни адаптации и обрести уверенность в своих силах как родителей ученика. Несмотря на название, в «Адаптации родителей к школе» много говорится и о детях — вернее, о том, как мамам и папам взаимодействовать с ними, чтобы помочь освоиться в школе, сохранить желание учиться и хорошо справляться с учёбой.

### 2. «Гвозди для школы. Топ-10 навыков будущего первоклассника», Светлана Дмитриева



Ещё одна книга от инсайдера. Автор много лет проработала в школе и хорошо знает эту реальность изнутри. В книге рассказывается о навыках, которые остро необходимы ребёнку в самые первые дни обучения: именно они во многом определяют, сможет ли первоклассник успешно влиться в школьную жизнь. Этот топ-10 составлен на основе наблюдения за более чем 2 000 школьников. В нём вы найдёте не только вполне очевидные пункты, такие как ориентация в пространстве или умение следовать инструкции. Задумывались ли вы о том, какое значение для адаптации к школе имеет чувство времени?

А что значит «ориентироваться на взрослого» и почему это важно? Автор убедительно показывает, как эти и другие навыки помогают первоклашке комфортно чувствовать себя в школе. И предлагает практические советы, игры и упражнения, чтобы их развить. А при чём здесь гвозди? Сохраним интригу, намекнём только, что это сквозная метафора, которая пронизывает всю книгу.



### 3. «Школа: всё получится!», Елена Лутковская

В книге рассказывается о том, как работает современная школа, что ожидает в ней ребёнка, чем родители могут помочь первокласснику. Автор даёт рекомендации, как соотнести свои



личные ценности с требованиями школы, как относиться к оценкам, как вести себя в случае конфликта в классе и во многих других ситуациях.

#### 4. «Как выжить в начальной школе», Елена Первушина



Книга подскажет, на что нужно обратить внимание в поведении вашего первоклашки, чтобы понять, успешно ли он адаптируется к школе: не появились ли у него невнимательность, повышенная утомляемость, раздражительность или другие тревожные симптомы. Вы узнаете, как общаться с учителями и строить отношения с родителями других детей, чтобы в классе царил мир.

#### 5. «Ваш первоклассник», Евгения Лепешова



Как и другие книги в нашем списке, «Ваш первоклассник» имеет практическую направленность. В книге есть и рекомендации, и тесты, и упражнения, а значит, вы сразу сможете применить то, о чём прочитали. Помимо общих тем, автор поднимает вопросы адаптации гиперактивных и медлительных детей, шестилеток и семилеток, правшей и левшей.

Вы сможете заранее увидеть зоны риска и понять, может ли школьная нагрузка существенно повлиять на здоровье или психическое состояние ребёнка, есть ли опасность появления трудностей в учёбе или привыкании к коллективу.

Многое в содержании представленных книг пересекается, и это естественно, ведь цель у них одна — дать успешный старт семье на пороге школы. Однако в каждой из работ есть свои изюминки и уникальные советы. А главное — все они написаны людьми, которые искренне заботятся о том, чтобы и у детей, и у родителей школа вызывала положительные эмоции и желание учиться.

**Конспект родительского собрания в 1-4 классах по теме  
«О родительской любви»**

**Цель выступления психолога:** расширение информационного поля родителей в области психолого-педагогических знаний.

**Планируемый результат:**

осознание родителями своей роли в воспитании и обучении детей;  
формирование представлений о детских возможностях и потребностях;  
формирование мотивационной готовности родителей к самовоспитанию и саморазвитию

**Участники:** педагог- психолог, родители обучающихся 1-4 классов, учитель/классный руководитель.

**Материалы и оборудование:**

оборудование для видеопросмотра  
мультфильм «Моя жизнь» <https://www.youtube.com/watch?v=ORrqkh9LvHA>

**Планируемое время собрания:** 30 минут.

Таблица 1. План мероприятия

Этап	Содержание	Время (минуты)
Организационный	Сообщение темы собрания, упражнение «Закончи предложение»	7
Основной	– просмотр и обсуждение мультфильма «Моя жизнь» – упражнение «Закончи предложение» – визуализация «Безусловная любовь» и ее обсуждение	18
Заключительный	– рефлексия, притча, - памятки	2

**Ход мероприятия**

**I. Организационная часть**

**Педагог-психолог:** Добрый вечер, уважаемые родители!

Если я сейчас задам вам вопрос: «Любите ли вы своего ребенка?». Не сомневаюсь в том, что каждый присутствующий в этой аудитории ответить утвердительно. Все считают себя любящими родителями и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. А как мы любим своих детей, и тем более умеем ли мы их любить, над этим порой не задумываемся. Учёные доказали, что все беды у детей, а потому и у родителей объясняются ошибками семейного воспитания, главная из которых – отсутствие безусловной любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей. А ведь для ребенка самое главное – чтобы его любили

таким, какой он есть. Как же мы, родители, можем или проявляем свою любовь к нашим детям - об этом вы сегодня и порассуждаем вместе.

Вначале, я предлагаю вам по кругу закончить предложение

### II. Основная часть

#### Упражнение «Закончи предложение»

- Мой ребенок, мне...
- В детстве я однажды...
- В моем ребенке есть недостатки, но ...
- Пожалуй, единственное, чего мне не хватает сейчас....
- Как здорово, что в моей жизни есть...
- До сих пор помню, как...
- Была ситуация, когда...
- Это было давно, но я...

#### Обсуждение:

- Какие чувства вызвало это упражнение? (По кругу.)

#### Просмотр мультипликационного фильма «Моя жизнь».

Пауза 30 сек.

#### Упражнение «Закончи предложение»

Теперь снова выполним это упражнение, по кругу закончите предложение:

1. Мой ребенок, мне...
2. В детстве я однажды...
3. В моем ребенке есть недостатки, но ...
4. Пожалуй, единственное, чего мне не хватает сейчас....
5. Как здорово, что в моей жизни есть...
6. До сих пор помню, как...
7. Была ситуация, когда...
8. Это было давно, но я...

#### Обсуждение:

- Подумайте и ответьте, о чем этот мультфильм?
- Как вы думаете, счастлив ли поросенок в своей семье? Почему?

*Психолог записывает ответы на доске, отмечает количество повторов (о предопределенности, об особенностях детского восприятия, о безусловной любви, о мечтах, о любви к жизни и др.).*

**Вывод:** мультфильм длиной всего несколько минут полностью передает суть счастливого беспечного детства и того, насколько хрупка и недолговечна иллюзия счастья. Мы становимся старше, начинаем многое понимать, и мир постепенно теряет свой блеск и свою идеальность. Это неизбежно, и через это проходят все. Однако родительская любовь становится той базой, опорой, которая помогает преодолевать возникающие сложности и жизненные невзгоды.

#### Визуализация «Безусловная любовь»

Сядьте удобно. Прикройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов...

Представьте себе одного за другим всех значимых для вас людей – родителей, мужа, детей, друзей, других.... Скажите каждому из них: «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть»...

Найдите среди значимых для вас людей тех, кому вы не можете сказать этого, которых вы не можете принять и любить безусловно...

Постарайтесь понять:

- Что именно мешает вам сделать это?
- Какие требования вы предъявляете ему?
- При каких условиях вы могли бы сказать ему: «Я люблю тебя, я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он критикует вас или плохо относится к вам? Что происходит в жизни этого человека, когда он общается с вами? Чувствует ли он те условия и требования, которые вы ему выставляете?

Попробуйте сконцентрироваться на своих эмоциях, когда вы думаете о невозможности безусловной к некоторым близким вашим людям...

Мысленно ответьте себе на вопросы:

Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно?

Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви и поддержки каждому?

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, наполняйтесь позитивной энергией и откройте глаза.

### III. Заключительный этап. Рефлексия

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть.

Каким образом можно выразить свое безусловное принятие?

Делать это можно разными способами:

1. Приветливыми взглядами.

2. Ласковыми прикосновениями.

3. Прямыми словами:

- Я рада тебя видеть.
- Ты мне нравишься.
- Я люблю, когда мы вместе.
- Мне хорошо, когда мы вместе.
- Как хорошо, что ты у меня есть.

- Если вы хвалите ребенка - он учится быть благородным.
- Если ребенок растет с чувством безопасности - он учится верить в людей.
- Если вы поддерживаете его - он учится ценить себя.
- Если его окружает понимание и дружелюбие - он научится находить любовь в этом мире.

- Если вы постоянно критикуете и третируете его - он учится ненавидеть.
- Если вас сын или дочь растет в упреках - он учится жить с чувством вины.
- Если вы смеетесь над своим ребенком - он становится замкнутым.
- Если маленького человека окружает вражда - он учится быть агрессивным.

А закончить наш встречу я хочу **притчей**.

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более ста человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей, всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что

## Навигатор психолога

была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, 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, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как добиваешься 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. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик,- это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. - И, подумав, добавил: - И мира тоже.

**Автор-составитель:** Абрамович Елена Леонтьевна, педагог-психолог МБОУ  
МБОУ «Лицей № 3» г. Барнаул

## Конспект родительского собрания в 7 классе по теме «Подростковый суицид»

**Цель:** определение эффективных стратегий действия родителей в ситуации антивиталяного поведения ребенка.

**Планируемый результат:** осознанное представление родителей о своей роли в профилактике суицидального поведения подростков

### Материалы и оборудование:

Таблица «Как разговаривать с подростком, находящимся в кризисном состоянии (по количеству групп)

Памятка «На что следует обращать внимание в поведении ребенка?» (по количеству участников);

«Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии» (памятка для родителей) (по количеству участников);

Памятка «Куда обратиться за помощью?» (по количеству участников).

**Планируемое время собрания:** 45 минут.

Таблица 1. План мероприятия

Этап	Содержание	Время(минуты)
Организационный	Сообщение темы собрания, операционализация понятий	7
Основной	- фронтальное обсуждение «Какие ситуации могут восприниматься подростком как кризисные, непреодолимые, безнадежные?»; - на что следует обращать внимание в поведении ребенка? - групповая работа «Как разговаривать с ребенком?» - вопросы родителям для прояснения состояния ребенка	33
Заключительный	- рефлексия - домашнее задание (памятки)	5

### Ход мероприятия:

#### Организационный этап

**Мини-лекция психолога – 7 мин.**

Сегодня мы пригласили вас, чтобы поговорить на одну из важных тем «Подростковый суицид».

Ребенок олицетворяет начало жизни. Он находится в начале познания своего жизненного пути, своих возможностей, своей судьбы. Детская смерть – нелепое и трагичное событие. И если со смертью от естественных причин приходится как-то

мириться и принимать ее, то добровольная смерть «от себя самого» всегда приходит как «гром среди ясного неба», как страшная реальность, которую разум близких отказывается принимать.

Самоубийство (суицид) трактуется специалистами как осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – это понятие более широкое и представляет собой последовательные этапы:

– Под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, у потенциального суицидента возникают антивитальные переживания и формируются пассивные суицидальные мысли («жизнь не имеет смысла», «не живешь, а существуешь» и т.п.). Этот этап отличается исключительно высокой активностью человека (период поиска «точки опоры»). По мере того как исчерпываются варианты улучшения ситуации, крепнет мысль о ее неразрешимости. Человек остро ощущает невыносимость существования и предположительно констатирует отсутствие желания жить. В этот период еще сохраняется возможность оказания помощи подростку силами родственников и педагогов. Если этот момент упущен -

– Возникают суицидальные замыслы и начинается разработка плана реализации суицидального поступка. Начиная с этого этапа усилия родителей, психолога и педагогов по предотвращению самоубийства, как правило, малоэффективны. Необходимо вмешательство врача-психиатра.

– На следующем этапе принимается решение о суицидальном поступке.

– Затем следует непосредственная суицидальная попытка, иногда при ее незавершенности предпринимается новая.

Таким образом, суицид является выходом из кризиса или невыносимой ситуации, это не случайное действие, его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно. Он является единственно доступным ответом на труднейшие вопросы: «Как из этого выбраться? Что делать?». Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

Отечественный психиатр Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью.

К особенностям суицидального поведения детей и подростков следует отнести:

– несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций.

– наличие депрессивных состояний, которые могут проявляться замаскированным девиантным поведением, грубостью, конфликтностью с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, противоправными поступками, употреблением алкоголя, наркотиков.

Временной отрезок этих этапов может составлять от нескольких месяцев до нескольких минут.

## Основной этап

### **2.1. Обсуждение «Какие ситуации могут восприниматься подростком как кризисные, непреодолимые, безнадежные?» - 8 мин.**

Родители высказывают свои предположения, педагог фиксирует их на доске.

Например,

- смерть близкого или любимого человека;
- сексуальное насилие;
- денежные долги;
- раскаяние за совершенное преступление или предательство;
- угроза физической расправы;
- нежелательная беременность;
- получение тяжелой травмы или тяжелая болезнь;
- шантаж; сексуальная неудача;
- измена партнера;
- ревность;
- публичное унижение;
- коллективная травля (буллинг);
- одиночество;
- подражание кумиру и т.д

### **2.2. На что следует обращать внимание в поведении ребенка (памятка) – 5 мин. (работа и комментирование приложения 2)**

Особенности суицидального поведения подростка, которые должны насторожить педагогов и родителей:

- устойчивое в течение 2 недель снижение настроения с преобладанием состояния безнадежности, одиночества, безысходности;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- любые резкие изменения поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, приводит дела в порядок, стал дарить дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
- разговоры или намеки на желание умереть или нежелание продолжать жизнь;
- рискованное, самоповреждающее поведение, агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим, факты употребления алкоголя, ПАВ;
- факты ухода из дома.

### **2.3. Групповая работа «Как разговаривать с ребенком, находящимся в кризисном состоянии?» - 15 мин.**

#### ***Основные принципы разговора с подростком, находящимся в кризисной ситуации***

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;



## Навигатор психолога

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

- делайте все от вас зависящее.

Педагог предлагает родителям разделить на группы и заполнить таблицу (приложение 3)

Обсуждение результатов работы, обмен мнениями.

По итогам работы педагог раздает памятки «Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии» (приложение 4).

### 2.4. Вопросы для прояснения состояния подростка – 8 мин.

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей	ДА /нет
<i>Эмоции</i>	
У ребёнка большую часть времени устойчиво сниженный фон настроения от подавленности до раздражения.	
Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.	
<i>Переживания</i>	
Переживания брошенности, ненужности, одиночества (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»)	
Чувство вины. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах	
Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и будущем: потеря перспективы будущего	
Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»	
<i>Ощущения в теле</i>	
Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии	
<i>Поведение</i>	
Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятости указывают на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум ребенка	
Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общител	
Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него	

*Интерпретация:* Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу – психотерапевту

### **Заключительный этап. Рефлексия.**

Сегодня мы остановились на вопросах оказания помощи ребёнку в кризисных для него ситуациях. Родители несут ответственность за жизнь и здоровье уже повзрослевших, но еще эмоционально неокрепших подростков и обязательно должны помнить, что

- то, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний;

- у подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации;

- родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

**Авторы-составители:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи Сотникова Марина Михайловны, педагог-психолог МОУ «Сростинская СОШ».

### **Литература:**

Памятка для родителей. Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе (подготовлена Центром экстренной психологической помощи ФГБОУ ВО МГППУ; Москва, 2016) [Электронный ресурс]. – URL: <https://docplayer.ru/31166732-Pamyatka-dlya-roditeley-krizisnye-situacii-v-zhizni-podrostka-kak-perezhit-ih-vmeste.html>

Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е. Г. Вдовина, Е. В. Мазурова, Н. Н. Ефанова, Н. В. Кауль. – Барнаул : КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/50e/Sbornik-metodicheskikh-materialov.pdf>

Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О. В. – М. : МГППУ, 2017. – 67 с.

## На что следует обращать внимание в поведении ребенка (памятка)

### Уважаемые родители!

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

Некоторые задумывающиеся о самоубийстве подростки испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение. Такими знаками предостережения могут выступать:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;

- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;

- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;

- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния; чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;

- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

## Навигатор психолога

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость;
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

**«Как разговаривать с ребенком, находящимся в кризисном состоянии?»**

Таблица 2.

Если вы слышите фразу	Спросите
«Ненавижу учебу, школу»	
Все кажется таким безнадежным...»	
«Всем было бы лучше без меня!»	
Вы не понимаете меня!»	
Я совершил ужасный поступок...»	

**Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии**  
(Памятка для родителей)

Таблица 3.

<b>Если вы слышите фразу</b>	<b>Не говорите</b>	<b>Спросите</b>
«Ненавижу учебу, школу»	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»	«Что именно раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»
«Всем было бы лучше без меня!»	Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».	«Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»
«Вы не понимаете меня!»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»	«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Что посеешь, то и пожнешь!»	«Давай сядем и поговорим об этом»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится – значит ты недостаточно старался»	«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**Куда обратиться за психологической помощью?**

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если вам и вашему близкому человеку нужна помощь и поддержка, можно обратиться в следующие организации:

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей: г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00)

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57. (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

Таблица 4. Телефоны психологических служб

Детский телефон доверия	<b>8 800 2000 122</b> звонок анонимный и бесплатный	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в сложной ситуации.
Телефон доверия Анонимной психологической кризисной службы	<b>8(3852) 668-688</b> звонок анонимный	
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) <b>29-80-95</b> , для абонентов сотовых операторов <b>123</b>	Защита прав и интересов несовершеннолетних, оказавшихся в ситуации угрозы жизни и здоровья.
Телефон доверия «Дети в беде»	<b>8(3852) 35-88-22</b>	
Уполномоченный по правам ребенка в Алтайском крае	<b>8(3852) 29-51-60</b> г. Барнаул, Пр. Ленина, 59	Отстаивает права на заботу о ребенке со стороны родителей и государства, защиту от любого вида насилия и жестокости.
Кризисный центр для женщин	<b>8(3852) 34-22-55</b> г. Барнаул, ул. Смирнова 79 Г	Помощь женщинам и девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	<b>8(3852) 55-12-88</b> г. Барнаул, ул. Исакова 113 е	Экстренное психологическое консультирование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

**Конспект родительского собрания в 4 классе по теме:  
«Самостоятельность – не роскошь, а необходимость!»**

*Если человек хочет сам управлять своей жизнью,  
то должен уметь справляться сам со своими проблемами».*  
Стивен Кинг.

**Цель:** сформировать у родителей убеждение в значимости целенаправленного воспитания самостоятельности у детей при уважительном отношении к личности ребенка.

**Участники:** педагог- психолог, родители, учитель/классный руководитель.

**Планируемый результат:** осознанное убеждение родителей о необходимости формирования самостоятельности детей в бытовых и учебных вопросах; своей направляющей роли в этом процессе.

**Материалы и оборудование:** памятки для родителей, ручки, бумага.

**Планируемое время собрания:** 45 минут.

Таблица 1. План мероприятия

Этап	Содержание	Время (минуты)
Организационный	Сообщение темы собрания, актуализация проблемы.	3
Основной	- в чем суть воспитания и задача родителей? - упражнение «Гиперопека» - стратегические и тактические ошибки родителей; - упражнение «Лучший друг»; - способы воспитания; - война из-за уроков; - как правильно проявлять заботу? - как изменить собственные мысли в отношении ребенка?	37
Заключительный	- рефлексия - памятки	5

**Ход мероприятия**

**I. Организационная часть.**

**Психолог:** Здравствуйте, уважаемые родители! Рада видеть вас на нашем собрании. Сегодня наше собрание посвящено воспитанию самостоятельности в младшем школьном возрасте.

Об огромной значимости проблемы воспитания самостоятельности с детского возраста свидетельствует консультативная практика, где часто звучат соответствующие жалобы и запросы родителей. Между тем за рамками двух



возрастных кризисов (в три года и в подростковом возрасте) проблема становления автономии остается в науке крайне малоизученной. Психология просто не располагает знанием основных этапов и условий этого процесса, не имеет достаточных сведений о механизмах развития и связи автономии с детско-родительскими отношениями. Особенно ощутим пробел подобных сведений применительно к младшему школьному возрасту, хотя требования к самостоятельности младших школьников сегодня довольно высоки и в рамках этого возраста подготавливаются предпосылки для резкой автономизации подростков.

### Почему у одних родителей дети самостоятельные, а у других — нет?

У одних родителей дети сами делают домашние задания, а у других — только под пристальным присмотром. У кого-то дети со школьного возраста могут сами приготовить себе перекус, а другие ждут накрытого стола от мамы, пока не создадут свою семью. В чем принципиальная разница? В какой момент родители оказывают детям «медвежью услугу», лишая их возможности научиться что-то делать самостоятельно?

Давайте разбираться!

Кажется, все так просто, правда? Но почему тогда так много родителей жалуются на своих детей, обвиняя их в абсолютном отсутствии самостоятельности. Самостоятельность — это не некая врожденная сверхспособность, которая или есть, или ее нет. Самостоятельность — это самый обычный, самый простой навык, который тренируется путем многочисленных повторений. И примеров успешной реализации таких навыков в нашей жизни очень много. Мы никогда не научимся быстро набирать текст на компьютере, если не будем многократно «тыкать» пальцами по клавиатуре. Мы не научимся управлять автомобилем, если много раз не будем выходить из него испуганными, жутко растерянными и вспотевшими. Мы никогда не заговорим на английском языке, если не начнем изо дня в день зубрить новые слова и произносить вслух фразы и предложения. И часто самым большим препятствием на пути ребенка к самостоятельности является... его «заботливый» взрослый. Почему в кавычках? Потому что в этой «заботе» не хватает самого главного — веры в своего ребенка.

## **II. Основная часть**

### **В чем суть воспитания и задача родителей?**

Глагол «воспитывать» слишком часто ассоциируется с такими действиями, как заставлять, принуждать, требовать, контролировать, проверять. Если ребенок не слушается — заставить; грубит — поправить или наказать; обижен — сказать: «Нечего обижаться, сам виноват». Глагол «воспитывать» с успехом можно заменить на другое слово: помощь в развитии, становлении. Чтобы ребенок, когда вырастет, смог бы жить среди людей самостоятельно и достойно. Взрослый — носитель знаний, мудрости, этических принципов. И все это он передает ребенку. Если родители продолжают вмешиваться в жизнь ребенка даже когда тот давно вырос, это настоящее насилие над человеком. Но начинается оно задолго до того — когда он еще маленький. У каждого ребенка свой темп развития и роста. И нельзя вмешиваться в этот процесс неаккуратно. Это значит нарушать его! Родители должны помогать детям расти — их роль в этом.

Известный американский психолог Карл Роджерс говорил, что взрослого по отношению к ребенку можно сравнить с садовником, который ухаживает за растением. Садовник его поливает, обеспечивает ему свет, удобряет почву. Иными

словами, он растение оберегает, подпитывает, защищает, но не тянет за верхушку! Если вы будете «тянуть за верхушку», вы его не вырастите...

Что значит «поливать», «удобрять», «давать свет» в отношении ребенка? Это, прежде всего, создавать обстановку положительного настроения. Например, если говорить о школьных занятиях, важно, чтобы ребенок хотел учиться, чтобы ему было интересно.

Позитивное отношение ребенка к учебе надо беречь как зеницу ока! Для этого нужно делать две вещи. Во-первых, оставлять его в покое, давать возможность самому решать задачи, делать выводы, добиваться результатов. А во-вторых, деликатно помогать при затруднениях. Причем только тогда, когда ребенок сам просит о помощи. В продолжение метафоры Роджерса: «не тянуть растение за верхушку». Это предостережение: желая, чтобы ребенок скорее рос и развивался, некоторые родители излишне нагружают его разными занятиями, не давая двигаться своим путем и в своем темпе. Например, с года или двух лет пытаются учить ребенка читать. Авторы и разработчики подобных методик просто морочат родителям голову. С другой стороны, родители слишком часто пресекают спонтанную активность ребенка: «Не лезь!», «Не бери!», «Не смотри!», «Не слушай!», «Не бегай!», «Не копайся!». Так, проявляя неуважение к его интересам и потребностям, они наносят большой вред развитию. К способности ребенка развиваться за счет и в меру собственных сил нужно относиться с большим вниманием и доверием! Поддерживать его каждый раз и в каждом месте, где он стремится себя проявить!

### Упражнение «Гиперопека»

Материалы: пояса или прочные веревки, шарфы.

Для проведения упражнения вызывается один родитель. Ему предлагается представить, что он ребёнок, который только недавно родился. Психолог выступает в роли его мамы, которая его очень любит и опекает. Слова психолога: «Проходит время, ребёночек растёт, вот он уже встал на ножки и начал ходить. Ему всё интересно, он забирается, куда только можно. Мамочка очень переживает, чтобы он не упал. Что же можно сделать? Можно завязать ребёнку ножки, мамочке так будет спокойнее. (завязываются ноги родителя).

А ребёнок продолжает расти. Ему хочется всё потрогать, всё взять. Он начинает протягивать руки к различным предметам, в том числе и опасным: электрическим розеткам, газовой плите и т.п. Мамочка очень боится. Что же теперь можно сделать? Можно завязать руки (завязываются руки).

Проходит ещё время. Ребёнок начинает говорить. Очень часто он говорит то, что услышит на улице. А это бывают нецензурные выражения. Конечно, это не нравится его маме. Что можно сделать? Можно завязать рот (родителю завязывается рот).

Ребёнок растёт. Смотрит по телевизору различные передачи, фильмы, которые часто несут в себе негативную информацию. Как оградить ребёнка от этого, чтобы мамочке не волновалась? Можно завязать глаза и уши (родителю завязываются глаза и уши).

Вырос ребёночек, теперь он уже большой. Его сердце начинает любить и часто он выбирает не того, кто нравится его родителям. Как заставить отказаться от любви? Можно завязать сердце» (родителю завязывается сердце). (В итоге у участника упражнения оказываются завязанными ноги, руки, рот, глаза, уши, сердце).

Не развязывая спросить родителя:

- Ну и как, вам нравится?

- Что вы хотите развязать в первую очередь? (психолог спрашивает и постепенно развязывает участника упражнения).

- Что вы чувствовали во время упражнения?

- Какие выводы вы сделали?

Далее спрашивается у остальных родителей, наблюдавших со стороны:

- А что вы чувствовали, что наблюдали со стороны?

Спасибо за проведенное упражнение. Есть ли у вас какие-то вопросы?

**Какие грубые ошибки можно совершить при «вращивании» юного поколения?**

**Психолог:** Существует два вида ошибок в воспитании: тактические и стратегические.

Тактические обычно совершаются в каждодневном общении, в совместных делах. Стратегические ошибки более сложные. Они определяются тем, насколько родитель в целом тревожится о своем ребенке, насколько готов отпустить его на самостоятельный путь, насколько уважает свободу его выбора.

Одним словом, насколько родитель авторитарно контролирует жизнь ребенка – или же уважает его свободу, стремление к самостоятельности.

Самая главная ошибка - это неистребимое желание воспитывать. Под воспитанием многие родители понимают нотации, принуждения и наказания. Они делают это из благих намерений, потому что любят ребенка, хотят ему добра, мечтают, как следует подготовить к жизни. Как правило, перечисленные «методы» приводят к негативным последствиям. Это происходит незаметно. Отрицательный результат накапливается медленно, а мелкие признаки грядущего кризиса обнаруживаются в том, что ребенок постепенно перестает подчиняться воле родителей. Тут случается замкнутый круг, в который вовлекаются и родители, и ребенок. Чем больше он не слушается, тем сильнее родители давят на него, стараясь «воспитывать». Ребенок же, не понимая претензий родителей, вдруг решает, что его больше не любят. А если так, то он не хочет слушаться, делиться с ними своими переживаниями, уходит в себя или на улицу.

Негативным будет любой из этих вариантов. Так что усиленная воспитательная установка «я должен воспитывать как можно больше и лучше» приводит к отстранению ребенка, к уходу от контакта с родителями, к раздражению и гневу родителей и к несчастью семьи в целом.

Излишняя забота, кажущаяся признаком родительской заботы, оказывается обузой для ребенка. Нужно нащупать тот возраст, в котором ребенка можно и нужно «отпустить» от себя.

Если ребенок увлечен каким-то своим делом, как понять, когда ему помочь, а когда – лучше не вмешиваться?

Очень важно поддерживать самостоятельность ребенка – и в то же время, оказывать помощь там, где это ему нужно. Но как понять – когда нужно, а когда нет? Вопрос этот непростой. Для приучения, упорядочивания жизни маленького ребенка во многих бытовых вещах пристальное руководство, или содействие, взрослого необходимо: научить чистить зубы, мыть руки, не разговаривать за столом, убирать постель... Это – организация, упорядочивание быта и жизни ребенка, операционной ее стороны. Здесь контроль и напоминания необходимы, пока такие простые действия не превратятся в привычку. Объем таких усилий очень велик, но, к сожалению,

многие родители входят во вкус и распространяют этот стиль на все сферы жизни ребенка, забывая о развитии его самостоятельности. Некоторые мудрые родители дают ребенку довольно большую свободу. Их «невмешательство» означает не равнодушие, а уважение и доверие к его возможностям. Они словно говорят ребенку: «Я знаю, ты можешь справиться сам».

### **Упражнение «Лучший друг» (родители работают в парах)**

**Психолог:** Закройте, пожалуйста, глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте себе, что это ваш ребенок: вот он приходит из школы домой, и вы показываете, что рады ему. Представили? Тогда попробуйте сделать это на самом деле.

**Способы воспитания.** Как правило, родители думают, что есть два способа воспитания – автократия и вседозволенность. Авторитарный стиль воспитания – это упор на послушание, а вседозволенность предполагает, что главное – это счастье ребенка, а значит, надо удовлетворять все его желания.

Но есть и третий вариант: воспитание авторитетом. Это подразумевает поддержку, но не контроль. Авторитетные родители хотят от детей сотрудничества, потому что любят и уважают их и желают, чтобы дети учились на собственном опыте. Как минимум шестьдесят лет исследований в этой сфере подтверждают тот факт, что воспитание детей авторитетом – самый эффективный подход. Таким образом делается упор на самостоятельность, а зрелость ценится выше послушания. Придерживаясь этого стиля, вы посылаете сигнал: «Я сделаю все от меня зависящее, чтобы помочь тебе добиться успеха, но я не собираюсь заставлять тебя что-то делать только потому, что я так считаю». Авторитетные родители не дают своим детям полной свободы действий. Они устанавливают ограничения и говорят, когда что-то кажется им неправильным, но авторитетные родители не заставляют ребенка делать что-либо. При воспитании авторитетом развивающийся мозг ребенка не тратит огромное количество энергии на сопротивление тому, что в его собственных интересах.

Диана Баумринд, специалист по возрастной психологии Калифорнийского университета, провела обширные исследования стилей воспитания в семье. Она выявила три основных стиля: авторитетный, авторитарный и вседозволяющий (попустительский). Из этих трех моделей наилучшие результаты продемонстрировало воспитание авторитетом. При таком подходе в центре – ребенок, и родители пытаются понять его мысли и чувства, учат контролировать эмоции. Они прощают ребенка, позволяют ему экспериментировать и принимать самостоятельные решения. Они устанавливают для ребенка четкие планки и ограничения, неизменно настаивают на их соблюдении. Множество исследований подтвердили, что дети таких родителей чаще становятся успешными, их любят окружающие, они щедры и независимы.

### **Война из-за уроков**

«Я со страхом жду времени между обедом и сном, потому что мы только и делаем, что ругаемся», – говорит один родитель.

«Похоже на зону боевых действий», – сказал другой.

«В нашем доме каждый вечер происходит третья мировая война», – заметил третий.

Очень часто родители используют военные метафоры и сравнения, рассказывая о вечерних уроках.

Ругаться из-за уроков бессмысленно, и на это есть три основные причины.

Во-первых, родители иногда обнаруживают, что заставляют ребенка соблюдать правила и придерживаться взглядов, в которые сами не верят. Обычно родители считают себя ответственными за выполнение уроков ребенком, не задумываясь об основной цели: воспитать любознательных и самостоятельных учеников.

Во-вторых, дети становятся слабее, а не сильнее, когда, решая их проблемы, родители прилагают больше усилий, чем сами дети. Если вы, пытаясь помочь ребенку добиться успеха, потратите 95 единиц энергии, он потратит 5. Если вы расстроены или встревожены и повышаете ставку, тратя 98 единиц энергии и давя еще сильнее, ребенок отреагирует соответственно и потратит всего 2 единицы своей энергии. Эта контрпродуктивная динамика не изменится до тех пор, пока не изменится степень вложения энергии. Такое часто случается, когда один из родителей в полном изнеможении говорит: «Я больше не могу. Делай что хочешь». Если вы ведете себя так, будто ваша работа – следить за тем, чтобы ребенок делал уроки, занимался игрой на пианино или спортом, вы лишь укрепляете в нем ошибочную уверенность, что за выполнение его домашних заданий отвечает кто-то еще, кроме него самого. Ему теперь не нужно переживать за это: на каком-то уровне ребенок знает, что в итоге кто-то «заставит» его все сделать.

В-третьих (и это, пожалуй, самый важный момент), вы не можете заставить ребенка делать то, чего он категорически делать не желает. Уверенность в том, что вы обязаны пытаться, принесет вам разочарование в случае провала.

Вы наверняка слышали «Молитву о душевном покое», которая звучит так: «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, смелость изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого». Родителям полезно помнить эту молитву. У нас есть еще более простое объяснение.

1. Вы не можете заставить ребенка делать что-то против его воли.
2. Вы не можете заставить ребенка захотеть то, чего он не хочет.
3. Вы не можете заставить ребенка не хотеть того, чего он хочет.
4. И пусть ваши дети (по крайней мере пока) хотят того, чего хотят, и не хотят того, чего не хотят.

Кто-то может возразить: «Заставить конечно можно! Я постоянно заставляю своих детей что-то делать». Но это не совсем так. Предположим, ваш ребенок не хочет есть то, что ему предлагают, и вы собираетесь его заставить. Как? Откроете ему рот, положите в его рот еду и начнете двигать его челюстями вверх-вниз? И если так, то кто на самом деле ест? Ребенок не ест – его кормят насильно. А что вы будете делать с уроками, если ребенок сопротивляется попыткам заставить его работать? Раздвинете ему веки, откроете книгу перед его носом? Даже если бы это было возможно и действительно сработало, будет ли это полезно ему? Будет ли он учиться на самом деле?

Иногда мы можем помешать детям сделать то, чего нам не хочется, физически удерживая их или придумывая наказания. Мы можем физически что-то с ними сделать – например, затащить их в кабинет зубного врача с пинками и криками. Мы можем попытаться пересмотреть подход и попытаться склонить их к сотрудничеству или переубедить. Можем попытаться мотивировать их, предлагая «пряники» или угрожая. Но реальность такова, что по-настоящему заставить детей что-то делать

нельзя. Лучшее, что мы можем сделать, – обозначить возможные неприятности, чтобы дети подчинились.

Даже если нам здесь и сейчас кажется, что этот метод работает, в долгосрочной перспективе он совершенно неэффективен. Это как страх – краткосрочный мотиватор, заставляющий вас быстро бежать, но в долгосрочной перспективе он не приносит положительного результата, потому что постоянно жить в страхе нельзя.

Вы почувствуете облегчение, когда осознаете, что ребенка нельзя заставить. Напряжение уйдет. В следующий раз, когда вы поймете, что пытаетесь заставить своего ребенка что-то сделать, остановитесь и напомним себе: «Здесь что-то не так. Я веду себя так, будто могу заставить его, а на самом деле это не так».

### **Как правильно проявлять свою заботу?**

Самый быстрый, хотя и не самый простой, путь выглядит примерно следующим образом. Взрослый показал — ребенок криво повторил — взрослый приободрил (здесь мы возвращаемся к теме важности правильной похвалы) — ребенок хоть и лучше, но все еще криво повторил — взрослый опять приободрил — ребенок повторил. И вот у него получилось — взрослый похвалил, тем самым закрепив результат — ребенок поверил в себя — ребенок вдохновлен и замотивирован на выполнение этой операции. Так и рождается самостоятельность. Начинаем следующий виток, осваиваем новый навык.

#### Как это обычно происходит в реальности:

Вариант 1. Взрослый показал — ребенок криво повторил — взрослый раскритиковал — ребенок растерян и расстроен — следовательно, он еще хуже повторил — взрослый еще больше раскритиковал и решил (наше любимое): «Хочешь сделать хорошо, сделай это сам». Все, цепочка разорвалась: ребенок лишен права на ошибку, он подавлен, взрослый уверен, что ему не повезло с ребенком, какой-то несамостоятельный попался.

Вариант 2. Взрослый показал — ребенок криво повторил — взрослый подумал: «Ах, ты моя бедняжечка, рано тебе еще, дай помогу» — ребенок растерян и расстроен, но не спорит. Все, цепочка опять разорвалась. И в первом, и во втором варианте проходит время, вырастает детина, родитель в праведном ожидании, что вот сейчас уже пора ребенку все делать самому, а он не делает. И проблема здесь чаще не в том, что он не хочет, а в том, что он просто не умеет. Его лишили в свое время возможности научиться.

### **Как изменить собственные мысли в отношении ребенка?**

**Психолог:** Между нашими убеждениями и действиями существует теснейшая взаимосвязь. Иначе говоря, если вы верите, что ваш ребенок или вы сами плохи, беспомощны или трусливы, вы, не осознавая этого, будете вести себя так, чтобы сделать себя или своего ребенка именно таким. Если же вы убеждены, что ваш ребенок и вы сами изначально наделены положительными качествами, способны принимать верные решения и самостоятельно руководить собственной жизнью, то вы неизбежно и без особых усилий будете воздействовать на него именно в этом направлении.

Если вы всерьез хотите изменить своё мышление в этом направлении, то можно сделать следующее.

Каждый раз, когда вы испытываете беспокойство, когда думаете о проблемах с ребенком, то фиксируйте возникающие по этому поводу мысли о ребёнке. Не нервничайте и не мучайтесь по поводу этих мыслей. Вместо этого возьмите лист

бумаги и запишите предложение, начинающееся с имени вашего ребенка: «\_\_\_\_\_ (мой ребенок) имеет все необходимое для того, чтобы принимать самостоятельные решения и распоряжаться своей собственной жизнью».

Продельвайте это в течение нескольких дней, пока не заметите, что данное сочетание мыслей стало вашей привычкой. При этом вы можете продолжать заботиться о ребенке и интересоваться им. Но в то же время вам следует отказаться от того, чтобы контролировать и направлять каждое его решение.

### **III. Заключительный этап. Рефлексия.**

**Психолог:** Дорогие родители! Наше собрание подходит к завершению. Можно мне всех вас кое о чём попросить? Пожалуйста, позвольте вашим детям преодолевать трудности, потому что для них — это повод сказать: «Ого! Как я могу!» Это вкус победы, а это и есть самое ценное, вернее, САМОценность, из которой зарождаются позже все последующие «самости», которых мы так ждем от них и которые мы сами у них отбираем: самостоятельность, самодисциплина, самомотивированность, самоответственность, самосознательность. Для детей преодоление трудностей — это и есть суть развития. И это аксиома, не требующая доказательств.

#### **Рефлексия:**

- Что нового вы сегодня узнали?
- С чем вы согласны и с чем не согласны?
- Что для вас оказалось полезным?
- Что вы точно будете использовать в своей родительской практике?

Мне хотелось бы предложить вам памятку и список книг по воспитанию самостоятельности у детей:

Памятка «Ошибочные предположения» (Приложение 1);

Памятка «Как изменить собственные мысли и убеждения относительно ребенка» (Приложение 2);

Список литературы по данной теме: возможно, что-то выберете для себя интересное (Приложение 3).

Это будет хорошим подспорьем вам, и пригодится, когда вы будете работать над формированием самостоятельности своего ребенка. По словам писателя Нила Доналда Уолша - «Ответственность перед теми, кого мы приручили, в том, чтобы научить их быть самостоятельными и обходиться без нас». Наша задача как родителей – научить детей обходиться без нас, когда они станут взрослыми.

До свидания, до новых встреч!

**Автор-составитель:** Перова Диана Юрьевна, педагог-психолог  
МБОУ «Егорьевская СОШ».

#### **Литература:**

Гиппенрейтер, Ю. Б. Ребенок в семье / Ю. Б. Гиппенрейтер. - АСТ, 2020.

Жарова, Л. В. Учить самостоятельности: Кн. для учителя / Л. В. Жарова // Москва : Просвещение, 1993. – 204 с.

Жарова, Л. В. Управление самостоятельной деятельностью учащихся / Л. В. Жарова. – Москва : Просвет, 1982. – 73 с.

## Навигатор психолога

Калинина, Н. В. Учебная самостоятельность младшего школьника: диагностика и развитие : Практическое пособие / Н. В. Калинина, С. Ю. Прохорова. – Москва : Генезис. - 2008.

Лебедев, В. А. Как помочь ребенку стать самостоятельным / В. А. Лебедев // Начальная школа. – 1994. - № 4. – С. 5-9.

Сарган, Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сарган. – Москва : Творческий центр.- 2001. – 204 с.



**Памятка для родителей «Ошибочные предположения»**

**Ошибочное предположение № 1.** К успеху ведет узкая тропинка, и не дай Бог наш ребенок собьется с нее. Таким образом, ставки слишком высоки, чтобы позволить ему самому решать все за себя. В основе такого представления лежит идея дефицита ресурсов: чтобы добиться успеха, дети всегда должны быть конкурентоспособными – во что бы то ни стало.

**Ошибочное предположение № 2.** Если хочешь преуспеть в жизни, очень важно хорошо учиться в школе. Победителей единицы, остальные – неудачники. В результате многие дети демонстрируют маниакальную мотивацию или, напротив, совсем перестают прилагать какие бы то ни было усилия.

**Ошибочное предположение № 3.** Если лучше стараться, наш ребенок станет более самодостаточным и успешным во взрослой жизни. Наши шестиклассники показывают не такие результаты, как шестиклассники в Китае? Давайте учить их по программе девятого класса. Поступить в колледж стало труднее прежнего? Хорошо, давайте заполним все свободное время наших детей, чтобы они как можно больше учились.

**Ошибочное предположение № 4.** Окружающий мир опасен как никогда. Нужно постоянно приглядывать за своим ребенком, чтобы он не пострадал и не принял неправильного решения.

На самом деле мы не можем контролировать своих детей – и это не должно быть нашей целью. Наша роль состоит в том, чтобы научить их мыслить и действовать самостоятельно, чтобы они **сами хотели быть успешными** в школе и, самое главное, в жизни. Вместо того чтобы заставлять детей делать то, чему они сопротивляются, мы должны помочь им найти то, что им понравится, и выработать мотивацию. Наша цель – перейти от модели родительского давления к формированию в ребенке увлеченности. Вот что мы имеем в виду под термином «самостоятельный ребенок».

Смысл в том, чтобы проявить уважение к ребенку и предоставить ему свободу разобраться во всем самому. Возможно, мы испытывали бы меньше стресса, если могли бы полностью контролировать детей и делать их такими, какими мы хотим их видеть. Однако в таком случае наши дети были бы послушны, но не самостоятельны.

Воспитание детей авторитетом – самый эффективный подход. Таким образом делается упор на самостоятельность, а зрелость ценится выше послушания.

**«Как изменить собственные мысли и убеждения относительно ребенка»**

Таблица 1. Распространенные убеждения

Родитель	Ребенок
Я отвечаю за то, что делает мой ребенок	Мои родители отвечают за то, что я делаю
Он не будет делать этого	Я не буду делать этого
Он не может принимать решения	Я не могу принимать решения
Он глуп	Я глуп
Он ненормален	Я ненормален
Его следует ценить лишь постольку, поскольку он является «хорошим»: посещает школу, следит за собой, вежлив и исполнительен	Меня ценят за то, что я соответствую желаниям других людей. Решения, которые я принимаю для меня самого, ничего не стоят
Он не может заботиться о себе	Я не могу заботиться о себе

Таблица 2. А так лучше!

Родитель	Ребенок
Мой ребенок отвечает за то, что делает	Я отвечаю за свои действия
В любой ситуации он сделает так, как будет лучше для него	Я сделаю так, как мне будет лучше
Он может принимать решения	Я могу принимать собственные правильные решения
С ним все в порядке	Со мной все в порядке
Я могу доверить ему заботу о самом себе	Я могу и буду заботиться о самом себе
Я не знаю, что он сделает в следующий раз, а ведь это так интересно.	Я небезразличен моим родителям, и они доверяют тому, что решения, которые я приму, будут правильными.

**Книги для родителей**

Вологодская О.П. «Воспитание самостоятельности у детей. Мама, можно я сам?!»

Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?», 2008.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребенком. Так?», 2008.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Самая важная книга для родителей», 2013.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Чудеса активного слушания», 2014.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Большая книга общения с ребенком», 2016.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Как учиться с интересом», 2014.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Поведение ребенка в руках родителей», 2014.

Гиппенрейтер Ю.Б., Рудаков А.Н. «Как бы ты поступил?» Сам себе психолог, 2018.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Родителям: книга вопросов и ответов» (Что делать, чтобы дети хотели учиться, дружить и росли самостоятельными), 2014.

Гиппенрейтер Ю.Б., Рудаков А.Н. «Каким человеком вырастет ваш ребенок?», 2020.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы», 2016.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Что делать, чтобы дети... Вопросы и ответы», 2014.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Психология детям. Добро и его друзья», 2017.

Гиппенрейтер Ю.Б. «Главная книга вопросов и ответов про вашего ребенка», 2018.

Гиппенрейтер Ю.Б. «О воспитании ребенка: беседы и ответы на вопросы», 2020.

Родителям: как быть ребенком. Хрестоматия / Сост. и авт. коммент. Ю. Б. Гиппенрейтер; худож. М. К. Петрова. - М.: АСТ: Астрель, 2010. — 378 с.: ил.

Эта хрестоматия составлена из воспоминаний многих известных людей о своем детстве. Живо написанные тексты раскрывают внутреннюю жизнь детей разных возрастов, характеров и судеб. На ярких примерах взаимоотношений детей и родителей они помогают увидеть, как творческие силы ребенка раскрываются в ходе воспитания и обучения. В книге можно найти также размышления и опыт талантливых ученых-практиков, сделавших своей профессией понимание детей и помощь им. Хрестоматия является продолжением предыдущих книг Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребёнком. Так?», ставших лидерами на рынке психологической литературы. Эти тексты, а также комментарии, размышления и выводы, написанные Ю.Г., позволят читателям стать ближе к своим детям, понять их глубже и поверить в силу доброты и принятия.

Стиксруд У. «Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью»

## Конспект родительского собрания в 6 классе по теме «Школьная неуспешность»

**Цель:** определение эффективных стратегий действия родителей в ситуации школьной неуспешности ребенка.

**Планируемый результат:** осознанное представление родителей о своей роли в профилактике школьной неуспешности подростков

### Материалы и оборудование:

Памятка родителям «Как помочь ребенку предупредить или преодолеть школьную неуспешность?»

**Планируемое время собрания:** 45 минут.

Таблица 1. План мероприятия

Этап	Содержание	Время (минуты)
Организационный	Сообщение темы собрания, операционализация понятий	7
Основной	- фронтальное обсуждение «Что я чувствую, думая о том, что мой ребенок вырастет?»; - упражнение «Составление списка качеств?» - упражнение в парах «Взаимодействие руками» - решение кейсовой ситуации (групповая работа)	33
Заключительный	- рефлексия - домашнее задание (памятки)	5

### Ход мероприятия:

#### III. Организационный этап

Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня мы поговорим о школьной неуспешности.

Вопрос 1. Школьная неуспеваемость и школьная неуспешность? Как вы думаете, это одна и та же проблема?

*Ответы родителей и обсуждение понятий.*

*Вывод по итогам обсуждения:*

Проблема школьной неуспешности гораздо шире проблемы школьной (учебной, академической) неуспеваемости. Если школьная неуспеваемость отражает неэффективность учебной деятельности школьника и понимается как низкий уровень (степень, показатель) усвоения знаний, то школьная неуспешность отражает определенное свойство личности. К неуспешности всегда приводит нарушение социально-психологической адаптации и игнорирование психофизиологических причин возникновения школьных проблем (школьных трудностей).

Вопрос 2. В чем конкретно проявляется школьная неуспешность, кроме неуспеваемости?

*Ответы родителей педагог записывает на доске.*

- Постоянно высокий уровень тревожности;
- Низкая мотивация учиться;
- Нарушения памяти, внимания;
- Неусидчивость или уход в себя;
- Заниженная (или неадекватная) самооценка, представление о себе как «безнадежном», «плохом ученике»;
- Неуверенность в себе;
- Неверие в возможность удачи;
- Ожидание помощи от других.

*Вывод по итогам обсуждения:*

Наиболее уязвимыми для формирования школьной неспешности являются первый класс, и подростковый возраст.

В средней школе к витку адаптации присоединяются психофизиологические изменения в организме подростка и обострение его отношений со взрослыми (педагогами и родителями). Вместе с тем, родители продолжают измерять темпы развития ребенка школьными успехами, ориентируясь на отметки. Школу подростки начинают воспринимать только в контексте общения со сверстниками, а ведущими мотивами становятся социальные и отрицательные мотивы избегания неприятностей (с родителями, педагогами).

Главной характеристикой отношений между подростками и школой становится психологическое отчуждение, которое проявляется на поведенческом уровне в низкой академической неуспеваемости, негативизме, частых прогулах.

#### **IV. Основной этап**

##### **2.1. Что я чувствую, думая о том, что мой ребенок взрослеет?**

Педагог внимательно выслушивает родителей.

Их реакции на заданный вопрос могут быть неожиданными и острыми. Например, кто-то может осознать, что боится взросления детей, т.к. это признак возраста, и испытывать глубокую печаль. Другой человек может чувствовать 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.

##### ***Методическое примечание***

Главная мысль, которую нужно донести до участников группы – 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.

##### **2.2. Упражнение «Составление списка качеств»**

Разделите лист на 2 части, в левой части напишите качества вашего ребенка-подростка, которые вам не нравятся (3-5 мин.).

После окончания работы педагог предлагает переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, в левой части вы написали «грубый», на правой стороне –это качество переформулировали «но честный», или «откровенный», или «но самостоятельный», в зависимости от того, что вы действительно можете сказать о своем ребенке.

Общее обсуждение.

Таблица 2. Пример работы с отрицательными качествами подростка

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

### 2.3. Упражнение в парах «Взаимодействие руками»

Разделимся на две группы и встанем в два ряда лицом к лицу на расстоянии вытянутых рук.

Сначала давайте сбросим мышечное напряжение: потрясем руками, теперь по очереди ногами, отведем голову вперед, назад, влево, вправо.

Кто стоит напротив друг друга, подойдите ближе друг к другу, так, чтобы вы могли приложить свои ладони к ладоням партнера. Ваши руки при этом вытянуты вперед.

Попробуйте взаимодействовать руками: правая рука одного партнера 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, а правая рука отступает под давлением руки партнера.

Ваша задача – выполнять это упражнение так, как будто вы образуете единый механизм.

Участники группы работают в парах в течение одной минуты. Через минуту ведущий подает сигнал об окончании и предлагает участникам сделать один шаг вправо (меняются партнеры) и повторить упражнение со следующим партнером. Через минуту происходит новая смена партнеров.

Если упражнение не вызывает энтузиазма и положительных эмоций, можно ограничиться опытом работы в 2-3 парах.

#### *Рефлексия*

- удалось ли вам расслабиться или, наоборот, вы напряглись?
- одинаково ли быстро было работать в паре со всеми?
- с кем было легче всего работать, с кем труднее всего? Почему?
- легко ли работать с тем, кто постоянно отступает? А с тем, кто жестко сопротивляется? Почему?

- какие чувства возникли у вас в связи с этим упражнением? Какие мысли возникли?

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

Я вижу, каждый из вас с помощью этого упражнения получил интересный опыт. А теперь давайте представим наши отношения с подростком как взаимодействие в таком упражнении. Какую пару вы с подростком образуете? Кто и как ведет себя в парном взаимодействии? Может быть кто-то из вас действует слишком жестко? Может быть кто-то из вас действует слишком вяло? Пожалуйста, поразмышляйте 1-2 минуты и поделитесь с нами, что вы думаете по этому поводу.

### **2.4. Решение кейсовой ситуации (групповая работа)**

Родители неоднократно повторяют Елене, ученице 6 класса, что она непременно должна быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что дочь стала получать в школе не только «пятерки» и перестала быть лучшей ученицей класса, которой была в начальной школе.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как вы думаете, что чувствует ребенок?
- Какие могут быть последствия данных требований?
- Как должны вести себя обеспокоенные родители, чтобы сохранить взаимоотношения со своим ребенком?

### **V. Заключительный этап. Рефлексия.**

Предлагаю Вам подумать над тем, что вы приобрели, работая на собрании. Пожалуйста, скажите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на экране, и закончите его:

Я научился...

Я был удивлен тем, что...

Я узнал, что....

Мне нравится, что...

Я обнаружил, что...

Я был разочарован тем, что...

Я нашел подтверждение тому,

Самым важным для меня было...

что...

Сегодня мы остановились на вопросах оказания помощи ребенку в кризисных для него ситуациях. Родители несут ответственность за жизнь и здоровье уже повзрослевших, но еще эмоционально неокрепших подростков и обязательно должны помнить, что

- то, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний;
- у подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем.

**Авторы-составители:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППС-помощи Гербер Ольга Владимировна, педагог-психолог КГБОУ «Алейская ОШИ»

**Как помочь ребенку предупредить или преодолеть школьную  
неуспешность?  
(Памятка родителям)**

1) Создание благоприятной эмоциональной обстановки в семье и в школе, обстановки творчества и сотрудничества с взрослым. Ребенок должен постоянно чувствовать психологическую поддержку родителей и учителей, слышать слова одобрения, видеть их доброжелательные лица и осознавать, что он будет принят ими с любыми своими особенностями и недостатками;

2) Формирование у ребенка умения с наименьшими энергетическими затратами достигать наибольших результатов. Это связано с проявлением многих способностей, таких как: все делать вовремя, чувствовать ситуацию, применять рациональные средства для достижения поставленной цели, притягивать к себе людей, испытывать чувство радости, удовлетворения, уверенности в собственных силах, не унывать, не пасовать перед трудностями, бережно относиться к своему здоровью и т.д.

3) Развитие таких составляющих школьной успешности как: здоровье, творческая самореализация, позитивность мышления, активность, адекватная самооценка, осведомленность, произвольность психических процессов, сформированность базовых учебных навыков, высокий адаптивный ресурс (возможность адаптироваться в сложной ситуации), мотивационные факторы и т.д.

**Самое главное для родителя и учителей, помнить, что все дети хотят учиться до тех пор, пока не поймут, что не могут делать это так, как хотят от них взрослые.**



### 3. КЛАССНЫЕ ЧАСЫ, ЗАНЯТИЯ, ИГРЫ НА ОБЩЕНИЕ

#### Сценарий занятия «Волнение на Всероссийской проверочной работе (ВПр). Учимся справляться»

Для четвероклассника Всероссийская проверочная работа (ВПр) - это новое испытание, которое может вызвать волнение и беспокойство. Воспользуйтесь готовым сценарием занятия, на котором школьники освоят навыки саморегуляции и приемы расслабления.

**Цель:** снижение психологического напряжения в период подготовки и проведения ВПр.

**Планируемые результаты:**

- обучение навыкам саморегуляции и приемам расслабления;
- развитие способности к самопознанию и рефлексии.

**Участники:** Обучающиеся 4 и 5 классов

**Материалы и оборудование:**

- карточка-инструкция;
- картинки «Совы - настроения»;
- пиктограммы;
- карточка «Три упражнения, которые помогут успокоиться»;
- памятка «Семь правил, которые помогут успешно написать ВПр».

**Время проведения:** 50 минут.

#### Этап 1. Разминка

Дополнительные материалы: карточка-инструкция, картинки «Совы - настроения», пиктограммы основных эмоциональных состояний (приложение 1).

**Цель:** настроить учеников на продуктивную работу и актуализировать эмоциональное состояние школьников, развить мимические и пантомимические способности, которые помогут осознавать и выражать эмоциональное состояние.

*Педагог-психолог:*

Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, а также о том, как можно справиться с волнением. Что вы знаете о чувствах и эмоциях? Что может нам сказать выражение лица? Зачем человеку чувства? (Чувства помогают нам понимать себя и других людей). Для человека важно научиться распознавать чувства и самому их выражать. Сейчас мы сделаем одно упражнение. У вас на столе лежат картинки «Совы - настроения». Посмотрите, у каждого совенка свое выражение лица. Соотнесите рисунок совенка с пиктограммой, которая схематично передает эмоциональное состояние.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какое настроение у каждого совенка?
- Вспомните ситуации, которые могут вызвать те или иные чувства, как у совят на картинке?
- Как можно определить, что чувствует человек, какое у него настроение?

*Педагог-психолог:*

Ребята, сейчас мы с вами будем выполнять мимическую гимнастику. Я буду поочередно описывать состояние, а вы искать совенка, который подходит. Мы с вами

представим и повторим это состояние и зафиксируем его на своем лице на несколько секунд.

Воспользуйтесь карточкой-инструкцией, которая поможет вам описать экспрессивное состояние и действия.

Этот соенок очень любопытный (Дети выбирают карточку). Представьте, что вы открываете подарок, вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете! (Дети стараются выразить состояние). Зафиксируйте выражение лица: пристальный взгляд, нижняя губа закушена.

Далее попросите детей перечислить все эмоции с помощью существительных. Спросите: «Что чувствует этот соенок?» (радость, печаль и пр.).

### **Этап 2. Основная часть**

**Цель:** уточнить эмоциональный настрой на ВПР, ознакомить школьников с процедурой проведения.

#### **Педагог-психолог:**

В апреле вам предстоит написать Всероссийскую проверочную работу по трем предметам: математике, русскому языку, окружающему миру. Эта работа поможет определить, что вы узнали за четыре года обучения в школе. У вас есть возможность показать все свои знания и эрудицию. А еще проявить уверенное, сосредоточенное и спокойное поведение.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что вы знаете о том, как будет проходить проверочная работа?
- Какие задания надо выполнить?
- Что вам кажется трудным в предстоящей проверочной работе?

#### **Примерные варианты ответов:**

✓ Другой учитель будет проводить проверочную работу. Одноклассники будут сидеть в разных кабинетах.

✓ Учителя и родители слишком волнуются за нас. Учителя и родители много требуют во время подготовки к ВПР. Ограниченное время на то, чтобы выполнить задания. Справиться с волнением и сосредоточиться на задании.

- А что вам поможет подготовиться и уверенно написать проверочные работы?

#### **Примерные варианты ответов:**

- ✓ Внимательно и добросовестно работать на каждом уроке.
- ✓ Поддержка взрослых и одноклассников.
- ✓ Сходить в библиотеку, читать книги и энциклопедии.
- ✓ Меньше сидеть за компьютером и играть в игры.
- ✓ Соблюдать режим дня и время, чтобы не перенапрягаться.

### **Упражнение «Мост уверенности»**

**Цель:** выработать уверенность в собственных силах и самоподдержке.

Педагог-психолог рисует мелом на полу мост (ширина 7 см, длина 2 м). Это упражнение можно провести в школьной рекреации.

#### **Педагог-психолог:**

Сейчас мы с вами будем проходить через мост. Каждый по очереди пройдет по такому мостику приставным шагом. Важно не дотрагиваться за линии ограничения. У вас есть три попытки, во время которых:

1) Все одноклассники поддерживают идущего словами: «Молодец!», «У тебя все получится!».

- 2) Все молчат.
- 3) Все кричат идущему: «Упадешь!».

*Вопросы для обсуждения:*

- Когда было идти легче? - Что вы мысленно себе
- Что вам мешало и когда? говорили?

### **Релаксация.**

#### **Упражнение «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)**

Дополнительные материалы: карточка для школьников «Три упражнения, чтобы быстро успокоиться»

*Педагог- психолог:*

Ребята, предлагаю вам поиграть в игру. Для этого найдите себе пару. Один из вас - большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движения рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается... и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Педагог-психолог подводит итог упражнения. Важно объяснить детям, насколько необходимо уметь расслабиться и сосредоточиться. Обсудите с детьми, каково было их состояние в зависимости от роли. Далее воспользуйтесь карточкой. Выполните эти упражнения вместе с детьми. Посоветуйте их применять в том случае, если они начинают испытывать волнение.

### **Этап 3. Завершение**

#### **Упражнение «Круг поддержки»**

Дополнительные материалы: памятка для школьников «Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР»

*Педагог-психолог:*

Ребята, занятие подходит к завершению. Предлагаю вам встать в круг и вручить подарок соседу справа. Важно, чтобы этот подарок принес уверенность, удачу и силы. Это может быть несуществующий предмет.

**Автор-составитель:** Зальцман Юлия Викторовна, педагог-психолог  
МБОУ «Косихинская СОШ», руководитель МО педагогов-психологов

### **Литература:**

Мендаева, Д. Как классному руководителю подготовить учеников к ВПР : Конспект практикума / Д. Мендаева // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020.- № 2. – URL: <https://e.psihologsh.ru/786548>

## Карточка-инструкция

ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

<b>1</b>	<b>Любопытство</b>	Представьте, что вы открываете подарок. Вам любопытно? Покажите, что вы чувствуете	<i>Пристальный взгляд, нижняя губа закусена</i>
<b>2</b>	<b>Радость</b>	Представьте, что вы получили подарок, о котором мечтали!	<i>Голова немного откинута назад, брови приподнять, на лице - улыбка</i>
<b>3</b>	<b>Печаль</b>	Представьте, что вы хотите погулять, а на улице пошел дождь	<i>Пониженная голова, брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить, уголки губ опустить</i>
<b>4</b>	<b>Злость</b>	Разозлитесь как Баба-яга!	<i>Брови сдвинуть и напрячь, нос сморщен, губы оттопырить</i>
<b>5</b>	<b>Страх</b>	Представьте, что вы потерялись в лесу. Что вы чувствуете?	<i>Голову запрокинуть и втянуть в плечи, брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыть как бы для восклицания</i>
<b>6</b>	<b>Удивление</b>	Давайте удивимся, как будто вы увидели чудо!	<i>Рот раскрыть, брови и верхние веки приподнять</i>
<b>7</b>	<b>Самодовольство</b>	Представьте, что вы успешно выступили на концерте и зрители вам аплодируют	<i>Голову запрокиньте немного назад, глаза немного закрыть</i>
<b>8</b>	<b>Отвращение</b>	Представьте, что вам нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как вам неприятно	<i>Голову наклоните назад, брови нахмурьте, глаза защурены, верхнюю губу подтяните к носу, нос сморщен</i>

Картинки «Совы - настроения»

Любопытство



Радость



Печаль



Злость



Страх



Удивление



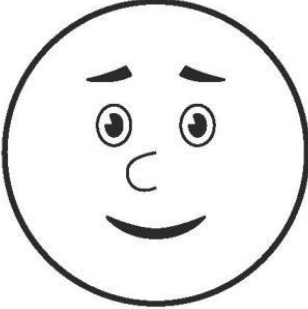
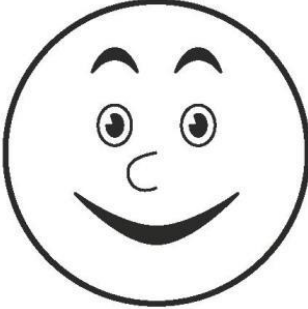
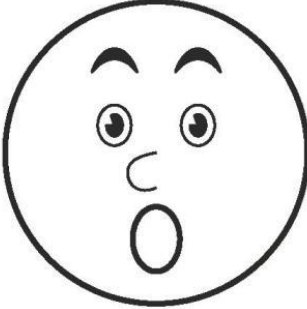


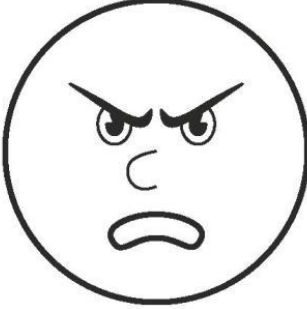

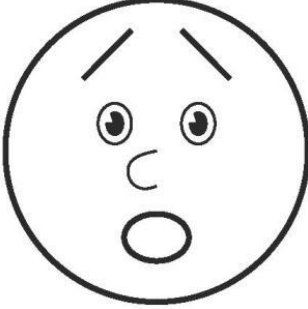
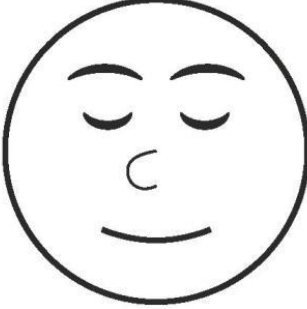
Самодовольство



Отвращение



Пиктограммы основных эмоциональных состояний

Любопытство 	Радость 	Удивление 
Печаль 	Отвращение 	Злость 
Самодовольство 	Страх 	Спокойствие 

# КАРТОЧКА

для школьников

## Три упражнения, чтобы быстро успокоиться

1

### «Фигуры»

#### Как выполнить:

1. Сделай полный вдох в положении стоя или сидя.
2. Задержи дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Повтори четыре раза.
3. Вдохни, вообрази треугольник и выдохни в него три раза.
4. Затем вдохни и вообрази квадрат. Выдохни два раза.



2

### «Воздушный шар»

#### Как выполнить:

1. Встань ровно, закрой глаза и подними руки вверх. Набери полную грудь воздуха. Представь себя воздушным шаром.
2. Задержи дыхание на вдохе и напряги все мышцы тела. Представь, что шар прокололи и медленно выпусти воздух.
3. Поочередно расслабь мышцы тела, начни с пальцев рук и заканчивая ногами.

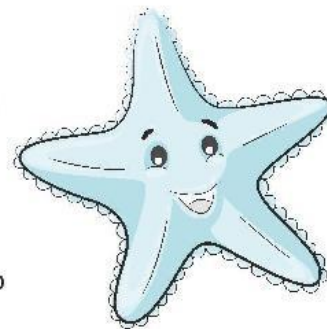


3

### «Морская звезда»

#### Как выполнить:

1. Закрой глаза и представь место, где ты больше всего любишь отдыхать. Там ты всегда себя чувствуешь безопасно и комфортно.
2. Представь, что ты сейчас находишься именно в этом месте. Ощущаешь тепло и спокойствие.
3. Открой глаза, потянись несколько раз и глубоко вздохни.



## ПАМЯТКА

для школьников

### Семь правил, которые помогут успешно написать ВПР

- 1 Соблюдай режим дня.** Во время подготовки чередуй занятия и отдых. Питайся правильно. Вечером накануне ВПР постарайся выспаться. На сон удели минимум 8 часов.
- 2 Сосредоточься.** Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- 3 Пропускай трудные задания.** Можешь пропустить задания, если испытываешь трудность. Затем вернись к ним, после того как решил остальные задания.
- 4 Используй черновик.** Он поможет тебе решить задание, проверить себя и безошибочно переписать в бланк для ответов.
- 5 Читай задание до конца.** Старайся понять условие задания и внимательно читай концовку и вопрос задания. Когда ты торопишься, то можешь совершить досадную ошибку.
- 6 Проверь.** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить ошибки.
- 7 Успокойся.** Если чувствуешь волнение, то примени дыхательные упражнения. И помни, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



Сценарий занятия «Волшебник» с обучающимися 1-2 класса

**Цель:** обучение приемам выражения своего эмоционального состояния

**Планируемые результаты:**

обучение распознаванию эмоции удивления.

**Участники:** обучающиеся 1-2 классов

**Время проведения:** 30-40 мин.

*Педагог:* Дети, сегодня мы снова отправимся в интересное путешествие. Где же та волшебная сила, что нам поможет? Сейчас я скажу заклинание: «Крибле-крабле-бумс!» (Педагог поворачивается вокруг себя, надевает «волшебную» накидку и достает «волшебную палочку».) Перед вами добрый волшебник Дух. Я пришел к вам, чтобы поиграть с вами, повеселиться, узнать, какие вы. Но мне скучно быть волшебником одному. Хотите, я вас превращу в маленьких волшебников? (Дотрагивается палочкой.) Каждый волшебник знает волшебные слова, с помощью которых люди становятся вежливыми, добрыми, культурными. А вы знаете такие слова? Может, вы не настоящие волшебники? Давайте их вспомним, чтобы наша волшебная сила увеличилась. Я знаю слово «спасибо». (Дети называют вежливые слова.) Ну вот, теперь я вижу, что вы настоящие волшебники! И я награждаю вас волшебным обручем (педагог надевает их на головки) Сейчас я взмахну волшебной палочкой, и мы окажемся лесу. Я хочу посмотреть, какие внимательные, наблюдательные маленькие волшебники.

**Этюд (выражение внимания, интереса, сосредоточенности)**

*Педагог:* Как много в лесу животных, насекомых! Вот прыгает кузнечик. Давайте попробуем его поймать. Тихо подкрадывайтесь, накрывайте ладошкой. Поймали? Да нет, он уже стрекочет в другом месте. Давайте попробуем еще раз (шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев). Не повезло нам. Но ничего, пусть лучше кузнечик прыгает и стрекочет на воле. Ав-ав-ав! Что это? В лесу началась охота! А мы - охотничьи собаки. Выслеживаем дичь. Вот мы видим хитрую лису. Перед прыжком застынь в напряжении, морду вытянули вперед, уши наострили, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах (2-3 раза).

Но хитрая лиса убежала! Давайте посмотрим, куда она делась? Ага! Вот где она. Подслушивает, что говорят котики петушок из сказки «Кот петух». Давайте покажем, как она это делает (голова наклонена в сторону, слушает, подставляет ухо, взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт, нога выставлена вперед, корпус слегка наклонен).

Слушала лиса, слушала. И такое услышала! Придумали котик с петушком, как обмануть лису.

**Этюд Удивление лисы» (эмоция удивления)**

*Педагог:* От удивления брови у нее поднялись вверх, глаза широко раскрылись, даже рот раскрылся от удивления. Покажите, как удивилась лиса. Как могли ее перехитрить, ведь она себя считала очень умной, самой хитрой! Теперь я вижу, что вы настоящие волшебники. Умеете быть внимательными, превращаться в разных животных и изображать разные эмоции. А теперь поиграем. Я раздаю вам карточки с

изображением человечков без одежды. Буду называть персонажей, которых вы изображали, а вы покажете мне карточку, на которой человек похож в своей позе или на подслушивающую лису, или на лоящего кузнечика, или на что-то другое (игра с карточками, изображающими различные позы людей).

Сопровождение вопросами:

- Почему ты так думаешь?

- На какого сказочного героя похож?

Вы правильно отгадали настроение и позу фигурок-скелетиков. Попробуйте их дорисовать, как бы одеть. Посмотрим, что у нас получится (анализ выразительности фигурок только положительный). Давайте немного поиграем. Вы знаете такую игру, как «Море волнуется». Только изображать вы будете своих скелетиков и выражением лица и позой (2-3 раза со сменой карточек).

*Педагог:* Мы сегодня уже вспомнили добрые волшебные слова. Но сейчас я хочу посмотреть, знаете ли вы, как можно здороваться с разными людьми и в разное время дня.

**Этюд «Поздоровайся» (вежливость)** (любая ритмичная музыка).

*Педагог:* Каждый из вас должен поздороваться со всеми, используя разные выражения (доброе утро, добрый день, добрый вечер, здравствуйте, привет, приятно вас видеть, как я рад встрече...). Можно обозначить время дня символом-карточкой. Какие вежливые волшебники! Научите этому других детей, чтобы они тоже стали волшебниками.

*Педагог.* Очень мне понравились маленькие вежливые волшебники! Но иногда к ним в рот залетает микроб, который называется «капризуля». Это очень вредный микроб. Послушайте одну историю о мальчике.

**Этюд «Капризный мальчик»**

*Педагог:* Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды. «Я хочу этот велосипед», - сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед. «А мне что до этого! - громко закричал мальчик и даже топнул ногой. - Хочу и все!». Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке... И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаком об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу! Хочу! И все!»

Педагог делит детей по парам.

Драматизируется эпизод поведения капризного ребенка и реакции «матери» (коррекционный ребенок в роли матери). Давайте прогоним микроба – «капризулю». Капризуля, уходи! Больше детям не вреди. Лучше быть послушными, Добрыми и умными. Дотроньтесь друг до друга и превратитесь в милых, добрых детей.

*Педагог.* Мы сегодня так долго путешествовали, что очень устали. Сейчас я коснусь вас волшебной палочкой феи сна (дотрагивается), и маленькие волшебники заснут (педагог включает колыбельную). Все волшебники закрыли глазки. Им снится сон, что они живут в стране вежливости, они добрые и культурные. Все жители

## Навигатор психолога

страны умеют вести себя дома и на улице, в детском саду и в магазине. Так приятно общаться с умными и добрыми волшебниками. (Пауза.) Когда зазвучит колокольчик, все детки медленно откроют глазки и проснутся. (Пауза.) Звучит колокольчик (не резко). Дети встают. До встречи, маленькие волшебники.

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

**Сценарий занятия «Волшебный фокусник» для обучающихся 1-2 классов**

**Цель:** обучение приемам выражения своего отношения к обзыванию

**Планируемые результаты:**

- обучение навыкам реагирования на обзывание;
- обучение распознаванию эмоции радости, удивления, обиды.

**Участники:** обучающиеся 1-2 классов

**Время проведения:** 30-40 мин.

*Педагог:* Здравствуйте, ребята! Я фокусник и очень люблю показывать фокусы. Меня многие называют волшебником. Я слышал, что у вас есть «круг добра». Возьмитесь крепко за руки, закройте глаза и подумайте о чем-нибудь хорошем, а я постараюсь угадать ваши мысли. Сейчас я попробую. Вы подумали о любимой мамочке, о теплом солнышке, о любимой игрушке, о своих друзьях, сладостях. Я угадал? О чем вы еще подумали?

***Этюд «Негаданная радость» (эмоции радости)***

*Педагог:* А сейчас я немного пофокусничаю. Вы любите цирк? Хотели бы в него пойти? Представьте, что в комнату входит мама, с улыбкой смотрит на своих детей и говорит: «А у меня, детки, новости. Я достала билеты в цирк! Скорее заканчивайте игру и собирайтесь». Мама поднимает руку вверх и показывает билеты. Дети сначала замерли, а потом принялись плясать вокруг мамы. Покажите, как сначала удивились, а потом обрадовались дети. Как они от радости скачут, хлопают в ладоши, кричат: «Ура! Мы идем в цирк!»

***Этюд на эмоцию удивления***

*Педагог:* Хотите фокус-покус покажу? Вот у меня две банки с чистой прозрачной водой. Сейчас я скажу волшебные слова, и вода станет цветной. «Крибле-крабле-бумс!» (Педагог встряхивает банку, и вода окрашивается той краской, которой была окрашена обратная сторона крышки.) Удивились вы моему фокусу? Еще раз покажите, как вы удивились (брови подняты, глаза широко раскрыты, рот полуоткрыт).

*Педагог:* Садитесь на стульчики в наш круг, я хочу с вами поговорить. Я часто вижу, как дети ссорятся: обзывают друг друга и даже дерутся! Какие они в этот момент злые, некрасивые! Никто не хочет играть с такими детьми. От этого они становятся еще злее. Я сейчас вам расскажу о тех случаях, которые я видела, а вы мне помогите разобраться их и решить, как надо поступить

***Обсуждение и разыгрывание ситуаций***

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.
- Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят вашей группы. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
- Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка. Пожалей его.

Хотите, я вас научу ругаться хорошими словами? Можно поругаться не плохими словами, а, например...овца... . «Ты - огурец», «А ты - редиска», «Ты – морковь» «А ты - тыква». А какими хорошими словами еще можно поругаться? Обидно вам от таких слов? Конечно, не обидно, а сердитость вся ушла. Попробуйте так поругаться. Я принесла вам необычную куклу (показывает). ЗОВУТ ее кукла «Бобо». Она не продается в магазине, но ее можно сделать. Когда вам хочется кого-то обидеть, ударить, возьмите куклу «Бобо» и попинайте, побейте ногами и руками. Она не обидится. А потом ее пожалейте. Когда вы зло отдадите кукле, то потом не будете обижать детей, родных (кукла делается по типу подушки или валика, набивается плотно ватой или песком, лицо рисуется фломастером, вышиваются или пришиваются пуговицы, прикрепляются «ручки» и «ножки». Попробуйте выпустить зло на кукле «Бобо».

*Педагог:* Вы все, ребята, сегодня были старательными, добрыми, внимательными. Пора и отдохнуть. Я превращаю вас в маленьких слепых котят, которые только родились. Мама-Кошка устраивает котят поудобнее (включает музыку). Котята свернулись клубочком, уткнули свои носики в лапки, дышат ровно. Им тепло, хорошо рядом с мамой. Отдыхают котята, все тело расслаблено, лень разлилась по всем мышцам, косточкам. Мама-Кошка мяукает, поет свою колыбельную песенку. Но пора котяткам открывать глаза и превращаться в детей.

Фокусник с вами прощается. До следующих встреч!

**Автор -составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»

**Сценарий психологического занятия «Мое восприятие» для обучающихся 3-4 классов**

**Цель:** формирование позитивного мышления и позитивной установки на будущее;

коррекция самооценки и восприятия себя, как субъекта социальных контактов; принятие себя как личности,

**Материалы:** магнитофон, спокойная музыка, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски, стирательная резинка, клей, ножницы, нитки, скотч.

**Участники:** обучающиеся 3-4 классов

**Время проведения:** 40 мин.

**Упражнение-приветствие «Снежный ком»**

Участники занятия приветствуют друг друга, называя имена всех участников.

**Упражнение Домашняя «куклотерапия»**

Индивидуальное задание каждому участнику: на маленьком листочке прямоугольной формы нарисуйте куклу. Склейте затем бумагу в виде цилиндра. При желании сделайте кукле одежду, украшения и другие необходимые детали и аксессуары. Этап представления: Наденьте получившуюся куколку на палец. Придумайте историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жил-был человек (мальчик, девочка), похожий на меня...». Далее все участники игры по кругу рассказывают свои истории. Анализ чувств. «Куклам» можно задавать вопросы, дарить их друг другу, можно сделать дом или целый город, в котором они будут жить до следующей игры. Все зависит от настроения и выдумки участников. Главное - серьезное и бережное отношение к изготовленной кукле, ведь это персонифицированный образ автора.

**Упражнение Техника «Надпись уверенности»**

Представьте себе чудесную радугу, широкую как небо. На ней огромными буквами написано: «Я уверен в себе». Одновременно с небес раздается громовой голос: «Я верю в себя!». Подберите цвет из цветов радуги, который ассоциируется у вас с уверенностью. И мысленно «прокачайте» им все свое тело, каждую клеточку. Запомните этот «запах уверенности, а когда у вас плохое настроение вспоминайте его».

**Упражнение «Встречные мнения»**

Группа собирает коллективные мнения об одном из участников, пожелавшем узнать их. А в это время участник, о котором составляется коллективное мнение, уединившись в другой комнате, письменно излагает свои пожелания и предложения, связанные с тем, что напишет о нем сейчас группа. Коллективное мнение составляется участниками не анонимно, а вслух. Ведущий записывает все, что любой из игроков изрекает вслух про обсуждаемого. Когда коллективное мнение собрано, ведущий записывает весь получившийся текст. Приглашается тот, о ком составлено коллективное мнение. Затем ведущий зачитывает коллективное мнение. Два текста сопоставляются, и группа обсуждает, насколько ожидания совпали в данном случае с реальностью. Проводится анализ причин возникающих противоречий.

### ***Игра «Комплименты»***

Вызывается первый желающий, он выходит и становится перед всеми участниками. Они говорят ему комплименты, т.е. те качества, которые есть у него, а он их не замечает. Обсуждение.

### ***Упражнение «Я - это я»***

Учащиеся повторяют установку: «Во всем мире нет абсолютно такой (го ) же, как я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мысли, чувства, действия. Мне принадлежат все мои фантазии, сны, мечты, желания. Мне принадлежат мои победы и поражения, успехи и неудачи, достижения и ошибки. Я – это Я!»

### ***Ритуал прощания: «Солнечные лучики»***

Ребята, давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся друг с другом и пожелаем успехов.

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

**Сценарий психологического занятия «Моя индивидуальность»  
для обучающихся 3-4 классов**

**Цель:** развитие позитивного мышления и образа «Я»;

**Планируемые результаты:**

осознание собственной индивидуальности;

принятие себя как личности, имеющей собственные недостатки и умеющей работать над ними.

**Материалы:** магнитофон; кассета со спокойной мелодией; тетрадь для дневника, ручки.

**Участники:** обучающиеся 3-4 классов

**Время проведения:** 40 мин.

***Упражнение «Приветствие»***

Передавая мяч, надо назвать имя того, кому бросаешь мяч и поприветствовать участника.

***Игра «Запретное число»***

Правила игры: выбирается запретное число (например, 2); после этого произносятся вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопать в ладоши. Приготовились, начали!

***Упражнение «Дыхание счастья»*** (под музыку)

Эти упражнения выполнял Слоненок, и предложил их мне, давайте попробуем вместе. Представьте себя в летний теплый день на лугу: «При вдохе вы мысленно вдыхаете ароматы любимых цветов, радость, удачу, счастье, здоровье, успех, любовь, тепло, свет, разум, свежесть, положительную энергию, красоту, жизненные силы и др. При выдохе мысленно выдыхаете мусор и нечистоты, болезни, печаль, тревоги, обиды, неудачи, грусть, тоску.» Что вы испытывали? Какие у вас были ощущения? Я предлагаю вам записывать ваши хорошие ощущения в дневник.

***Упражнение***

В качестве «домашних заданий» участникам предлагается ежедневно записывать в дневник несколько ответов на вопросы:

Что у меня сегодня хорошо (удачно) получилось?

За что я могу себя похвалить сегодня?

Нахождение ответов обязательно. Попробуйте вспомнить те моменты вашей жизни, когда настроение поднималось (успех, комплименты по поводу одежды и т.п.). Постарайтесь вспомнить чувства, ощущения и переживания в этот момент. Тогда Вы поймете, что значит чувствовать себя самоценным. Обязательно запишите их в дневник.

***Упражнение «Колонна счастья»***

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.



Обсуждение.

### ***Упражнение «Автопилот»***

Участники размышляют после предыдущего упражнения о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например, «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

### ***Упражнение «Я - это Я!»***

Учащиеся повторяют установку: «Я сам выбираю то, что мне нужно. Я могу отбросить, что мне не подходит. Я могу видеть. Я могу действовать, а значит, могу жить. Я могу вносить порядок и разумность в мой мир. Я – это Я!» .

Ритуал прощания. Участники передают по кругу мяч и говорят о том, что ценного взяли из занятия.

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»

Сценарий психологического занятия «Обида» для обучающихся 3-4 классов

**Цели:**

- обучение приемам совладания с обидой;
- развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.

**Участники:** обучающиеся 3-4 классов

**Время проведения:** 40 мин.

**Упражнение «Копилка обид»**

Детям раздается лист, на котором нарисован мешок - копилка для обид. Предлагается детям вспомнить ситуации, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Обиделись ли вы на взрослых или на сверстников? Вспомните все ваши обиды (или одну, самую главную) и поместите ее в копилку для обид. Вы можете записать свои обиды или нарисовать их.

*Обсуждение.*

Дети по кругу проговаривают то, что у них получилось по формуле:

- Я почувствовал(а) обиду, когда...

Кто еще чувствует то же, что и ... (называет имя)? Скажите ему (ей), что вы чувствуете.

Кто-нибудь чувствует что-нибудь подобное? Можете рассказать это всем?

Кто сталкивался с такой же ситуацией, что и ... (называет имя)? Скажите ему (ей).

Ребята, как вам кажется, уменьшились ваши копилки, когда вы рассказали о своих обидах? До каких размеров? Покажите.

**Чтобы чувство обиды уменьшилось, можно:**

- рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде;
- написать, нарисовать, «выплакать» обиду;
- сказать самому обидчику о своих чувствах и своей позиции;
- попросить поддержки и оказать поддержку товарищу.

**Упражнение на невербальную поддержку (SOS!)**

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

*Обсуждение.*

- Что вы почувствовали, когда на помощь пришли спасатели?

**Упражнение «Ситуация»**

Работа с конкретной ситуацией обиды или с карточками, если дети затрудняются с собственными примерами. На карточках дети получают описание ситуации обиды и варианты реагирования на рассказ об обиде. Важно, чтобы дети на собственном опыте почувствовали, какие слова уместны в этой ситуации.

### *Ситуация 1*

Я Миша, мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл после школы. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего друга присмотреть за щенком. Но так случилось, что он не уследил за ним, и щенок убежал. Я расклеил по городу объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Я был очень расстроен и обиделся на моего знакомого.

\* \* \*

Выбери ответ, который поможет твоему другу справиться с обидой:

\* Не расстраивайся!

\* Подумаешь, щенок убежал!

\* Ты очень грустишь, да?

\* Что тебя обидело больше всего?

\* Успокойся!

\* У меня кот пропал, но я же не плачу!

\* Это очень грустно, когда тот, на которого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как тебе тяжело.

### *Ситуация 2*

Я Оля, мне 10 лет. Со мной произошла такая история. Я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе. На другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что подруга меня предала, мне и сейчас еще нелегко успокоиться.

\* \* \*

Выбери ответ, который поможет твоему другу (твоей подруге) справиться с обидой:

\* Не переживай!

\* Нашла из-за чего переживать!

\* Не надо никому говорить о своих секретах!

\* Я понимаю тебя, со мной произошел похожий случай!

\* Я понимаю, как тебе тяжело, ты доверилась другу и пожалела об этом.

\* Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

### *Обсуждение:*

- Какие слова помогают справиться с обидой, с тяжелой ситуацией?

- Какие реплики не уменьшают чувство обиды? Почему?

### ***Упражнение с мячом «Мне нравится в тебе ...»***

Дети, встав в круг и перекидываясь мячом, по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Знаками внимания могут отмечаться личные качества, внешность, манера поведения: «Дима, мне нравится, что ты добрый». В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему), затем добавляет: «А еще я думаю, что я ...».

### *Рефлексия занятия.*

Я узнал (а) сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ...

## Навигатор психолога

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

**Сценарий занятия «Простоквашино» для обучающихся 1-2 классов**

**Цель:** обучение приемам выражения своего эмоционального состояния

**Планируемые результаты:**

- обучение навыкам реагирования на обзывание;
- обучение распознаванию эмоции радости, вины, удовольствия

**Участники:** обучающиеся 1-2 классов

**Время проведения:** 30-40 мин.

*Педагог:* Сегодня мы отправимся в Простоквашино, где живут настоящие друзья - кот Матроскин, пес Шарик, дядя Федор, почтальон Печкин. В доме у друзей уютно, тепло, поэтому они ходят в тапочках и халатах. Давайте и мы наденем сначала тапочки, а потом халатики (имитация).

**Этюд «Дядя Федор приехал (эмоция радости)**

*Педагог:* Кот Матроскин и пес Шарик сидели дома и скучали, никто не хотел ничего делать. Покажите, как они сидят за столом, позевывают, рукой щеку подперли, во взгляде лень и скука. Но вдруг в окно кто-то постучал. Открылась дверь, и на пороге появился дядя Федор, красный от мороза, с лыжами, радостный, и сказал:

- А вот и я! Я к вам надолго, я так соскучился!

- Ура! Дядя Федор приехал. Теперь мы от нашей коровы в два раза больше молока надоим! - закричал Матроскин.

- Ура! Теперь мы на охоту будем ходить! – закричал Шарик.

Покажите, как обрадовались Матроскин и Шарик (разыгрывание сценки).

**Этюд «Стыдно лениться» (эмоция вины)**

*Педагог:* Дядя Федор так обрадовался друзьям, что сначала не заметил изменений, которые произошли в доме. Но когда он огляделся, то увидел, что весь зарос в паутине и пыли.

- Что здесь произошло, пока меня не было? - спросил дядя Федор.

- Прости нас. Мы никак не могли договориться, кто должен готовить есть, убираться, поэтому ничего не делали, - виновато ответили Матроскин и Шарик. - Нам так стыдно! Мы больше не будем ссориться и лениться, - пообещали они.

Покажите, дети, как стыдно стало Матроскину и Шарик. Выразительные движения: голова наклонена вперед, втянута в плечи, плечи приподняты, ноги прямые, пятки сдвинуты, руки висят вдоль тела.

**Этюд на выражение удовольствия**

*Педагог:* Дяде Федору стало жалко своих друзей. «Давайте все вместе вымоем комнату. Скоро Новый год, а у нас такой беспорядок», - предложил он. Матроскин взял длинную щетку и начал собирать паутину с потолка, стен. Шарик стал мыть пол, а дядя Федор начал разбирать вещи и накрывать стол. (Показ детьми по ролям.) Потрудились на славу все! В доме стало чисто, светло, празднично! Сели друзья на лавочку, огляделись. Какое удовольствие находиться в таком замечательном доме! Улыбаются, осматриваются. Как хорошо, что все вместе быстро убрались! Покажите, ребята, какое удовольствие от результатов своего труда получили друзья. С радости Шарик всех сфотографировал из фоторужья. Давайте нарисуем радостные лица

друзей, как будто это фотографии (рисуют на шаблонах). Посмотрите, у кого самое радостное лицо на фотографии? Почему вы так думаете?

*Педагог:* Во дворе дома друзей растет большая пушистая елка. Они стали водить вокруг нее хоровод. Скорее вставайте в хоровод, будем петь про маленькую елочку и изображать то, о чем в ней поется. А потом друзья начали играть в снежки. Сначала они набрали снега, слепили снежок, а потом стали бросать друг в друга, но только не в голову и не в лицо (соотнесение движений со словами и мелодией)

*(дети изображают игру в снежки)*

Как весело, радостно! Все смеются, убегают друг от друга.

*(Выразительность жеста, эмоция радости)*

А теперь садитесь в наш круг общения. Я расскажу вам одну историю (честность).

Кот Матроскин взял из колхоза на время корову, чтобы иметь свое молоко. Вскоре у коровы появился теленок. Он был такой красивый, забавный, что Матроскин в него сразу влюбился. «Ни за что не отдам теленка в колхоз. Я же взял одну корову, значит, теленок мой», - заявил он дяде Федору. «Это же совсем нечестно! Ты же взял корову, значит, и ее теленок тоже принадлежит колхозу. А твое только молоко, которое дает корова», - возмутился дядя Федор.

Как вы думаете, дети, честно поступил Матроскин?

Как он должен поступить?

Какие честные поступки совершили вы?

Что значит быть честным?

Честность - очень хорошее качество характера человека. Честным быть трудно, но очень благородно. Я уверена, что все вы станете честными людьми. Вот сейчас мы и посмотрим, какие вы честные. Мы поиграем в игру «Угадай, кто позвал» (внимание, слуховое восприятие). Нужно закрыть глаза и не подглядывать, кто зовет.

*Педагог:* К концу дня почтальон Печкин принес друзьям посылку от папы дяди Федора, который прислал к Новому году всем подарки - разные игрушки: зайчика, мишку, белочку. Они такие мягкие, пушистые, теплые! Возьмите свои игрушки. Друзья легли в свои кровати, обняли игрушки, закрыли глазки и стали мечтать (расслабляющая музыка). В доме тепло, в печке потрескивают дрова, поет за печкой сверчок. В кроватках уютно, приятно. Все тело расслаблено. Носики мирно посапывают. Друзья мечтают о хорошем, сказочном, потому что они честные, дружные, внимательные. Тепло... хорошо... Пахнет елкой... Приятная музыка... Все отдыхают. Но пора вставать. Скоро 12 часов, пропустите встречу Нового года. Бом-бом-бом, бьют часы. Молодцы, все успели. Оставляем жителей Простоквашино дома, а нам пора возвращаться обратно.

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

**Сценарий психологического занятия «Сказочная страна» для обучающихся 3-4 классов**

**Цель:** формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»

**Планируемые результаты:**

- развитие идентификации со своим именем,
- повышение самооценки обучающихся.
- стимулирование творческого самовыражения;
- развитие произвольности поведения.

**Материалы.** Клубок ниток, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, вырезки из журналов, клей, альбомные листы, спокойная музыка, стулья (по числу детей).

**Участники:** обучающиеся 3-4 классов

**Время проведения:** 40 мин.

«Доброе утро, ребята! Сегодня на нашем занятии мы будем много путешествовать, фантазировать. Будем учиться слушать и понимать друг друга. Сегодня мы поприветствуем друг друга улыбкой. Нужно повернуться к соседу справа и подарить ему улыбку. Молодцы! А сейчас устраивайтесь поудобнее, и я расскажу вам одну удивительную историю.

В те далекие-далекие времена, когда нас с вами еще не было на свете, появилась в нашей Галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они были прозрачны, как воздух, и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А еще любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Переливаясь разноцветными огоньками, они спускались на землю в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом. Вот до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имен на земле.

Вот такая история.

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имен. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезет, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их. Но чтобы войти в сказочную страну, нужно соткать паутинку из наших имен. И только тот, кто пройдет через эту паутинку, сможет наполниться волшебной силой и прикоснуться к таинству имени. Вы готовы?

У меня в руках клубочек. Каждый из вас будет брать его в руки и наматывать ниточку на свой стульчик, произнося свое имя. Все остальные в это время постараются придумать и назвать как можно больше ласковых имен для своего товарища.

Когда ласковые имена будут названы, ребенок, для которого их придумывали, выбирает то, которое ему понравилось больше всего. Затем перекидывает клубок тому товарищу, который назвал это имя. И так до тех пор, пока каждый из детей не выберет себе ласковое имя. В процессе игры педагог помогает закрепить нитку за стульчик, создавая тем самым «паутинку». Дети, которые вторично получили клубок, просто обматывают нитку вокруг своего стульчика и передают клубок дальше.

Вы молодцы! Все действовали дружно и поэтому соткали такую чудесную «паутинку» из наших имен. Теперь нам осталось только пройти через нее, чтобы наполниться волшебной силой. В добрый путь!

*Дети по очереди перелезают через «паутинку», помогая друг другу.*

Вот мы и добрались до страны Имени и находимся в самом ее сердце. Слышите, волшебные звуки музыки уже встречают нас. Давайте присядем и подготовимся к встрече со своим именем.

Закройте глаза и представьте себе, на что похоже ваше имя, как оно выглядит?

Из чего оно сделано?

Какие в нем есть цвета?

Как оно пахнет?

Как звучит?

Как двигается?

Внимательно послушайте, что нашепчет вам музыка страны Имени. В какую тайну вас посвятит.

А теперь используя эти волшебные предметы (карандаши, мелки, картинки, фломастеры...), изобразите портреты ваших имен, чтобы все могли не только слышать, но и увидеть ваши чудесные имена. Выбирайте, что вам нравится, и приступайте к работе. У вас есть ..... минут.

*Включается спокойная музыка.*

В процессе работы детям сообщается, что осталась половина времени, одна минута, чтобы они успели завершить начатое. После окончания работы дети садятся в круг и представляют свое имя, какое оно.

Вы молодцы! Вы были очень внимательными и смогли познать тайну своего имени. А сейчас пора возвращаться. Нам нужно вновь пройти через «паутинку» имен. Но вначале совершим круг почета своим именам.

*Дети проходят круг под музыку, держа перед собой портреты.*

Спасибо, чудесная страна, и до свиданья!».

*Рефлексия.*

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»



**Сценарий психологического занятия «Я могу собой гордиться»  
для обучающихся 3-4 классов**

**Цель:** развитие позитивного самоотношения

**Планируемые результаты:**

- развитие рефлексии;
- повышение чувства уверенности у детей.

**Участники:** обучающиеся 3-4 классов

**Время проведения:** 40 мин.

***Разминка «Кто я?»***

Участники группы, перекидывая друг другу мячик, отвечают на вопрос «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства. Каждое предложение начинается с местоимения «Я»: «Я девочка», «Я веселый», «Я люблю музыку» и т. д.

Сегодня мы поговорим о том, что в каждом из нас есть хорошего и чем мы можем гордиться. Ведь для того чтобы другие люди могли узнать нас с хорошей стороны, нам нужно разбираться в себе, знать, что мы любим, как о себе думаем, о чем мечтаем.

***Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем»***

Нарисуй, каким ты видишь себя в прошлом, настоящем и будущем.  
Обсуждение.

Какой из рисунков тебе нравится больше всего?

Кем ты себя видишь в будущем?

Какие качества у тебя появятся?

Что бы ты себе пожелал?

Дети кидают друг другу мяч, добавляя фразу «Однажды я...» каким-нибудь собственным достижением. Например, «Однажды я прибежал быстрее всех на физкультуре».

***Упражнение «Все звезды»***

Закройте глаза. Вспомните какое-нибудь событие вашей жизни, когда вы чувствовали себя звездой.

Что это было за событие?

Какие чувства вас переполняли?

Кто был рядом с вами?

Говорили ли они приятные для вас вещи?

Что именно?

Какой эпизод вспоминается наиболее ярко?.. Потихоньку открывайте глаза. У всех было, что вспомнить? Теперь мы вырежем из цветного картона большие звезды, и вы нарисуете внутри их те моменты жизни, когда вы чувствовали себя победителями, переживали успех. В ваших рисунках могут присутствовать люди, которые для вас важны или которые помогли достичь успеха. Все звезды собираются вместе и приклеиваются на лист ватмана. Обсуждение.

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

Легко ли было вспомнить ситуацию успеха?

## Навигатор психолога

В своей обычной жизни вы чаще вспоминаете о приятных или неприятных вещах?

### ***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Встаньте в круг. Один из вас подходит к кому-нибудь, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши, затем они оба выбирают следующего, потом уже втроем подходят к следующему и т. д.

### **Рефлексия занятия.**

Я узнал сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ...

### ***Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».***

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»

### Коммуникативные упражнения на знакомство и командообразование в период адаптации для обучающихся 7 – 10 лет

#### Цель:

- создание условий для сплочения детского коллектива в период адаптации;
- формирование у детей отношения друг к другу как к партнёрам в сотрудничестве в различных сферах жизнедеятельности.

#### Задачи:

- обеспечить психологический комфорт для учащихся;
- сохранить душевное и эмоциональное благополучие ребёнка;
- способствовать взаимопониманию между детьми, сплочению классного коллектива.

#### *Упражнение «Снежный ком»*

Ведущий называет свое имя. Следующий участник (по часовой стрелке) повторяет имя ведущего и добавляет к нему свое, третий - имена двух предыдущих участников и свое и так далее. «Снежный ком» катится, обрастая все новыми именами. Последний должен назвать имена всех присутствующих и свое собственное. Согласитесь, что это трудно сделать, если в группе более 20 человек. Поэтому большую группу можно разделить на две части и начинать счет снова с середины. Можно пустить «снежный ком» вторично, называя при этом не только имя, но и свое увлечение, например, или знак Зодиака. В этом случае в игре с удовольствием участвуют дети, которые уже знакомы друг с другом.

#### *Упражнение «Гусеница»*

Класс становится друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда - это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать своим длинным телом, как она спит, как ест, как умывается, как делает зарядку и т.д.

#### *Упражнение «Возьми несколько салфеток»*

*Необходимые материалы:* бумажные салфетки.

*Время:* 5-10 минут.

*Описание:* Участники тренинга сидят в общем кругу. Педагог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, педагог просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

#### *Упражнение «Ветер дует на того, кто...»*

Участники стоят в кругу. Ведущий говорит: «Ветер дует на того, у кого...» и называет какой – либо признак участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо у меня, жизненные события и т.д. (Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах). После того как назвали очередной признак, участники, которые им обладают, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-

либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

Смысл упражнения: упражнение способствует подчёркиванию сходства участников (что повышает уровень сплочённости группы и знакомства с ней), даёт возможность больше узнать друг о друге, способствует мобилизации внимания группы.

### ***Упражнение «Построение круга»***

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся. Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Предполагаемые эффекты: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

### ***Упражнение «Квадрат»***

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например:

- *квадрат пошел влево;*
- *квадрат идет влево;*
- *квадрат садится;*
- *квадрат с криками и воплями пытается сесть;*
- *квадрат прыгает.*

### ***Упражнение «Дом»***

Участники делятся на 2 команды.

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

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

*Обсуждение:*

Как проходило обсуждение в командах?

Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

### ***Упражнение «Ласковое имя»***

Участники стоят в кругу, передают друг другу эстафету (цветок, «волшебную палочку»). При этом называют друг друга ласковым именем (например, Танюша, Алёнушка, Димуля и т.д.). Ведущий обращает внимание детей на ласковую интонацию.

### ***Упражнение «Ау!»***

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

### ***Игра «Одеяло»***

Участники делятся на две команды, располагаясь напротив друг друга. Между ними натянуто одеяло. Его держат ведущие. Из каждой команды к одеялу с разных сторон подсаживаются по одному человеку. Они не должны видеть друг друга. Как только одеяло опускают, необходимо успеть произнести имя того, кто сидит напротив. Кто быстрее назвал имя партнера, забирает его к себе в команду. Побеждает команда, которая «перетянет» к себе больше игроков, т. е. та команда, которая знает больше имен.

### ***Упражнение «Три слова»***

Необходимо каждому участнику рассказать о себе в трех словах. При возникновении сложностей ведущий помогает ребенку.

### ***Упражнение «Клубочек»***

Играющие становятся в круг. Клубочек перебрасывается от одного играющего другому, сообщая своё имя и увлечение. После того как клубочек полностью размотается (не останется играющих без нитки) - клубочек сматывают, по средствам называния имени и увлечения того, от кого пришла нить клубочка. Тот, от кого начал разматываться клубочек, должен назвать имя и увлечение последнего, кому пришла нить. О правилах сматывания клубочка заранее сообщать нельзя.

### ***Упражнение «Мяч по кругу»***

Все сидят в кругу. У первого игрока в руках мяч. Он называет чье-либо имя и кидает этому человеку мячик. Поймавший мяч должен назвать другое имя и кинуть ему мяч. Так до тех пор, пока не будет обойден весь круг, причем мяч должен побывать у каждого только один раз.

### ***Упражнение «Алфавит»***

Построиться по именам в алфавитном порядке.

### ***Упражнение «Перемена мест»***

Несколько ребят становятся в шеренгу и называют водящему свои имена. Потом водящий отворачивается, участники меняются местами и водящий должен правильно назвать их по именам.

### ***Игра «Животные на спине»***

Каждому человеку на спину вешается картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например, У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде? и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее. Вместо животных можно использовать портреты людей из данной группы. Вопросы следует задавать по поводу их личных внутренних качеств.

### ***Упражнение «Поздороваться за руку»***

Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: "Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 20?" Выявляются несколько лучших.

### ***Игра «Давай познакомимся»***

Играющие образуют два круга. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к внешнему. Звучит музыка, играющие в кругах движутся в противоположные стороны. После прекращения музыки участники игры останавливаются друг перед другом, знакомятся, называя имя. Далее вновь звучит музыка, только уже теперь, двигаясь в разные стороны и пробегая мимо знакомого, махают ему рукой. Музыка перестает играть, появляются новые знакомые. Игра продолжается.

### ***Игра «Расскажи о себе»***

Играющие разбиваются по парам и в течение определенного времени (около 30 сек.) рассказывают о себе своему напарнику. Затем по одному человеку из пары садятся лицом в круг, а за их спинами становятся напарники, которые за определенное время (около 15 сек.) должны рассказать от своего лица то, что они только что услышали от напарника. Потом напарники меняются местами.

### ***Упражнение «Шляпа»***

Участники стоят в кругу. Все вместе делают два хлопка, щелчок пальцами правой руки, щелчок пальцами левой руки, два хлопка и т. д. Желательно, чтобы начинал ведущий. Итак, при щелчке пальцами правой и левой руки ведущий произносит своё имя, затем два хлопка, после этого при щелчке пальцами правой руки произносит своё имя, а при щелчке пальцами левой руки - имя одного из участников. Тот игрок, чьё имя назвали, повторяет то же самое. Например: Оля, Оля,

два хлопка, Оля, Игорь, Игорь, Игорь, два хлопка, Игорь, Света, и т. д. Кто не успел - тот «прошляпил».

### ***Игра «Паровоз»***

Участники стоят в кругу. Ведущий подходит к любому игроку и говорит: «Привет, я - паровоз. Как тебя зовут?» Участник называет своё имя, «паровоз» повторяет. Важно повторять с той же интонацией, с какой произнёс участник. Кто представился, присоединяется к паровозу. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

### ***Упражнение «Я знаю пять имён»***

Участники стоят в кругу - мальчик, девочка. По очереди каждый игрок называет 5 имён мальчиков и 5 имён девочек данного коллектива, начиная с фразы: «Я знаю 5 имён...».

### ***Игра «Любимое занятие»***

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий в центре, он произносит некую характеристику (например: кто любит танцевать, кто играет на гитаре, кто любит мороженое и др.), относящие её к себе игроки должны поменяться местами. Если ведущий первым занимает свободный стул, то игрок без стула становится ведущим.

### ***Игра «Молекула – хаос»***

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде ведущего: «Молекула по 2, по 3 и т. д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

### ***Игра «Ладони»***

Цель: повышение самооценки.

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладони», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладошка.

### ***Игра «Что мне нравится в тебе?»***

Цель: повышение самооценки ребенка.

Упражнение проводят в парах или в кругу. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка), ... ».

В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).

### ***Упражнение «Скажи Мишке добрые слова»***

Цель: способствовать повышению самооценки детей.

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети

## Навигатор психолога

придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты -... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

**Авторы-составители:** Зальцман Юлия Викторовна, педагог-психолог  
Косихинской СОШ, руководитель муниципального МО психологов  
Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающим социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»



**Сценарий занятия «Поговорим о любви: где и как ее искать?»  
для обучающихся 7-8 классов**

**Цель:** повышение мотивационной готовности обучающихся к самовоспитанию и формированию гендерной идентичности.

**Планируемые результаты:**

- формирование навыка самоанализа собственных представлений о представителях противоположного пола;
- формирование способности управления своим поведением и осознание сильных и слабых сторон характера.

**Участники:** обучающиеся 7-8 классов

**Материалы и оборудование:**

видеоустройство для просмотра видеоролика с выходом в интернет;

видеоролик «Можно ли найти свою вторую половину»

<https://www.youtube.com/watch?v=cEyxG-4NLeg>

или мультфильм

<https://youtu.be/y4I8kKECAus>

**Время проведения:** 40 мин.

**1. Вступительное слово**

Каждый юноша и каждая девушка мечтает встретить настоящую любовь, мечтают встретить человека, который был бы идеален для них. Но не всегда задумываются, кого же на самом деле хотят видеть рядом. Предлагаю сейчас вам, ребята, определиться в своих представлениях об идеальном парне или девушке.

**2. Создание портрета современного Ромео и современной Джульетты - 15 мин.**

Любовь шекспировских героев Ромео и Джульетты стала идеалом любви, а сами они - идеалом возлюбленных. А какие они сейчас, наши современные Ромео и Джульетты? Попробуем нарисовать их портрет.

Девушки составят портрет идеального юноши, а юноши - портрет идеальной девушки. Каждый из вас будет добавлять свой штрих к портрету, и в результате получится образ современного Ромео или образ современной Джульетты. Может быть, это поможет и нам посмотреть на себя со стороны, увидеть, насколько мы соответствуем идеалу.

Итак, рисуем портрет идеальной девушки. Юноши по очереди (по цепочке), говорят о предпочитаемых чертах характера, особенностях внешности и профессиональных предпочтениях, педагог фиксирует названные черты на доске.

Далее девушками создается аналогичным образом портрет идеального юноши.

**Рефлексия:**

- «примерьте» список на себя и ответьте на вопрос: обладаете ли вы всеми качествами идеального человека?

- значит ли это, что далекие от идеала люди не могут испытывать влюбленность к таким же не идеальным представителям противоположного пола?

- как узнать, что человек встретил именно свою «вторую половинку» - другого человека, с которым готов связать свою жизнь?

### 3. Просмотр и обсуждение видеоролика «Можно ли найти свою вторую половинку?» - 20 мин.

*Вопросы для обсуждения:*

- как вы думаете, существуют ли родственные души?
- считаете ли вы правильным тезис «у каждого из нас есть уникальная родственная душа, которую можно узнать, посмотрев ей в глаза?»?
- как вы понимаете фразу «можно стать двумя половинками одного целого в процессе»?
- что значит выбрать человека «не только сердцем, но и умом»?
- почему именно любовь и забота делают людей родными?

*Подведение педагогом итогов обсуждения*

Все вы хорошо знаете рассказ О. Генри «Дары волхвов». Это история двух бедных супругов, которые сделали и друг другу рождественские подарки. Муж восхищался роскошными волосами жены и решил продать свои великолепные часы, чтобы подарить ей гребень. А жена решила обрезать волосы и продать их, чтобы купить ремешок к великолепным часам мужа. В результате оба супруга получили на Рождество абсолютно бесполезные вещи. Но они были самыми счастливыми людьми на Земле.

### 4. Подведение итогов занятия

Давайте попробуем передать тепло любви друг другу с помощью цвета. Потрите ладошки. Почувствуйте, как ваши ладошки становятся теплее и теплее. Пока трете ладошки, подумайте, как много любви живет в вашем сердце. Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они.... Теплые? Слегка покалывают? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их.

Ощутите эту любовь и почувствуйте, как ладони окрашиваются цветом добра, любви, нежности. Возьмите в руки цвет, который ассоциируется вами с чувством любви, добра, нежности, положите его в ладошку соседа. Передайте ему с этим цветом самые добрые и нежные мысли. Поблагодарите друг друга.

**Авторы-составители:** Ячменева Ольга Вячеславовна, педагог-психолог МКОУ «Поспелихинская СОШ №4»;

Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

### **Литература:**

Кутанова, Р. А. Пособие по использованию видеороликов при проведении классных часов по здоровому образу жизни (дополнительные материалы к Методическому руководству для учителя : Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов / Р. А. Кутанова; под редакцией Г. Абдылдаевой. – Бишкек, 2017.

Усманова, Э. А. Методическая разработка классного часа на тему «Поговорим о любви и о семье» из цикла «Семья и семейные ценности» / Э. А. Усманова. - URL: [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/metodicheskaya\\_razrabotka\\_klassnogo\\_chasa\\_tema\\_pogo\\_160908.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/metodicheskaya_razrabotka_klassnogo_chasa_tema_pogo_160908.html)

«Секрет Ромео и Джульетты» или «Поговорим о любви» :  
Методическая разработка классного часа [Э/р] // URL:

## Сценарий классного часа для обучающихся 7-8- классов по формированию самосознания «Грани моей личности»

**Цель:** формирование позитивной Я-концепции

**Планируемые результаты:**

- овладение навыками рефлексии;
- осознание собственных личностных ресурсов.

**Участники:** обучающиеся 7 – 8 классов.

**Материалы и оборудование:**

3 картонные коробки для каждого участника;  
листы бумаги А6 и любая бумага (для упаковки коробок).

ручки, фломастеры, ножницы, скотч.

большой полиэтиленовый мешок для мусора (для сбора «мусорных» коробок участников).

**Время проведения:** 1 час 20 минут

### 1. Упражнение «Я – предмет»

Время проведения – 20 мин.

Представьте, что вы - некий предмет, вещь, какое-то явление природы. Лучше всего остановиться на том, что первое пришло вам в голову. Подумайте и ответьте на следующие вопросы (можете коротко записать то, что вы хотите сказать):

- Какова история вашей жизни?
- Где вы находитесь?
- Что происходит вокруг вас и как вы к этому относитесь?

У кого-то может получиться грустный рассказ, у кого-то веселый. Не придумывайте ничего специально. Пусть в рассказе будет то, что само пришло вам в голову. После выполнения задания: Сейчас каждый расскажет о себе от имени предмета или явления природы.

Например: «Я — ветер. Я путешествую по всей земле... и т. д.» Каждому мы можем задать по 3-5 вопросов. Вопросы могут задавать все участники. Они должны касаться чего-то важного, что вы заметили в рассказе».

*Обсуждение.*

- Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

*Комментарии для педагога*

Нужно тщательно следить, чтобы участники говорили не о предмете, а от имени предмета. Если участники затрудняются, какие вопросы нужно задать очередному «предмету» или «явлению», педагог может сам подать пример. Вопросы должны касаться существенных, смысловых аспектов. Например, участница говорит: «Я — облако. Я плыву высоко над землей и смотрю, как там красиво. Если я вижу, что кому-то очень жарко, я делаю ему тень. Если я вижу, что цветы завяли, я поливаю их легким дождиком. Мне нравится свободно летать над землей и делать добро». Возможные вопросы к «облаку»: «Облако, ты летаешь одно или рядом с тобой кто-то есть? Что ты будешь делать, если в тебе не останется влаги и ты не сможешь

помогать людям? Если окажется, что поливать ничего не нужно, будет ли тебе интересно летать по небу? Обычно люди не благодарят облака, а иногда даже ругают: зачем пошел этот дождь! Тебе бы хотелось, чтобы люди благодарили тебя?»

### **2. Упражнение «Я – книга»**

Время проведения – 10 мин.

*Цель:* «Инвентаризация» жизненного опыта.

*Инструкция*

Представьте, что вы — книга. Подумайте 5-10 минут и ответьте на следующие вопросы:

Какое заглавие могло бы отразить то, что написано в вас?

Что было бы нарисовано на обложке?

Как называются некоторые главы?

Какие главы вы хотели бы выкинуть? С какими главами вы хотели бы познакомить «читателей?»»

*Обсуждение.*

- Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

*Комментарии для педагога.*

Это упражнение только на первый взгляд похоже на «Я—предмет». На самом деле в «Я — предмете» участники говорят о желаемом, а в этом упражнении — о том, что уже было. Решить, нужно ли задавать дополнительные вопросы, можно, только исходя из общей обстановки в группе (доверие, открытость) и, конечно, с учетом возможности увеличить время выполнения.

### **3. Упражнение «Клон»**

Время проведения – 20 мин.

*Цель:* Осознавание собственной уникальности.

*Инструкция:*

Представьте, что однажды вы узнаете, что кто-то ради какого-то странного эксперимента создал ваш клон. Он в точности похож на вас. Настолько, что никто, даже близкие люди, не в состоянии отличить его от вас. Вам срочно нужно что-то делать, потому что день за днем клон вытесняет вас из вашей собственной жизни.

Подумайте, что в вас есть такого, что невозможно продублировать?

Как вы сможете дать понять вашим друзьям, кто из вас клон, а кто настоящий?

Как вы сможете вашим родным помочь понять, кто из вас клон, а кто настоящий?

Учтите, что по внешнему поведению, по манере говорить и по тому, что именно вы обычно говорите и делаете, вас различить невозможно.

Найдите в себе что-то такое, что невозможно повторить».

*Обсуждение:*

Поделитесь, что поможет отличить вас от вашего клона?

*Резюме педагога:*

Каждый человек уникален. Каждый имеет в душе нечто, что невозможно повторить. Каждый обладает какими-то качествами, которые присущи только ему. Это также, как почерк. Каждый умеет писать, и вроде бы принцип построения букв всегда один, но все равно каждый пишет по-разному. Даже если очень хорошо подделать почерк, все равно экспертам удастся отличить подделку от настоящего. И уж если почерк не повторить в точности, то и каждый человек неповторим. Никто и

никогда не может стать в точности таким, как другой человек, или как мы. Мы, каждый из нас, уникален. Каждый из нас — это ценнейшее произведение... кого? Жизни? Судьбы? Природы? Бога? наших родителей? Наверное, любой ответ верен. Одному, кто бы он ни был, не под силу создать такое произведение. Так что, наверное, стоит побережь его? Как вы думаете?

### **4. Упражнение «Генеральная уборка»**

Время проведения – 25 мин.

*Цель:* «Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта.

*Материалы.*

По 3 картонные коробки для каждого участника (например, для «сейфа» — из-под обуви, для «мусора» можно использовать картонные стаканы из-под попкорна и т. п.). Можно также использовать бумажные пакеты или конверты (но коробки производят более сильное впечатление).

Листы бумаги А6 и любая бумага (для упаковки коробок).

Ручки, фломастеры, ножницы, скотч.

Большой полиэтиленовый мешок для мусора (для сбора «мусорных» коробок участников).

*Инструкция:*

Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в ней перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак - как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее. Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много всего - это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное, треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда нечаянно заденете. Это и что-то совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души. Так вот, время настало.

Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» - это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого. «Сейф» - это то, что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это. «Чердак» - это то, что вам не очень-то и нужно, но как-то вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно - чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Затем вспомните самое дорогое для вас - моменты и события своей жизни, людей, предметы, места. Пометьте их на листочках и распределить их по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока выдумали, у вас изменилось к этому отношение и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Подумайте о том, что в вашей жизни есть не очень-то и нужное, но и выкинуть это из жизни, из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но, может быть, вы перемените свое отношение и тогда поместите в какие-то другие коробки. Теперь вам нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте,

## Навигатор психолога

ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку-«чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз!

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча. Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатываю скотчем. После занятий я его выкину на помойку. Остальные коробки возьмите домой и определите каждую на свое место».

### *Обсуждение*

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

### *Резюме педагога.*

Педагог делает резюме в соответствии с отзывами участников. В конце он может добавить обобщающие слова: «Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться, и выбросить все не нужное, мешающее, и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенько подумать, чтобы отличить одно от другого».

### **5. Подведение итогов «Парковка идей» - 5 мин.**

Можно ли с помощью смайликов графически изобразить прием, с которым вы сегодня познакомились (см. рис. 1)?

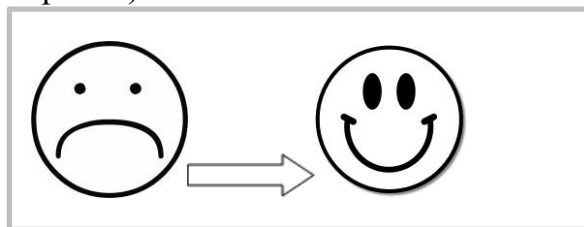


Рисунок 1 – Смайлики

Скажите, пожалуйста:

Что понравилось? С чем согласны?

Что новое и важное вы для себя отметили?

Что осталось не понятным, в чем интересно разобраться?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»

### **Литература:**

Вачков, И. В. Технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – Москва: Ось-89, 1999. – 153 с.

Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 196 с.: ил. – (Психологический практикум).

Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 224 с.

Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг / А. С. Прутченков. – 2-е изд. доп. и перераб. – Москва : Эксмо – Пресс, 2001. – 144 с.

Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. - Санкт-Петербург : Речь, 2014. - 267 с.

**Сценарий классного часа на тему «Депрессия и способы борьбы с ней»  
для обучающихся 8 классов**

**Цель:** формирование умения справляться с депрессивными состояниями

**Планируемые результаты:**

- информирование о причинах и признаках депрессии;
- обучение приемам преодоления и предотвращения депрессивных состояний;
- выработка уверенности, что депрессию можно преодолеть;
- формирование навыка анализа и принятия кризисной ситуации.

**Участники:** обучающиеся 8 классов.

**Материалы и оборудование:**

Сколиченко А. «Книга-комикс о депрессии» (приложение 1);

Список занятий (по количеству участников) (приложение 2)

**Время проведения:** 40 минут

**1. Мини-лекция – 10 мин.**

Иногда чувствовать себя грустным, подавленным или быть не в настроении – это нормально, тем более, если ты подросток. Но некоторые люди грустят слишком часто. Их больше не радуют те вещи, которые радовали раньше, они отдаляются от семьи и друзей. Это могут быть признаки депрессии. К другим симптомам относятся проблемы со сном, потеря аппетита, невозможность сконцентрироваться, а также потеря энергии, чувство усталости, негативные мысли о себе, мире и своем будущем. Некоторые люди с депрессией больше раздражены, чем грустны, но все равно страдают от депрессии. Депрессия иногда начинается со слабых симптомов, но вскоре тебе становится трудно вставать с постели по утрам, ходить в школу, делать домашние задания, говорить с людьми и даже принимать душ.

*Иллюстрации из книги-комикса о депрессии Сколиченко А. (приложение 1)*

**2. Самодиагностика «Оцени уровень своей тревоги» - 7 мин.**

Предлагаю ответить на несколько вопросов, которые помогут вам более точно оценить уровень своей тревоги.

Таблица 1. Оценка уровня своей тревоги

№	За последнюю неделю	Никогда	Иногда	Часто
1.	Мне было грустно почти всю неделю			
2.	Я раздражался почти всю неделю			
3.	Меня не радовали те вещи, которые обычно радуют			
4.	Мне сложно было концентрироваться			
5.	Я почти не был голоден			

6.	Я спал дольше, чем обычно			
7.	Мне хотелось плакать			
8.	Я чувствовал себя безнадежным			
9.	Мне было тяжело уснуть			
10.	Я верил, что случится плохое			
11.	Мне было одиноко, я чувствовал себя покинутым			
12.	Я отвернулся от друзей и семьи			
13.	У меня было меньше сил, чем обычно			
14.	У меня было меньше мотивации что-то делать, чем обычно			
15.	У меня было чувство, что все идет не так, как хочется			

Если ты чаще всего выбирал утверждения «часто», у тебя могут быть заметные проблемы с депрессией. Если ты выбрал ответ «часто» несколько раз и часто – ответ «иногда», у тебя могут быть приступы грусти или некоторые проявления депрессивных состояний.

### 3. Шаги преодоления депрессивного состояния – 15 мин.

#### 3.1. Поговорите о своем состоянии со взрослым, которому вы доверяете

Расскажите о своих чувствах родителю, учителю или школьному психологу. Они смогут оказать вам необходимую помощь.

- Чтобы попросить о помощи, обратитесь к одному или обоим родителям. Можно сказать: «Мне кажется, у меня депрессия, и мне необходима помощь. Мы можем поговорить об этом?»

- Объясните, какие чувства вы испытываете. Например, можно сказать: «Я все время испытываю грусть, плохо сплю и потерял(а) интерес ко всем занятиям, которые обычно интересовали меня».

- Если родители не видят необходимости в консультации психотерапевта, объясните им, почему вы думаете, что вам нужна помощь врача. Например, можно сказать: «Это продолжается уже длительное время. Мое состояние негативно влияет на оценки, личную жизнь и самочувствие. Я не думаю, что смогу справиться сам».

- Если родители все равно против того, чтобы вы получили консультацию психотерапевта, поговорите со взрослым человеком, кому вы доверяете в школе. Депрессия – это психическое расстройство, которое необходимо лечить.

#### 3.2. Упражнение «Распорядок дня» (самостоятельная работа)

Заполните таблицу «План на неделю» (с использованием таблицы «Список занятий» (приложение 2).

*В классе можно начать заполнение (на 1-2 дня недели).*

Таблица 1. План на неделю

Дата	День недели	Удовольствие	Контакт	Достижение
	понедельник			
	вторник			
	среда			
	четверг			



	пятница			
	суббота			
	воскресенье			

Включите в ежедневный распорядок дня занятия, которые

- позволяют вам почувствовать, что вы чего-то достигли;
- помогают вам чувствовать близость и контакт с другими людьми;
- просто доставляют вам удовольствие (см. рис. 1).

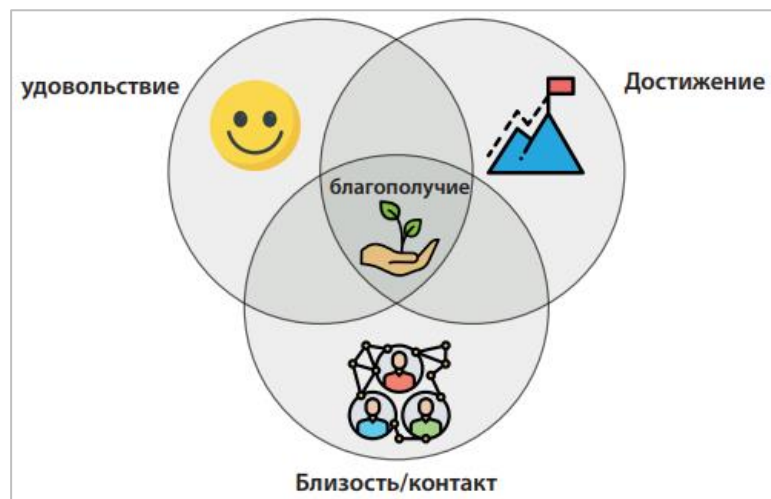


Рисунок 1 – Виды занятий

### ***Окружите себя позитивными людьми.***

Окружающие люди очень часто оказывают на нас влияние. Если люди вокруг вас склонны к негативному мышлению, окружите себя более позитивными людьми.

- избегайте людей, которые «пьют» вашу энергию и убивают мотивацию. Если у вас не получается их избегать или вы не хотите этого делать, научитесь, как не позволить им вас расстраивать и сведите общение с ними к минимуму;

- избегайте отношений с людьми с пессимистическими взглядами. Если вы уже склонны к негативному мышлению, то попадете в ловушку. Если вы все-таки оказались в отношениях с кем-то, кому сложно мыслить позитивно, вам следует обратиться к психологу за консультацией.

- проводите время с людьми, в компании которых вы чувствуете себя лучше. Не стоит общаться с людьми, которые критикуют вас. Кроме того, если после общения с человеком у вас усиливается чувство печали, стоит ограничить с ним общение.

- если вы испытываете дискомфорт в присутствии большого количества людей, ограничьте свое общение одним-двумя друзьями. Выпейте вместе чашечку кофе, сходите в кино или прогуляйтесь.

- присоединитесь к спортивной команде или запишитесь в кружок, чтобы у вас была возможность общаться с людьми, которые разделяют ваши интересы.

### **3.3. Упражнение «Фиолетовый браслет»**

Предлагаю вам приобрести (сплести) фиолетовый браслет. Почему фиолетовый? Во всех религия мира фиолетовый цвет считается цветом добра, умиротворения и любви к ближнему. Метод «Фиолетовый браслет» известен во всем мире. Свыше 7 миллионов людей из более 100 стран прошли этот путь и стали намного счастливее в жизни.

### **Что делать?**

Достичь того, чтобы браслет был только на одной руке, а мысли ваши были позитивны. Жизнь без жалоб и претензий – изменит к лучшему все вокруг вас! Одеваете на удобную для вас руку. Как только возникает плохая негативная мысль переодеваете браслет на другую руку, формируя мысль положительную.

Чтобы стать позитивнее людям потребовалось носить от 4 до 6 месяцев, чтобы мышление изменилось в лучшую сторону.

### **В чем же его прелесть?**

- во-первых, вы научитесь контролировать свои мысли. Вы не только привыкнете «думать позитивно», но и поставите этот мега-полезный навык на «полный автопилот».

- во-вторых, метод автоматического самоконтроля мыслепотока даст вам пульт управления над своей жизнью, поможет всегда оставаться на «позитивной волне» и, по Закону Притяжения, притягивать к себе лишь позитивные события, обстоятельства и людей.

- в-третьих, во время этого «аутотренинга по саморазвитию» вы лучше узнаете и глубже поймете самого себя, свое мышление и образ жизни.

### **4. Упражнение «Откровенно говоря...» - 5 мин.**

**Цель:** укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее, формирование способов поведения в сложной ситуации.

**Время:** 15 минут.

**Материал:** карточки с незаконченными предложениями.

**Инструкция:** перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

#### **Примеры карточек:**

- Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что...
- Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, потому что...
- Я поссорился с другом, и это плохо, потому что...
- Я поссорился с другом, и это хорошо, потому что...
- Я поссорился с родителями, и это плохо, потому что...
- Я поссорился с родителями, и это хорошо, потому что...
- Я поссорился с лучшим другом, и это плохо, потому что...
- Я поссорился с лучшим другом, и это хорошо, потому что..
- Меня обвинили в воровстве, и это плохо, потому что...
- Меня обвинили в воровстве, и это хорошо, потому что...

#### **Рефлексия:**

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Какой вывод вы можете сделать из данного упражнения?

### **5. Упражнение «Квадрат настроения»**

В основе инструмента лежит двухфакторная модель (см. рис. 2)

## Навигатор психолога

По оси х откладывается степень удовольствия от эмоции: от неприятных к приятным.

Ось у – уровень энергии: от низкого уровня до высокого. Рекомендуется использовать квадрат настроения в течение нескольких дней. И после проанализировать результаты.

### Цель использования:

- развитие осознания собственных эмоций;
- развитие умения управления своими эмоциями.

### Пошаговая инструкция

Раздайте квадрат настроения обучающимся.

б) Попросите педагогов отметить на шкале х точку, которая наилучшим образом характеризует степень удовольствия от -5 (очень неприятное) до +5 (очень приятное). Далее попросите оценить уровень энергии и выбрать точку по оси у – от 0 (очень низкий уровень энергии) до +10 (очень высокий уровень энергии).

Когда педагоги отметят свое эмоциональное состояние по двум осям, они окажутся на одном из 4-х квадратов:

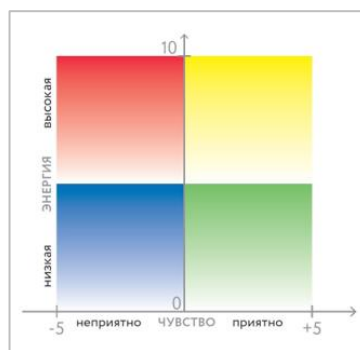


Рисунок 2 – Квадрат настроения

- Эмоции в красном квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические (злость, тревога, фрустрация)
- Эмоции в синем квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии (скука, грусть, горе)
- Эмоции в зеленом квадрате – приятные низкоэнергетические эмоции (безмятежность, интерес)
- Эмоции в желтом квадрате приятные и высокоэнергетичные (радость, восторг)

с) Попросите обучающихся подумать, почему они испытывают именно эту эмоцию, и выбрать слово для описания своей эмоции. Как они проявляют эту эмоцию? И наконец, попросите их подумать, что они могут сделать, чтобы поддержать или изменить эмоцию.

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППС-помощи

**Литература:**

Как научиться мыслить позитивно. — URL:  
<https://ru.wikihow.com/%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE>  
Как справиться с тревогой и беспокойством в условиях глобальной неопределенности [Э/р]: [https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide to living with worry and anxiety amidst global uncertainty ru.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide%20to%20living%20with%20worry%20and%20anxiety%20amidst%20global%20uncertainty%20ru.pdf)



Рисунок 2 – Иллюстрации из книги комикса о депрессии

**Список занятий может подсказать вам, чем вы могли бы заняться**

 <p><b>Животные</b> Погладьте питомца Погуляйте с собакой Послушайте птиц</p>	 <p><b>Займитесь творчеством</b> Нарисуйте картину Напишите портрет Сделайте фотоснимок Сделайте набросок/ нарисуйте каракулю Рассортируйте фотографии Сделайте фотоальбом Займитесь скрапбукингом Закончите проект Займитесь шитьем/вязанием</p>	 <p><b>Психика</b> Помечтайте Помедитируйте Помолитесь Порефлексируйте Поразмышляйте Попробуйте сделать упражнение на релаксацию Займитесь йогой</p>	 <p><b>Распорядок дня</b> Встаньте очень рано Не ложитесь допоздна Встаньте позже обычного Вычеркните что-нибудь из своего списка дел</p>
 <p><b>Двигайтесь</b> Сходите на прогулку Выйдите на пробежку Поплавайте Покатайтесь на велосипеде Включите видео с упражнениями и сделайте гимнастику</p>	 <p><b>Выражение эмоций</b> Смейтесь Плачьте Пойте Кричите Вопите</p>	 <p><b>Музыка</b> Послушайте любимую музыку Найдите что-нибудь новое послушать Включите радио Сочините музыку Спойте песню Сыграйте на инструменте Послушайте подкаст</p>	 <p><b>Забота о себе</b> Примите ванну Примите душ Вымойте голову Сделайте себе массаж лица или косметическую маску Подстригите ногти Позагорайте (не забудьте о солнцезащитных средствах!) Подремлите</p>
 <p><b>Сделайте уборку</b> Сделайте уборку в доме Сделайте уборку во дворе Сделайте уборку в ванной Сделайте уборку в туалете Сделайте уборку в спальне Вымойте холодильник Вымойте духовку Почистите обувь Вымойте посуду Загрузите/выгрузите посудомоечную машину Постирайте белье Займитесь домашними делами Организируйте себе рабочее место Вымойте кухонный шкаф</p>	 <p><b>Доброта</b> Помогите другу/соседу/ постороннему человеку Сделайте кому-нибудь подарок Проявите доброту Окажите кому-нибудь услугу Обучите кого-нибудь новому навыку Сделайте для кого-то что-нибудь приятное Запланируйте для кого-нибудь сюрприз Составьте список своих достоинств Составьте список вещей, за которые вы благодарны, или людей, которым вы благодарны</p>	 <p><b>Природа</b> Попробуйте заняться садоводством Посадите растение Займитесь обрезкой деревьев Скосите траву на лугу Соберите цветы Купите цветы Выберитесь на природу Посидите на солнышке</p>	 <p><b>Попробуйте сделать что-то новое</b> Попробуйте новое блюдо Послушайте новую музыку Посмотрите новый сериал или фильм Наденьте новую одежду Почитайте новую книгу Сделайте что-нибудь спонтанно Выразите себя</p>
 <p><b>Общайтесь</b> Пообщайтесь с другом Присоединитесь к новой группе Вступите в политическую партию Зарегистрируйтесь на сайте знакомств Отправьте другу сообщение в мессенджере Напишите другу письмо Возобновите общение со старым приятелем</p>	 <p><b>Учитесь</b> Узнайте что-то новое Освойте новый навык Выясните новый факт Посмотрите учебное видео</p>	 <p><b>Планируйте</b> Поставьте цель Сформируйте бюджет Составьте 5-летний план Составьте список дел Составьте список того, что нужно успеть сделать за жизнь</p>	 <p><b>Смотрите</b> Посмотрите фильм Посмотрите сериал Посмотрите видеоролик на YouTube</p>
 <p><b>Приготовьте что-нибудь вкусное</b> Приготовьте себе еду Приготовьте еду кому-нибудь еще Испеките торт/печенье Зажарьте зефирки Найдите новый рецепт</p>	 <p><b>Почините</b> Почините что-нибудь в доме Почините свой велосипед /машину/скутер Смастерите что-нибудь новое Поменяйте лампочку Украсьте комнату</p>	 <p><b>Читайте</b> Почитайте любимую книгу Почитайте новую книгу Почитайте газету Почитайте любимый вебсайт</p>	 <p><b>Пишите</b> Напишите письмо с комплиментами Напишите письмо политику Напишите сердитое письмо Напишите благодарное письмо Напишите записку с благодарностью Напишите что-нибудь в дневнике Составьте профессиональное резюме Начните писать книгу</p>

Рисунок 3 – Список занятий

### Коммуникативные упражнения на знакомство и командообразование в период адаптации для обучающихся 11 – 15 лет

**Цель:** создание условий по формированию психологически безопасного образовательного пространства и повышению коммуникативной компетентности обучающихся.

#### **Упражнение «Построение круга»**

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся. Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Предполагаемые эффекты: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

#### **Упражнение «Квадрат»**

*Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например:*

- квадрат пошел влево;
- квадрат идет влево;
- квадрат садится;
- квадрат с криками и воплями пытается сесть;
- квадрат прыгает.

#### **Упражнение «Дом»**

Участники делятся на 2 команды.

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

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

*Обсуждение:*

Как проходило обсуждение в командах?

Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

### ***Упражнение «Поздороваемся»***

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

#### *Психологический смысл упражнения*

Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Возможно использовать в любом возрасте.

### ***Упражнение «Постройтесь в линию»***

Итак, люди познакомились. А теперь можно проверить, хорошо ли они запомнили имена, присмотрелись друг к другу. Для этого разделим весь класс на две команды, выстроим их в две шеренги напротив друг друга. Ведущий дает команду - как можно быстрее построиться:

- в алфавитном порядке по первой букве имени;
- по росту;
- по размеру обуви;
- по цвету волос: от самых темных до самых светлых;
- по длине большого пальца;
- по жесткости волос: от самых мягких до самых жестких
- (возможность прикоснуться друг к другу сближает детей);
- по длине волос (например, от самых длинных до самых коротких);
- по теплоте рук (предложить согреть самые холодные руки);
- по цвету глаз: от самых светлых до самых темных или наоборот.

Этим заданием можно закончить игру, так как возможность заглянуть друг другу в глаза создает наилучшие условия для консолидации, открытости и доверия.

### ***Упражнение «Атомы и молекулы»***

Ведущий объявляет детям, что они - атомы и находятся в хаотическом движении. Все, кружась, можно под музыку, движутся по площадке. По сигналу ведущего и его команде: «Объединимся в молекулы из двух атомов» - дети бросаются друг к другу, стремясь скорее образовать пары. Затем молекулы снова разрушаются, и движение атомов продолжается. Снова раздается команда ведущего и называется уже другое количество атомов. И так продолжается до тех пор, пока все не объединятся в две или одну большую молекулу.



Игра способствует единению детей, возникновению чувства «мы вместе», осознанию своей идентичности с другими.

### **Упражнение «Путаница»**

Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводятся итоги тому, что происходило на тренинге.

### **Упражнение «Пообщаемся руками»**

Ведущий: - Попрошу всех встать в круг. Я предлагаю всем закрыть глаза, протянуть руки вперёд и найти на ощупь чьи-то руки. Попробуйте пообщаться руками:

- поздоровайтесь руками;
- похлопайте в ладошки друг с другом;
- согрейте руки друг друга.

*Рефлексия упражнения:*

что вы почувствовали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Кочки на болоте»**

Представьте, что перед вами болото. Вы должны пересечь его, но можете передвигаться только по кочкам (*показывает «кочки» - вырезанные из плотного картона*). Если кто-то ступит в болото, игра начинается с начала. Главное – не спешить, а правильно выполнять условия и действовать вместе.

У вас в группе есть раненные (*нескольким участникам последовательно связывают ноги – правую первого и левую второго*). Вы должны им помочь перейти через болото. Двигаться вы будете вот по этой карте и в каждом, обозначенном на ней месте надо найти звёздочку. Необходимо собрать все 7 звёздочек.

*Рефлексия:*

После выполнения обсуждается, что было самым трудным, что помогло выполнить задание...

### **Упражнение «Гусеница»**

Нам понадобятся несколько воздушных шаров – столько же, сколько играющих. Подростки становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящим. Воздушные шары зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья. Натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

Удастся ли группе выполнить задание, не уронив шарики? Как ребята координировали свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера. Руководителя движения? Что требуется от каждого, чтобы удачи добились все?

### **Игра «Охота за сокровищем»**

Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

№ п /п	Имя	Сходство	Различие
1			
2			
..			

Участники игры свободно передвигаются. Задача играющего – найти одно сходство и одно отличие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (И я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

### ***Игра «А я - заяц! А я - еду! А я - тоже!»***

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место никем не занято. В центре - водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами: «А я - заяц!». Следующий игрок тут же занимает свободное место со словами: «А я - еду!». Третий участник занимает освободившееся место и говорит: «А я - тоже!».

Четвертый игрок ударяет правой рукой по пустому стулу, называет имя одного из ребят, сидящих в кругу. Тот, чье имя произнесли, должен быстро перебежать на пустой стул.

Задача водящего - успеть занять освободившийся стул раньше того, кого назвали. Если он это сделает быстрее, то новый «заяц» становится водящим. Игра начинается сначала.

### ***Упражнение «Поздоровайся локтями!»***

Участники встают в круг, рассчитываются на «1-2-3-4» и делают следующее:

- Каждый «номер первый» складывает руки за головой, так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
- Каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- Каждый «номер третий» кладет левую руку на левое бедро, правую на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;
- Каждый «номер четвертый» держит сложенный крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только 5 минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов в группе, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями.

Через пять минут соберите участников в четыре подгруппы так, чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвертые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

### **Упражнение «Сменяющиеся команды»**

Дайте сигнал (свистните или позвоните в колокольчик) и крикните, например, «Четверки!». Это означает, что игроки должны как можно быстрее образовать группы по четыре человека в каждой.

Как только команды появились, назовите действие, которое должны выполнить игроки, например, «пожмите каждому руку и представьтесь друг другу», затем подайте следующий сигнал.

Следите за тем, чтобы каждый раз по вашему сигналу образовывались новые команды. Предлагайте действия, интересные темы. Основная идея игры заключается в том, чтобы участники все время находились в движении, общались и разговаривали с как можно большим количеством людей.

Возможные варианты раундов:

- «Тройки!» - участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся;
- «Шестерки!» - игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, что умеет хорошо делать;
- «Четверки!» - все члены команды поднимают руки над головой и сообщают о месте своего рождения;
- «Пятерки!» - игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин или прекраснейшей из женщин;
- «Семерки!» - попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать;
- «Двойки!» - игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за прошлый год;
- «Восьмерки!» - каждый участник, почесав подбородок, задает какой-нибудь волнующий его вопрос.

В конце упражнения игроки собираются в круг и обхватывают за талию, стоящих рядом. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно, и громко крикнуть: «а-а-а!»

### **Варианты**

Можно не предлагать сменяющим друг друга командам выполнять действия, а просить их изобразить какой-либо предмет (явление, животное и т.д.), например: «Шестерки! Все вместе создайте загадочную машину (счастливого зверя, космический корабль)».

### **Упражнение «Реклама»**

Каждый участник составляет текст объявления в газету с подзаголовком: «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия, чем вы занимаетесь в свободное время, чем можете заинтересовать другого человека.

По окончании работы каждый участник прикрепляет текст своего объявления на импровизированную доску объявлений. Дается время на ознакомление всех участников с информацией, размещенной на доске.

### **Упражнение «3 факта»**

Все пишут на небольших листочках 3 факта о себе (1 факт-1 листочек), затем все листочки кидают в шляпу. Далее 2 варианта развития событий: 1) Каждый вытаскивает бумажку и угадывает чей это факт (по очереди) и 2) Каждый должен собрать все факты об определенном человеке или о себе.

### ***Упражнение «Карточки» (муравейник)***

Группе раздаются карточки, разделенные на квадраты. В каждом квадрате написано какое-то качество человека. (Например, Я люблю петь. У меня есть собака. Мне грустно и т. п.) Каждый должен найти людей с данными признаками и вписать их имена на свою карточку, чтобы оказались заполнены все клетки. В упражнение следует включать те качества, которые важны педагогу: интерес к профильной деятельности (я люблю театр), группы по увлечениям (я люблю читать фантастику), качества присущие только участнику, которого хочется «выиграть» в рамках упражнения (пишутся под конкретного человека).

### ***Игра «Стрелок»***

Все стоят в кругу, в центре - ведущий. Он показывает на любого человека в кругу, тот, на кого показали должен быстро присесть, а его соседи по левую и правую сторону наперегонки должны сказать имя друг друга. Кто промедлил - тот и следующий ведущий.

### ***Игра «Творог»***

Все стоят в помещении и идут медленно и осторожно спиной друг к другу. Всегда, если встречаются 2 человека, они, оставаясь в положении «спина к спине», широко расставляют ноги, наклоняются и приветствуют друг друга пожатием рук, крича при этом слово «творог», и называют имя. Потом они снова выпрямляются, расстаются и дальше спиной идут, пока не встретят другого человека.

### ***Игра «Платочек»***

Ведущий подкидывает платочек вверх, называет имя, и тот, кого назвали, должен успеть поймать платочек.

### ***Упражнение «Клубок»***

Все сидят в кругу. У педагога есть клубок ниток, он рассказывает о себе какой-нибудь факт, затем кидает любому из отряда и тот рассказывает факт о себе. Далее по цепочке. А затем клубок должен вернуться к педагогу. Продолжается та же самая цепочка, только соответственно с конца, и рассказывать надо факт о том, кто кинул клубок.

### ***Упражнение «Кино»***

Среди детей есть один актер, а все остальные режиссеры. Дети предлагают актеру роли (по желанию), кто лучше (Описывают роль, фильм, гонорар и т.д.). В конце актер выбирает больше всех понравившуюся роль, а режиссер, предлагавший роль, становится актером. Далее по кругу. В конце игры из выбранных ролей разыгрывается кино на придуманный сценарий.

### ***Упражнение «Фотокросс»***

Реквизит: лист бумаги, ручка. Каждый рисует портрет кого-то из круга, далее этот портрет передается по кругу, а на оборотной стороне пишут кто это по их мнению.

### ***Упражнение «Передача вещей»***

У каждого в кулачке своя маленькая вещь. Все в хаотичном порядке начинают передавать друг другу вещи следующим образом: Привет! Меня зовут Алина, я передаю тебе вещь Алины, потом аналогично второй собеседник. При следующей встрече уже будет сложнее: Привет! Меня зовут Катя, я передаю тебе вещь Алины. И так далее. В конце, кто знает чья вещь у него в кулачке - называет героя, и, если все верно, то герой выходит в центр круга и рассказывает неизвестный факт о себе.

### ***Упражнение «Рассказ о соседе»***

Все делятся по парам. В течении 2-х минут, все рассказывают друг другу неизвестные факты, далее каждый перед всеми представляет своего соседа.

### ***Упражнение «Турецкий базар»***

Каждому человеку даётся по 4 листочка - он на каждом из них пишет какую-то свою характеристику: любимый цвет, фильм, имя кошки, любой факт из жизни. Потом листочки складываются, забираются, перемешиваются и раздаются в хаотичном порядке. Задача - первым отыскать именно свои листики. Затем в том порядке, в котором они отыскивали свои листики выстраиваются в круг, а затем каждый рассказывает, почему он написал то или иное на листике.

### ***Упражнение «Догадайся сам»***

Участники игры садятся в круг. Ведущий сообщает о том, что внезапная случайность сковала уста всех игроков. И они не могут прямо представиться и познакомиться с остальными. Разрешено лишь делать подсказки, в которых есть слова-ассоциации, или исторические личности, по которым можно узнать ваше имя.

Например:

Я-сестра Ольги Лариной (Таня);

Я-тезка Маяковского (Владимир);

Мое имя означает большое чувство (Любовь) и т.д.

### ***Упражнение «Коллективный счет»***

Участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до больших чисел. При этом участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплочённые группа, тем до больших чисел она досчитывает.

### ***Упражнение «На льдине»***

Участники делятся на команды по 5-7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина - это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя - кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих

«льдинах» и продержатся в таком положении 15-20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 1/4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что остаюсь. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше - выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других. Данное упражнение способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

### *Обсуждение.*

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом - своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

### ***Упражнение «Фруктовый салат»***

Каждый участник игры придумывает фрукт или ягоду, название которого начинается с той же буквы, что и его имя. Потом все игроки садятся в круг и начинают «готовить» фруктовый салат.

Таким образом, Катя кладет в салат клубнику, Женя - жимолость, Яна - яблоко, Даша - дыню и т.д. Причем каждый следующий участник называет имя и ингредиент предыдущих. Например, Яна говорит: «В наш фруктовый салат Катя положила клубнику, Женя - жимолость, а я, Яна, кладу яблоко».

В итоге получается очень длинная цепочка, и повторить имена и фрукты бывает непросто (для этого и нужен контролирующий взрослый, который сможет подсказать, когда это будет необходимо). Но, как показывает опыт, даже если ребенку сложно повторить всю цепочку, имена участников он запоминает хорошо.

### ***Упражнение «Кругосветное путешествие»***

Еще один вариант предыдущей игры. Каждый участник называет страну, которую он хотел бы посетить. Здесь уже можно не заикливаться на том, чтобы название страны начиналось с той же буквы, что и имя ребенка (это будет довольно сложно). Задача следующего игрока - повторить имя и название стран предыдущих участников и добавить свои имя и страну.

Чтобы легче было запоминать, можно предложить детям делать какие-то характерные жесты: прыжок, хлопок, кивок... Необычный жест будет дополнительным маячком, который поможет вспомнить, что говорил игрок.

### ***Упражнение «Самое любимое»***

Участники садятся в круг, у ведущего (взрослого) в руках мячик. Ведущий начинает игру и задает тему. Например:

- Меня зовут Саша, и мое самое любимое блюдо - котлеты.

Затем он бросает мячик любому другому игроку. Тот продолжает:

- Саша любит котлеты. А меня зовут Маша, и люблю мороженое. И так дальше по кругу.

Для упрощения игры можно не повторять то, что говорили предыдущие участники. Главное, чтобы все в круге высказались. Время от времени ведущий меняет тему.

Такая игра помогает ребятам лучше узнать друг друга.

### ***Игра «Перевертыши»***

Все участники встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего следует повернуться спиной в круг и при этом не разжать руки. Сделать это не так просто, как кажется. Нужно очень внимательно относиться к действиям соседей справа и слева, научиться договариваться.

Игра продолжается до тех пор, пока круг не разорвется.

### **Упражнение «Я умею»**

Участники образуют круг. По очереди каждый выходит в центр и говорит:

– Я умею делать вот так... Можно хлопнуть, прыгнуть, скорчить рожицу. Все, кто стоит в кругу, должны хором повторить:

– Она (она) умеет делать вот так...

И точно повторить то, что сделал первый участник.

И так делает каждый игрок по кругу. При этом действия не должны повторяться, каждый должен придумать свое фирменное движение.

### ***Игра «Дружба»***

Играющие встают по тройкам в затылок друг другу, образуя круг. За кругом находятся два ведущих (если круг большой – две пары ведущих). Ведущие, обходя круг, выбирают одного из любой тройки, знакомятся с ним, встают новой тройкой в круг. Освободившиеся два человека становятся ведущими. Игра продолжается.

### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем...»**

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера.

В конце упражнения нужно провести рефлексию - чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?

**Автор-составитель:** Зальцман Юлия Викторовна, педагог-психолог МБОУ «Косихинская СОШ», руководитель муниципального МО психологов

## Сценарий классного часа «Любовь – не любовь» для обучающихся 9-11 классов

**Цель:** повышение мотивационной готовности обучающихся к самовоспитанию и формированию гендерной идентичности.

**Планируемые результаты:**

– формирование навыка самоанализа собственных представлений о представителях противоположного пола;

– формирование способности управления своим поведением и осознание сильных и слабых сторон характера в кризисных ситуациях.

**Участники:** обучающиеся 9-11 классов

**Материалы и оборудование:**

видеоустройство для просмотра видеоролика с выходом в интернет;

видеоролик «Умение отпускать»

[https://vk.com/videos131966351?z=video-21082539\\_456239276%2Fpl\\_131966351\\_-2](https://vk.com/videos131966351?z=video-21082539_456239276%2Fpl_131966351_-2)

**Время проведения:** 1 час 20 мин.

Тема любви интересует всех. Не случайно о любви так много писали поэты, философы и ученые. Но к общему пониманию люди так и не пришли, и вряд ли придут. Любовь многолика, она настолько по-разному переживается людьми, насколько разными являются эти люди. В любви каждый видит свое и говорит о своем. Полнота любви – в словах апостола Павла: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит».

### 1. Упражнение «Да – нет-может быть» - 40 мин.

Педагог зачитывает тезис и предлагает обучающимся занять один из углов помещения с надписями «Да», «Нет», «Может быть» в зависимости от собственного отношения к тезису. После того, как все обучающиеся разошлись по группам, каждая из них аргументирует свою позицию. После того, как все группы высказались, педагог дает возможность обучающимся поменять (по желанию) свое отношение к обсуждаемому тезису и перейти в другую группу, если аргументы той группы их убедили.

*Тезисы:*

✓ Можно ли считать, что молодой человек (девушка) действительно любит вас, если он (она) часто говорит вам «Я не могу жить без тебя»?

*Подведение педагогом итогов после обсуждения групп:*

Если человек не испытывает любви к себе, его самооценка снижена. Он чувствует внутренний, душевный дискомфорт и сильную потребность любви к себе. Но если мы хотим обязать другого человека наполнить нашу пустую душу до краев и ждем, что другой человек сделает нас счастливыми, нужно только заполучить такого человека, - мы жестоко ошибаемся! Чем хуже становятся отношения, тем острее потребность быть любимым, и тем труднее несчастному влюбленному разорвать этот



круг зависимости. Нельзя искать решение проблем собственной личности во вне ее, заставляя изменяться другого.

✓ Только секс может являться основой любви

*Подведение педагогом итогов после обсуждения групп:*

В современном обществе словом «секс» часто заменяют любовь. Наличием сексуальной жизни и ее интенсивностью оценивается глубина любви. Но это два совершенно разных понятия. Любовь — нечто, длящееся во времени. Секс — кратковременное действие. Любовь развивается во времени, как процесс, и требует усилий. Секс — природный инстинкт, не требующий особых усилий и не занимающий много времени. Любовь делает отношения между парнем и девушкой более глубокими, секс притупляет отношения. Часто можно услышать, что наш самый сексуальный орган — это мозг.

✓ Любовь не может быть без самопожертвования («Я отдал(а) тебе все!»)

*Подведение педагогом итогов после обсуждения групп:*

Истинно человеческая любовь может быть основана только на взаимном уважении друг в друге человеческого достоинства, а не на одном капризе чувства и не на одной прихоти сердца.

- Отдать тебе любовь?
- Отдай.
- Она в грязи...
- Отдай в грязи...
- Я погадать хочу...
- Гадай...
- Еще спросить хочу.
- Спроси.
- Допустим, постучусь...
- Впущу.
- Допустим, позову...
- Пойду.
- А если там беда?
- В беду.
- А если обману?
- Прощу.
- «Спой» — прикажу тебе.
- Спою.
- Запри для друга дверь.
- Запру.
- Скажу тебе: «Убей!»
- Убью!
- Скажу тебе: «Умри!»
- Умру.
- А если захлебнусь?
- Спасу.
- А если будет боль?
- Стерплю.
- А если вдруг — стена?
- Снесу.
- А если узел?

- Разрублю.
- А если сто узлов?
- И сто.
- Любовь тебе отдать?
- Любовь.
- Не будет этого!
- За что?
- За то, что не люблю рабов!  
(Р. Рождественский)

### **2. Мини беседа «Сигналы, которые способны предупредить, что это - не любовь» - 10 мин.**

Есть сигналы, которые способны предупредить, что это –не любовь, а ее ожидание, иллюзия или болезнь.

- Вам скучно с этим человеком. (Не он скучен, просто это не ваш человек).
- Вам интересно вместе, но вы не можете быть естественным.
- Вам тяжело вместе молчать.
- Вы не готовы ради него чем-то пожертвовать.
- Часто вы забываете о существовании этого человека.
- В вашей жизни стало меньше светлых дней.

Когда человек говорит: «Я буду тебя любить, если ты сделаешь то-то...» или «Я буду тебя любить, если ты будешь таким-то...», он ставит для своей любви условие, и порой не одно, а множество, причем угодить ему будет невозможно, так как список будет постоянно пополняться новыми условиями. Когда человек ставит условия для своей любви, это приводит в отношениях к требовательности — избранник должен выполнить поставленные условия. Если один из партнеров имеет такой образ мыслей, он еще не научился любить по-настоящему. Любовь не ставит условий.

Когда человек говорит: «Я люблю тебя за то-то...» или «Я люблю тебя, потому-то...», он выводит причины своей любви. Настоящая любовь хотя и замечает недостатки (она не слепа), но любит, несмотря на них.

Вывод: любовь требует серьезной подготовки. Это настоящее искусство. Тот, кто научился этому, ежедневно наполняет свою жизнь смыслом.

### ***Уроки сердечной тактики (советы)***

Многие молодые люди и девушки интересуются, как завоевать сердце избранника или избранницы. В книге Грановской «Элементы практической психологии» даны уроки сердечной тактики для юношей и девушек.

#### ***Для девушки:***

- ✓ Не говори своему избраннику, что ты без него скучаешь.
- ✓ Не повторяй без конца: «Ты уже меня не любишь?»
- ✓ Не делай упрёков слёзным тоном, не стремись показать, что ты из-за него несчастна.
- ✓ Не считай любимого своей собственностью.
- ✓ Не требуй от избранника поступков, противоречащих его натуре. Женщины стремятся любить с гарантией, а мужчины это плохо понимают.
- ✓ Не будь слишком подозрительной.

✓ Не выказывай паники, если возлюбленный не намерен жениться (значит, ты для него ещё не стала необходимой).

✓ Старайся хвалить мужчину, высоко ценить его качества (особенно ум, силу, мужественность).

*Для юноши:*

✓ Девушке в юноше нравится душевная зрелость, серьёзные планы на будущее, чувство ответственности.

✓ Познакомившись с девушкой, не допытывайся, встречается ли он с кем-нибудь ещё.

✓ Не критикуй часто свою подругу.

✓ Чаще делай ей комплименты.

✓ Не мучь её ревностью.

✓ Если случится уехать, регулярно звони ей.

✓ Если девушка дарит фото, не показывай его другу.

✓ Оказывай ей больше внимания, чем другим.

✓ Не устраивай никаких испытаний, чтобы проверить её чувства.

### **3. Просмотр и обсуждение видеоролика «Умение отпускать» - 10 мин.**

- Каково впечатление от видеоролика?

- Что нового вы узнали?

- Что было не понятно?

*Подведение педагогом обсуждения*

На востоке существует притча о монахе. За ним гнались два тигра, он оказался на краю скалы, заметил лиану и стал спускаться. Повиснув на ней, он увидел, что один тигр остался наверху, а другой спустился и ждет внизу. А тут еще прибежала какая-то вредная мышка и стала перегрызать лиану. Еще минута - и смерть. Но тут монах увидел прекрасную земляничку, до которой можно было дотянуться рукой.

И он сорвал и съел самую вкусную ягоду в своей жизни! Конец притчи.

Многие этой притчей не удовлетворены, потому что здесь не сказано, спасся ли монах. А мне кажется, это не важно. Ведь – это не эпизод из приключенческого романа, а притча о мудрости умеющих делать себе праздник. В любом случае завещание он оставить успел: «Не отдавайте тиграм все внимание! В жизни всегда есть место землянике!»

Никогда не лишайте себя радости жизни! Никогда! Любовь и взаимоотношения с противоположным полом очень важны, но это только часть нашей жизни. Будьте счастливы именно сегодня, не откладывайте на завтрашний день свое желание радоваться и наслаждаться достоинствами жизни!

### **4. Продолжи предложение (по очереди) – 10 мин.**

«Любить – это значит...»

«Я хочу, чтобы моя любовь была...»

«Я не хочу, чтобы моя любовь была...»

«Быть любимым – это значит...»

«Любовь дает право на...»

«Любовь не дает права на...»

«Любовь требует от другого человека...»

«Любовь не требует...»

### **5. Подведение итогов занятия – 10 мин.**

- Понравилось ли вам занятие?
- Что для вас было особенно интересным?
- Изменилось ли ваше отношение к понятию «любовь»?

Резюмируя, позволим себе несколько вольную интерпретацию любви.

Для каждого человека формула любви своя, однако, составляющие, вступающие в реакцию, во многом схожи. Каждый готовит свой аромат любви: кто-то мастерски, кто-то талантливо, а кто-то бездарно. Кто-то использует самые качественные и лучшие ингредиенты своей души и тела, фантазии и духа для приготовления изысканного праздничного кушанья, а кто-то насобирает что-то на скорую руку, умирая от голода влечения, одиночества, никчемности или жажды власти и т.д. и «сварганит» то, к чему и не притронется, отплевываясь в лучшем случае, а в худшем сам же и отравится, отравляя другого (ведь запашок от одной составляющей испортит все блюдо).

Тайна любви к человеку начинается в тот момент, когда мы смотрим на него без желания властвовать над ним, без желания каким бы то ни было образом использовать его возможности или его самого, - только глядим и изумляемся той красоте, что нам открылась.

Тысячи лет люди пытаются разгадать тайну любви, и всё-таки любовь остаётся самым загадочным и непостижимым чувством. Наука открывает новые звёзды. Галактики, проникает в глубины наномира, но ни один учёный так и не смог объяснить, что такое любовь. И даже премудрый царь Соломон не смог разгадать этой тайны.

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

### Литература:

Кутанова, Р. А. Пособие по использованию видеороликов при проведении классных часов по здоровому образу жизни (дополнительные материалы к Методическому руководству для учителя «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов») / Р. А. Кутанова; под редакцией Г. Абдылдаевой. – Бишкек, 2017.

Подмогильная, Л. П. Классный час «Любовь – не любовь» / Л. П. Подмогильная [Э / р]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/01/02/klassnyy-chas-lyubov-ne-lyubov>

**Психологическое занятие с обучающимися 8 – 9 классов по  
ознакомлению с возможными вариантами позитивной оценки кризисных  
ситуаций «Поиск позитивного»**

**Цель:** развитие позитивного мышления, умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

**Планируемые результаты:**

- ознакомление со способами позитивного восприятия трудной жизненной ситуации;
- формирование способности управления своими мыслями и поведением в трудной жизненной ситуации.

**Участники:** обучающиеся 8-9 классов

**Материалы и оборудование:**

Плакаты на доске либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления и схемой возможного выбора.

**Время проведения:** 40 мин.

**1. Мини-лекция педагога**

Время проведения – 10 мин.

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать».

Когда возникает проблема необходимо произвести изменения:

- изменить обстоятельства, в которых возникла проблема;
  - изменить себя (реакции, поведение, привычки, взгляды, установки);
  - изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их как условие для чего-то другого - хорошего;
- как урок, который необходимо пройти и чему-то научиться, что понадобится в будущем;
- как предоплата за то хорошее, что произойдет в будущем;
- как катализатор внутриличностных ресурсов, развития личности и возможностей;
- как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.

Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые помогают не только увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход.

Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются «Формулы позитивного мышления».

**Формула № 1 «Театр в табакерке»**

Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль, в котором были показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите. Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить

преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

### ***Формула № 2 «Вторая сторона медали»***

Медаль не может быть только с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении? Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это закон жизни и, как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите поистине существенный позитив.

### ***Формула № 3 «Проблема как друг»***

Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?» В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

### ***Формула № 4 «Совет другу»***

Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?» Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, целиком. Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

### ***Формула № 5 «Незамеченный ресурс»***

На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства? Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

### ***Формула № 6 «Маленькие кирпичики большой стены»***

Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены. Активизируется возможность достижения цели.

### ***Формула № 7 «У камина»***

Давай представим, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой какие-то близкие люди, и ты рассказываешь историю о том, как однажды с тобой произошла одна история... Ты рассказываешь о событиях твоей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас». Когда мы думаем о прошлом, все проблемы видятся с расстояния и ясно виден выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение проблемы с большого по времени расстояния помогает найти решение, которое есть риск не заметить во время погружения в нее.

## **2. Работа в группах по освоению «Формул позитивного мышления»**

Время проведения – 25 мин.

### ***Инструкция:***

Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора. (Раздает.)

Теперь один из вас подумает о проблеме, которая существует сейчас в вашей жизни.

## Навигатор психолога

И с помощью партнера и формул рассмотрит возможные выходы.

Чем больше формул вы используете, тем лучше.

Потом по моему сигналу поменяетесь ролями.

*Обсуждение:*

Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны?

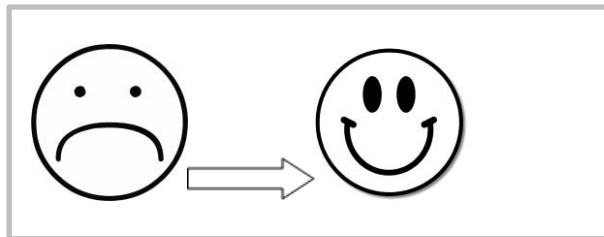
Какая формула помогла вам больше всего?

*Резюме педагога:*

Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь в использовании формулы вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!

*Комментарий*

Лучше, если групповой работой проведет



*для педагога:*

педагог перед участниками

Рисунок 1 – Смайлики

демонстрационную сессию с любым желающим из группы. Нельзя торопить участников во время групповой работы. Освоение навыка будет более эффективным, если участники смогут реально разрешить какую-то свою проблему.

### **3. Подведение итогов «Парковка идей» - 5 мин.**

Можно ли с помощью смайликов графически изобразить прием, с которым вы сегодня познакомились?

Скажите, пожалуйста:

Что понравилось? С чем согласны?

Что новое и важное вы для себя отметили?

Что осталось не понятным, в чем интересно разобраться?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста : Практическое пособие / С. В. Крюкова – Москва : Генезис, 2005. – 208 с., илл.

Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4) / О. В. Хухлаева. - 3 изд. – Москва : Генезис, 2009. – 344 с.

## Тренинг для подростков «Человек-легенда Ник Вуйчич»

Тренинг разработан на основе фильма о Нике Вуйчиче, рожденном без рук и ног. Именно этот фильм и задает атмосферу всего занятия, состоящую, как и вся наша жизнь, из отчаяния, оптимизма и надежды. Разговор о Нике позволяет показать пример стойкости, пример борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человеческого существа.

**Цель:** формирование у подростков позитивного мышления; профилактика самоагрессивных состояний.

**Планируемые результаты:**

- осознание разнообразия физических и психологических особенностей человека;
- формирование ценностного отношения к жизни;
- осознание собственных внутренних и внешних личностных ресурсов.

**Участники:** обучающиеся 7-9 классов

**Материалы и оборудование:**

видеоролик «История Ника Вуйчича»;

«Ресурсы Ника» (приложение);

листы формата А4;

фломастеры

**Время проведения:** 90 мин.

### 1. Упражнение «История Ника Вуйчича»

**Вступительное слово педагога**

Сегодня мы начнем наше занятие с просмотра фильма «История Ника Вуйчича». Некоторые из вас уже знакомы с героем фильма, но многие увидят историю его жизни впервые. Послушайте, пожалуйста, внимательно его слова, постарайтесь запомнить те, которые будут наиболее значимы для вас.

*Просмотр фильма «История Ника Вуйчича».*

**Рефлексия упражнения**

После просмотра фильма обучающиеся рассказывают о чувствах, которые вызвал у них герой фильма, об удивившем их факте из жизни Ника, называют значимую фразу. Обсуждается контекст фразы, участники приводят примеры из жизни, раскрывающие ее смысл.

Давайте обсудим некоторые фразы:

«Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь этого»,

«Никогда не сдаваться».



### **2. Упражнение «Менять или находить смысл?»**

У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное - тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации.

Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части.

Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2–4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

В фильме прозвучали слова Ника: *«Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»*. Трудно не согласиться с этими словами. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы». Но Ник произносит и такие слова: *«Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»*.

Быть собой — значит принять всего себя, понять, как говорит Ник: *«Что же хорошего в том, что ты родился таким»*. Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа. В течение 3–5 минут каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попробуйте найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

### **Рефлексия упражнения**

Педагог предлагает участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

*Резюме педагога:*

Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали - то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Как говорит Ник: *«У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»*.

Если что-то можно изменить - найдите силы и измените, если невозможно - поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

### **3. Упражнение «Ценность человеческого существа»**

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. В фильме Ник говорит: *«У каждого человеческого существа есть ценность»*. Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность - это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа - это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и

внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс - обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить, а следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры.

На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

### ***Рефлексия упражнения***

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

### ***4. Упражнение «Нет ничего лучшего...»***

Я хочу вам подарить слова Ника, которые помогают ему жить и быть счастливым. Дополните их вашими фразами или словами близких, друзей, которые придают вам силы в сложные моменты жизни.

Обучающимся раздаются листы «Ресурсы Ника» (см. приложение), на которых они записывают одну-две свои фразы.

Вспомните слова Ника: *«Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»*. Я предлагаю поделиться личным ресурсом (вашей фразой) с окружающими.

Участники озвучивают свои фразы-мотиваторы, желающие дописывают их на своих листах.

### ***Рефлексия упражнения***

Педагог предлагает участникам назвать самые значимые для них слова, обсудить, почему именно эти слова актуальны сегодня. Акцентируется внимание на чувствах, которые возникают, когда кому-то помогаешь.

### ***5. Итоговая рефлексия занятия***

Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желаний или упорства.

Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать такого жизнерадостного человека, как Николас Вуйчич, и его слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. — СПб., 1994.

Волкова, А. Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А. Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, Москва, 1998.

Рыжова, Н. А. Дезадаптивное поведение детей / Н. А. Рыжова. - Москва, 2000.

Снайдер, Р. Практическая психология для подростков / Р. Снайдер. — Москва, 1995.

**Ресурсы Ника**

- «Я живу полной жизнью»
- «Никогда не сдаваться!»
- «Что же хорошего в том, что ты родился таким?»
- «Отец сражался»
- «Проблемы решали по мере их поступления»
- «Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь это»
- «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»
- «У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»
- «У каждого человеческого существа есть ценность»
- «Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»
- «Ты должен жаловаться»
- «У нас у всех свои взлеты и падения»
- «Я просто начал плакать»
- «Вы падаете, и кажется, что подняться нет сил, но неудача — еще не конец»
- «Надежда творит чудеса»
- «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»
- «Смеяться, когда тяжело» «Вы не поверите, я — ваш капитан».

**Сценарий занятия «Учимся владеть собой» для обучающихся 5-6 классов**

**Цель:** помочь учащимся в процессе самопознания и самовоспитания; развитие позитивного мышления.

**Планируемые результаты:**

- формирование навыка самоанализа собственной волевой регуляцией;
- формирование способности управления своим поведением и осознание сильных и слабых сторон характера.

**Участники:** обучающиеся 5-6 классов

**Материалы и оборудование:**

плакаты с высказываниями известных людей:

«Всегда будь своей воли хозяином, совести же своей рабом». (М. Эшенбах);

«Упрямство есть слабость, имеющая вид силы; она происходит от нарушения равновесия в союзе воли с разумом». (В.А. Жуковский);

«У кого характер упорядочен, у тех жизнь благоустроена» (Демокрит)

**Форма:** мастерская общения.

**Время проведения:** 40 мин.

**1. Вводная беседа о самовоспитании**

Время проведения – 10 мин.

Ребята! Сегодня мы поговорим о самовоспитании. Попрошу вас высказать своё мнение по теме классного часа. Значим ли для вас эта проблема? Нужно ли заниматься самовоспитанием и для чего это нужно делать?

Подытоживая ответы учащихся, педагог обращает их внимание на написанное на доске определение:

«Самовоспитание – это деятельность, направленная на совершенствование своей личности».

Самовоспитание необходимо не только для развития в себе высоких нравственных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы суметь использовать громадные резервы нашего мозга и тела. Из чего складывается система самовоспитания? Прежде всего, необходимо выбрать себе достойную цель. Даже если спустя какое-то время ваши жизненные планы изменятся, вы к этому моменту сумеете обрести важное качество - целеустремлённость. Но для нравственного самовоспитания одной целеустремлённости недостаточно, необходимо развивать свою волю.

Обратить внимание учащихся на определение, записанное на доске:

«Воля – это способность человека к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для её осуществления».

Волевой человек – это человек с твёрдым характером. Самая большая победа – это победа над самим собой. Человек должен быть хозяином своей воли.

Приходилось ли вам проявлять свою волю?

Знакома ли вам такая ситуация: трое ребят, одинаково недолюбливают геометрию:

- Володя выполнил домашнее задание по этому предмету в первую очередь.
- Дима начал готовить урок, придя вечером после тренировки.

- Сергей вообще не выполнил домашнее задание, а весь вечер просидел в беседе с друзьями.

Что вы можете сказать о воле этих ребят?

Волю, как и тело можно тренировать. Вот несколько упражнений, которые могу вам помочь.

### ***Упражнение «Прогулка»***

Выйдя из дома, вернуться ровно через час (ошибка должна составлять не более одной минуты). Это упражнение требует точного расчёта времени, поэтому оно не такое легкое, как может показаться на первый взгляд. Время может меняться (от 40 минут до 2-х часов).

### ***Упражнение «Музыкальный час»***

Включите и слушайте музыку в течение 45 минут. Ошибкой считается любое отвлечение, возникающее по вашей вине. Очень трудно в таких случаях ни разу не отвлечься на что-то другое.

### ***Упражнение «Телевизор»***

Отметьте в недельной программе 1-3 передачи, которые можете посмотреть до конца. Зато другие передачи имеете право смотреть не более 7 минут (можно меньше). Опыт показывает, что для некоторых это самое трудное упражнение.

### ***Упражнение «Письменный стол»***

Это трудное упражнение – привычка, но оно самое важное. Следует четко обозначить время, когда вы сядете за уроки (скажем, в 16.00 или в 17.00 с колебаниями в 1-3 минуты). Ровно через 40 минут перерыв на 20 минут.

Если упражнение не получается, то проанализируйте его по схеме:

- какова ошибка во времени в момент начала упражнения;
- соблюдаются ли временные рамки, есть ли отвлечения;
- каков общий объём сделанной работы.

2. Давайте попробуем определить ваш уровень самоорганизации при помощи анкеты. **Анкета**

Время проведения – 10 мин.

1) В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

- А) в основном сформированы достаточно устойчиво;
- Б) сформированы, но недостаточно устойчиво;
- В) не сформированы.

2) Умеете ли вы организовывать своё время самостоятельно?

- А) в основном умею;
- Б) умею, но не всегда это делаю;
- В) практически не умею.

3) Способны ли вы самостоятельно, без внешнего принуждения, организовать своё время?

- А) в основном способен;

Б) делаю это нерегулярно;

В) практически никогда этого не делаю.

4) Садитесь ли без всякого напоминания за приготовление домашних заданий?

А) практически всегда;

Б) только иногда;

В) только при напоминании.

5) Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

А) в основном способен;

Б) только иногда;

В) не способен.

6) Проявляется ли у вас интерес к самовоспитанию?

А) постоянно;

Б) от случая к случаю;

В) не проявляется.

7) Если проявляется интерес к самовоспитанию, то в какой мере этот интерес носит действенный характер?

А) регулярно проявляются попытки самовоспитания;

Б) от случая к случаю;

В) никаких попыток не предпринимаю.

8) Имеется ли у вас какая-либо программа самовоспитания?

А) да имеется;

Б) определённой программы нет, но есть некоторые намётки;

В) никакой программы нет.

9) Свойственна ли вам привычка доводить все свои дела до конца?

А) да, в достаточной мере;

Б) не всегда довожу дела до конца;

В) очень редко довожу дела до конца.

10) Планируете ли вы своё свободное время (особенно на воскресенье и каникулы) или действуете как придётся?

А) в основном планирую;

Б) планирую только иногда;

В) практически никогда не планирую.

11) Достаточно ли вы внимательны при выполнении интеллектуальной деятельности?

А) достаточно;

Б) не всегда достаточно;

В) как правило, очень невнимателен.

12) Умеете ли сдерживаться в эмоциональных ситуациях?

А) в основном умею;

Б) иногда не могу сдержаться;

В) как правило, не сдерживаюсь.

13) Умеете ли серьёзно и ответственно выполнять задание, которое сами считаете важным?

А) как правило, умею;

Б) не всегда умею;

В) не умею.

14) Обнаруживаются ли у вас попытки определить для себя серьёзную жизненную цель (овладение внешкольными, но важными навыками, выбор профессии)?

- А) да;
- Б) от случая к случаю;
- В) нет.

15) Если имеется какая-либо серьёзная цель, делается ли что-либо для её осуществления?

- А) кое-что делается;
- Б) делается очень мало;
- В) ничего ни делается.

При оценке результатов подсчитайте общую сумму баллов:

А-3 балла, Б-2 балла, В- 0 баллов.

Сравните свои результаты с результатами своих одноклассников, которых считаете людьми волевыми и целеустремлёнными. Научитесь делать не любимые дела, договариваться самим с собой. Выберите предмет в школе, который вам не нравится, представляется скучным и неинтересным. Подготовьте по нему доклад или сделайте какую-то другую самостоятельную работу. Не хочется помогать родителям по дому, а надо; не хочется делать зарядку, а всё равно не отступайте. Вскоре вы увидите, что не только смогли преодолеть себя, но и окружающие стали к вам относиться с большим уважением и любовью. Сильная воля помогает человеку преодолеть любые невзгоды. И ещё очень важно то, что сильная воля может обуздать не лучшие черты человека, например, вспыльчивость, нетерпимость.

Послушайте сказку.

### **Сказка «Орёл и пустыня»**

Время проведения – 10 мин.

В угрюмой бескрайней пустыне жил одинокий орёл. Кругом лежали мёртвые зыбучие пески - ни кустика, ни ручейка. Однажды взлетел орёл высоко, окинул взором четыре стороны света и увидел: на востоке плещется синее безбрежное море, на юге ласкает взор изумрудная зелень лугов, на западе расцветают сады. И подумал орёл: «Как беден и угрюм мой край! Я хотел бы чтобы и здесь текли полноводные реки и весело шелестели сады.» И решил орёл преобразовать свой край, наносить воды, удобрить землю, посадить цветущие деревья. Много дней работал орёл, а по вечерам в своём песчаном гнезде подолгу не мог заснуть: он думал о своей дневной работе. Он потратил уже много сил, но конца не было видно: пустыня всё также оставалась сухой и угрюмой. В такие минуты отчаяния орёл говорил себе: «Да, трудное дело я затеял! Работаешь, а конца трудам и не видно! Но моё решение твёрдо: я перенесу в пустыню морские воды, зелень лесов, западную зарю и южную весну. Может быть, надо мной будут смеяться, но я добьюсь своего, и когда-нибудь в моей пустыне будут журчать ручьи и шуметь леса. И каждое новое утро опять заставало орла за работой.

*Вопросы.*

Что такое цель?

Какую цель поставил себе орёл?

Можно ли назвать цель орла высокой?



Какие качества развивает стремление к высокой цели?

Есть ли у вас высокая цель?

Как вы стремитесь её реализовать?

Какие качества нужны для реализации цели?

А есть ли у вас цель жизни?

Чтобы достичь поставленной цели, нужно представлять себе, как вы будите это делать, иными словами, иметь план действия. Каждый человек может разработать для себя положительную программу внутренней настройки, используя самопознание. Но самое главное, чтобы у вас сформировалась положительная система действий, поступков. Если вы только говорите о том, что хотите стать лучше, и ничего не делаете для этого - результата никогда не добьётесь.

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»

### **Литература:**

Алиева, М. Тренинг развития жизненных целей / М. Алиева, Е. Трошихина. – СПб : «Речь», 2002.

Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999.

Джонсон, Д. У. Тренинг общения и развития / Д. У. Джонсон. - Москва, Прогресс, 2000.

Ковалева, Е. А. Психологический тренинг: как подготовить к олимпиадам одаренных детей? / Ковалева Е. А., Саламандра С. С.// Народная Асвета - № 2. - 2014.

**Сценарий занятия по обучению приемам позитивного мышления обучающихся 5-6 классов «Учимся думать о самом себе позитивно»**

**Цель:** обучение приемам позитивного мышления

**Планируемые результаты:**

- овладение приемом рефрейминга;
- овладение умением извлекать уроки из негативных ситуаций.

**Участники:** обучающиеся 5 – 6 классов.

**Материалы и оборудование:**

список качеств личности к упражнению «Черное – белое» (по количеству групп) (приложение).

**Время проведения:** 40 минут

**1. Разминка. Упражнение «Черное-белое»**

Время проведения – 10 мин.

Работа в группах по 4 человека.

Подберите к словам, означающим отрицательное действие или качество, слова или фразы с противоположным, положительным значением.

Например, лень – экономия энергии; жадность – бережливость.

Обсуждение результатов совместной работы.

**2. Упражнение «Волшебное слово»**

Время проведения – 10 мин.

На пеньке стоит ёжик и кричит:

- Я сильный! Я сильный! Я сильный!

Рядом проходит Медведь, послушал:

- Сильный нашелся! – и как дунет на ёжика:

Бедняга улетел в кусты. Встал Ёжик и произносит:

- Ну, и подумаешь, что я не сильный, ЗАТО какой легкий! Оказывается, ещё и летать могу!

*Вопрос:* Какое «волшебное» слово произнес Ёжик? (слово «ЗАТО»)

*Задание:* Сейчас мы с помощью этого приема потренируемся переводить отрицательные высказывания в положительные. Работаем по цепочке: первый обучающийся придумывает отрицательное качество человека, второй обучающийся начинает отвечать фразой «зато...», говоря о том, что полезного дает это качество.

Например:

- Ты болтливая.

- Зато со мной не скучно.

*Рефлексия:*

Как вы реагировали на отрицательные высказывания?

Что вы чувствовали?

Чем полезно для вас это упражнение?

**3. Упражнение «Я слишком...» - 15 мин.**

Выпишите в первый столбец свое качество, которое вам кажется отрицательным, начиная со слов «я слишком...» (Например, «я слишком капризный»,

## Навигатор психолога

«я слишком скучный», «я слишком серьезен» и т.д.).

Найдите позитивную сторону этого качества для себя, т.е. посмотрите на него по-другому. Впишите полученный результат во второй столбик (Например, «я не капризный, а требовательный»).

В третьем столбике расшифровываем «ЗАТО»: задайте себе вопрос «Чему может научить меня ситуация, в которой я был слишком...?» (Например, «Я вызвал массу недовольства одноклассников, зато понял, какими принципиальными качествами должен обладать настоящий друг»).

Таблица 1. «Я слишком...»

Я слишком	По – другому (положительные характеристики недостатка)	ЗАТО (Чему ситуация, в которой я был слишком... меня может научить?)
<i>я слишком капризный</i>	<i>я не капризный, а требовательный</i>	<i>Я вызвал массу недовольства одноклассников, зато понял, какими принципиальными качествами должен обладать настоящий друг</i>

#### 4. Подведение итогов «Парковка идей» - 5 мин.

Можно ли с помощью смайликов графически изобразить прием, с которым вы сегодня познакомились?

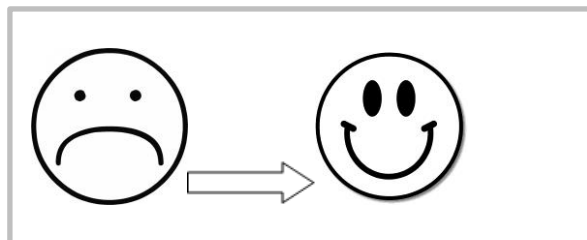


Рисунок 1 – Смайлики

Скажите, пожалуйста:

Что понравилось? С чем согласны?

Что новое и важное вы для себя отметили?

Что осталось не понятным, в чем интересно разобраться?

**Автор-составитель:** Пашкова Людмила Викторовна, педагог-психолог  
МБОУ «Ключевская СОШ № 2», руководитель МО  
педагогов-психологов Ключевского района

#### Литература:

Вачков, И. Психология тренинговой работы / И. Вачков. – Москва : Эксмо, 2007

Справочник педагога-психолога. Школа. / № 12 декабрь 2018 / – Москва : Справочник, 2018.

## Список качеств личности

Таблица 2. Качества личности

<b>Отрицательная оценка качества</b>	<b>Положительная оценка качества</b>
безответственность	
ворчливость	
вспыльчивость	
замкнутость	
медлительность	
невнимательность	
незнание меры	
необщительность	
нерешительность	
неусидчивость	
обидчивость	
подозрительность	
суетливость	
упрямство	

**Сценарий занятия «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Учимся методам саморегуляции и снятия напряжения»**

**Цель занятия:** отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе при сдаче экзаменов.

**Планируемые результаты:**

- знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- овладение способами волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

**Участники:** обучающиеся 9 и 11 классов.

**Материалы и оборудование:**

Карточки «Методы приведения нашего организма в нормальное работоспособное состояние»;

Презентация «Тест».

**Время проведения:** 40 мин.

**Ход занятия**

Здравствуйте, ребята, Каждому человеку в жизни приходится проходить через такое серьёзное испытание как экзамен (в переводе с латыни «испытания»). Время предэкзаменационной подготовки, как правило, связано с волнением и переживаниями. Уже потом, с ужасом вспоминаются суетные дни, когда катастрофически не хватало ещё одного дня, одной ночи, уверенности в своих силах, спокойствия.

От того насколько психологически грамотно вы справитесь с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние вашего здоровья.

**Упражнение 1 «Ассоциации»**

Ребята, какие ассоциации возникают у вас со словом «Экзамен»?

*Выпускники называют слова (ассоциации).*

Мы с вами можем убедиться, что экзамен для вас является, действительно, актуальной и насущной проблемой и связан с тревогой, страхами и негативными переживаниями.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано?

Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах.

Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Уважаемые выпускники, это было небольшое вступление, а теперь переходим к основной части нашего занятия.

Для того чтобы успешно сдать ЕГЭ необходимо, конечно, заниматься, и прийти на экзамен подготовленным на все 100%.

А для того, чтобы ваши занятия по подготовке к ЕГЭ были эффективными, можно использовать некоторые способы повышения умственной активности.

В данный момент, ребята, ваша задача, получить от меня некоторую долю информации. Вопросы, уточнения, пожелания по ходу нашей работы желательны и даже необходимы.

### **Повышаем умственную активность**

Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится:

- при наличии приятных запахов лимона, лаванды. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

- негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, пение птиц, шум дождя за окном и т. п.

- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 25-30 минут (1-2 минуты) переключиться на другую деятельность:

заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть; подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;

- постараться каждый день, отведенный на подготовку к экзаменам, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость.

### **Способы снятия нервно-психического напряжения**

Ребята, любой живой организм, обязательно, нуждается в состоянии покоя, отдыха. Для чего нам необходимо умение расслабляться?

*Выпускники говорят о необходимости отдыха, расслабления.*

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность.

Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально, а также сбросить накопившееся напряжение.

Приступим к обучению некоторым несложным упражнениям.

#### ***Упражнение 2 «Покажи и запомни»***

Мы сейчас попытаемся узнать и освоить некоторые способы снятия утомления и напряжения.

Перед вами карточки, на которых написаны различные методы приведения нашего организма в нормальное работоспособное состояние.

Я могла, конечно, просто прочитать их вам, но, по исследованиям психологов, только 5% информации, воспринятой в форме лекции откладывается в долговременную память. В процессе же действия усваивается и запоминается информация гораздо успешнее. Поэтому действуем, играем и запоминаем.

Сейчас каждый из вас возьмет по карточке (приложение), прочитает написанное и покажет, изобразит всем мимикой, пантомимой, жестами и т.д., не произнося слов, различные способы снятия напряжения. Можно издавать подходящие звуки.

Работать стараемся быстро. У каждого не больше минуты.

*Выпускники по одному выходят и невербально демонстрируют различные способы снятия напряжения, остальные пытаются понять о каком способе идёт речь.*

Это лишь некоторые способы и методы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам.

Упражнения, которые помогут расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Поплавать в бассейне, реке.
- Можно поколотить подушку.
- Стирка белья.
- Выжать мокрое полотенце.
- Мытье посуды.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Попросить друга / подругу сделать массаж околошейной зоны.
- Газету порвать на мелкие кусочки. Затем выбросить в ведро.
- Потанцевать под музыку.

Напряжение может быть «заперто» в горле.

Упражнения:

- Громко спеть свою любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Погулять в лесу, покричать.
- Производить любые спонтанные звуки.
- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

• Сказать вслух слова Карлсона «Спокойствие, только спокойствие!».

А также:

- Погулять в тихом месте на природе.
- Рисование эмоций.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Умыть лицо холодной водой.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

- Поднять настроение - сходить в парикмахерскую, сделать стрижку.

Обсуждение:

- Какими еще способами можно воспользоваться?
- Предложите свои оригинальные методики!

*Выпускники предлагают свои способы снятия напряжения.*

Итак, способов восстановиться и прийти в рабочее состояние множество. Не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать тот, что подходит лично ему.

### Приемы волевой мобилизации и самообладания

#### **Упражнение 3. «Приятно вспомнить»**

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение.

В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом.

В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Запоминаем алгоритм:

1. Вспомнить ситуацию, связанную с проявлением тревожности и эмоционального напряжения, успешно пройденную.
  2. Просмотреть в памяти этапы преодоления нежелательных ощущений.
  3. Понять, что помогло успешно решить проблему (методы, способы).
  4. Сказать себе: «Всё проходит, пройдёт и это».
- У вас 5 минут: попробуйте мысленно пройти эти этапы.

Для того чтобы вы поняли, как вы воспринимаете ситуацию прохождения выпускных экзаменов и вашу степень ответственности перед этой ситуацией, я предлагаю поучаствовать в небольшом тестировании.

Этот шуточный тест дает некоторое представление об особенностях вашей стратегии подготовки к экзаменам. Тест состоит из 10 вопросов. На каждый вопрос вам необходимо выбрать один из вариантов ответа А, В или С. Внимание на слайды.

**ТЕСТ.** Почему так бывает: кто-то гуляет, развлекается по полной программе, потом приходит на экзамен и по-легкому «срубает» свою пятерку? Ты же учишь, учишь днями и ночами, а тебе с трудом натягивают троечку или вообще отправляют на пересдачу. Что это, закон подлости? Или, может, в экзаменах что-то не так?

1. *Как вы проводите последнюю ночь перед экзаменом?*

1. гуляю с другом, подругой;
2. в обнимку с конспектами, как же еще;
2. стараюсь выспаться.

2. *Чем вы поддерживаете себя во время подготовки к экзамену?*

1. можно на дискотеке оторваться или боевичок посмотреть;
2. главное, чтобы кофе не кончился;
3. побольше витаминов, прохладный душ, немного спорта и свежего воздуха.

3. *Ваше последнее желание утром перед «казнью»?*

1. плеер с приятной музыкой;
2. валерьянка и средство от диареи;



3. хорошее напутствие.

4. *От чего, по-вашему, зависит экзаменационный успех?*

1. экзамен — это лотерея, как попадешь;

2. важно, чтобы дней на подготовку хватило, чтобы билет хороший попался, чтобы шпору не заметили и т.д.;

3. главное — уверенность в себе, деловой настрой.

5. *Пишете ли вы шпаргалки?*

1. что же мне, больше делать нечего? Я их стреляю у тех, кто уже сдал;

2. а как же. Это мое главное занятие во время подготовки. Без них на экзамене делать нечего;

3. на всякий случай по некоторым предметам кое-что записываю. То, что труднее всего запомнить.

6. *Сильно ли вы волнуетесь перед экзаменом?*

1. да я как удав на него вползаю;

2. лично мне так страшно, что желудок болеть начинает;

3. я стараюсь себя успокоить, настраиваюсь на лучшее.

7. *Вы подходите к аудитории. Перед ней толпится народ, но никто не спешит заходить. Что будете делать вы?*

1. немножко с народом потусуюсь, давно не виделись;

2. постараюсь все разузнать: кто как учил, к кому лучше идти, какие вопросы задают. Да еще и повторю что-нибудь;

3. пойду сдаваться.

8. *Как вы поступите, если вам попадет плохой билет?*

1. не бывает плохих билетов, бывают плохие шпоры;

2. вероятно, завалюсь. Этого я боюсь больше всего;

3. постараюсь хоть что-то вспомнить и выбраться за счет материала, который знаю.

9. *Экзаменатор задает вам слишком много вопросов. Что вы думаете об этом?*

1. ему не нравится мой прикид;

2. он хочет меня завалить, чувствует, что может, и, скорее всего, завалит;

3. ему просто очень приятно со мной общаться.

10. *Вы чувствуете, что экзаменатор колеблется между двумя оценками. Ваша реакция?*

1. ой, мне хватит и той, что поменьше;

2. скажу, что очень плохо себя чувствую, может, сжалится;

3. попрошу его задать дополнительный вопрос, «на пятерку».

*Результат.*

У вас больше первых вариантов ответов:

Да вы настоящий пофигист. Такое ощущение, что вам абсолютно все равно, сдадите вы экзамены или нет. Если в течение учебного года вы так же относитесь к обычным занятиям, то, скорее всего, за вами тянется внушительный шлейф «хвостов». А может быть, ваш папа — ректор? Тогда лучше побережь его нервы. А ваши, надо сказать, просто железные. Конечно, уверенность в себе — это очень хорошо, но в такой степени она становится опасной.

У вас больше вторых вариантов ответов:

Интересно, как долго вы приходите в себя после экзаменов? И не доходит ли дело до клиники неврозов? Если вы будете продолжать в том же духе, вы себя

угробите. Экзамены — не повод для паники. Это нормальный рабочий момент, после которого наступают каникулы. И чтобы не потратить их на лечение, надо спокойнее относиться к экзаменам, нормально питаться, спать и рационально строить рабочий график. И не надо так трястись со своими шпаргалками, а то однажды вас выгонят с экзамена.

У вас больше третьих вариантов ответов:

Вы — золотая середина. Конечно, экзамен — это серьезное испытание, и волнение неизбежно. Но вы стараетесь держать себя в руках и соблюдать здоровый режим. Скорее всего, и во время учебного года вы не валяете дурака, успеваете и учиться, и отдыхать. А может, вы просто выбрали профессию, которая подходит вам как никакая другая? В любом случае вы на правильном пути. Если же вдруг вам ставят не ту оценку, на которую вы рассчитывали, не стоит принимать это слишком близко к сердцу. Все образуется. Если же у вас перемешались А, Б и В, это значит, что все экзамены у вас впереди!

*Интерпретация теста.*

Крайние категории А и С – Это, конечно, ситуации, когда выпускнику стоит пересмотреть свое отношение к предстоящему событию и постараться скорректировать свое поведение.

В завершении нашего занятия я предлагаю прослушать притчу. Которая называется «Бабочка»,

**Притча «Бабочка»**

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я прошу вас подумать и ответить всего лишь на 1 вопрос:

- Для чего человек постоянно преодолевает себя, проходит через испытания?

*Выпускники делают выводы по прослушанной притче.*

**Обратная связь.** Итак, подводим итоги. Вам нужно определить свое отношение к нашему занятию по известной схеме: «за-против-воздержался».

<p>Внимание!</p> <p>Сейчас те, которые получили сегодня какую-то информацию, которой они раньше не располагали, и она является полезной, которые задумались о том, что нужно, может быть кое-что изменить в своем отношении к предстоящему событию, которые считают, что занятие было нужным и бессмысленным, на счёт раз-два-три! Скажите: «Ура!».</p> <p>Спасибо.</p>	→ «За»
<p>А теперь те ученики, которые уверены в обратном, покажите, жест из нелегкой жизни гладиаторов (большой палец вниз).</p> <p>Спасибо.</p>	→ «Против»
<p>Те, кто, может быть, не определился, сделайте, пожалуйста, движение плечами, как бы говоря, «не знаю....»</p> <p>Спасибо.</p>	→ «Воздержался»

Ещё раз спасибо, мне очень важна обратная связь, ваше мнение для дальнейшей работы.

Итак.

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.

Мы продолжим нашу работу для того, чтобы достичь поставленной цели и успешно сдать государственные экзамены.

СПАСИБО за вашу работу, активность и чувство юмора. Успехов!

**Автор-составитель:** Зальцман Юлия Викторовна, педагог-психолог МБОУ «Косихинская СОШ», руководитель МО педагогов-психологов

### Литература:

Гусарова, Т. С. Занятие с элементами тренинга для учащихся 11-го класса «Психологическая подготовка к ЕГЭ». [Электронный ресурс] / Т. С. Гусарова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – URL: <http://festival.1september.ru/articles/570242/>.

Жидкова, В. К. Мини-тренинг на снятие напряжения и беспокойство у учащихся перед экзаменами. [Электронный ресурс] / В. К. Жидкова // Социальная сеть работников образования «Наша сеть». – URL: <http://nsportal.ru/zhidkova-valeriya-konstantinovna>.

Чернышова, Ю. Как подготовиться к экзамену и сохранить здоровье [Текст] / Ю. Чернышова // Школьный психолог.- 2002. — №19. – С. 60 – 65.

Чибисова, М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) / М. Ю. Чибисова. – Москва : Генезис, 2004. – 127 с.

Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. – Москва: Генезис, 2004. – 184 с.

Шевцов, С. А. Горе от ума / С. А. Шевцов // Школьный психолог. – 2006.- № 8 – С. 32-35.

<p>Спортивные занятия</p>	<p>Контрастный душ</p>	<p>Можно поколотить подушку</p>
<p>Стирка белья</p>	<p>Выжать мокрое полотенце</p>	<p>Мытье посуды</p>
<p>Комкание газетного листа. Сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше</p>	<p>Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить в ведро.</p>	<p>Потанцевать под музыку</p>
<p>Громко спеть свою любимую песню</p>	<p>Покричать то громко, то тихо</p>	<p>Погоулять в лесу, покричать</p>

## Навигатор психолога

<p style="text-align: center;">Производить любые спонтанные звуки</p>	<p style="text-align: center;">Высказаться тем людям, которые поймут и посочувствуют</p>	<p style="text-align: center;">Аутотренинг. Сказать вслух слова Карлсона «Спокойствие, только покойствие!»</p>
<p style="text-align: center;">Рисование эмоций</p>	<p style="text-align: center;">Смотреть на горящую свечу</p>	<p style="text-align: center;">Дыхательная гимнастика. Вдохнуть глубоко до 10 раз</p>
<p style="text-align: center;">Посчитать зубы Языком с внутренней стороны. Все на месте?</p>	<p style="text-align: center;">Погоулять в тихом месте на природе</p>	<p style="text-align: center;">Поплавать в бассейне, реке</p>
<p style="text-align: center;">Умыть лицо холодной водой</p>	<p style="text-align: center;">Попросить друга / Подругу сделать массаж зоны плеч</p>	<p style="text-align: center;">Сходить в парикмахерскую, сделать стрижку</p>

Для памятки:

**Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания, вам полезно:**

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».
- Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

**Сценарий классного часа для обучающихся 10-11 классов «Жизненные ценности»**

**Цель:** содействие осознанию жизни, как главной ценности.

**Планируемые результаты:**

- осознание собственных поведенческих паттернов;
- осознание приоритетных жизненных целей.

**Участники:** обучающиеся 10 – 11 классов

**Материалы и оборудование:**

- карточки «Волевое поведение», «Целевое поведение» (по количеству участников);
- 3 листа бумаги формата А5 (по количеству участников);
- 6 листков для записи для каждого участника (к упражнению «Ценности»).

**Время проведения:** 40 минут

**1. Вступительное слово - 2 мин.**

В 16-17 лет человек вступает в пору юности. Юность – этап самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли вы осознаете свои истинные цели, не подменяете ли их ложными? Что для вас по-настоящему важно и ценно в жизни. Об этом наш сегодняшний классный час.

**2. Упражнение «Определи тип поведения» - 5 мин.**

Психологи различают поведение волевое и целевое. Целевое поведение – это поведение малыша: когда он хочет есть или получить игрушку, он кричит, топает ножками; когда хочет в туалет – пачкает штанишки; когда хочет спать – засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего тела. Но человек растёт, и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба типа поведения. Не существует таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, кто живет, удовлетворяя все свои желания.

У вас на столах две карточки: «целевое поведение» и «волевое поведение». Я зачитаю ситуацию, и когда поведение героя будет меняться, поднимите карточку соответствующего цвета.

*Ситуация*

Вася пришел домой после школы, он помнил, что у него завтра контрольная работа по физике. Он достал учебник и начал читать параграф **(волевое)**. Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что еще успеет подготовиться, и побежал во двор **(целевое)**. Он играл в футбол целый час **(целевое)**. Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силами, простился с ребятами и побежал домой читать физику **(волевое)**. Через полчаса вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час **(целевое)**. Спыхватившись, Вася снова сел за физику **(волевое)**. Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм **(целевое)**.

**Рефлексия:**

- Какое поведение ведет к достижению цели?
- Продолжи предложение «Цель в жизни – это...»

### 3. Упражнение «Необитаемый остров» - 15 мин.

Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация:

- Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешат взять с собой только пять объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие - это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти квартиру или любимую собаку не удастся). Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков:

- Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, десять. Но остаться могут только пять. Организуется работа в парах. Задача каждой «двойки» - из двух списков составить один, включающий пять пунктов.

При наличии временного ресурса проводится третий этап.

В группах из 5-6 человек проводится аналогичная работа, что и в парах. Затем группы представляют в кругу свои списки.

#### **Рефлексия:**

- Что было сложно выполнить, а что далось легко? Почему?
- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для вашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

### 4. Упражнение «Ценности» - 15 мин.

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки ранжируются так, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке.

Психолог предлагает представить, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек, и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку, пока не останется одна, самая важная ценность. Каждый раз, после потери очередной ценности, участникам следует обращать внимание на свое внутреннее состояние.

Затем психолог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей: можно выбрать одну из смятых бумажек. И так - пять раз. Затем предлагается осознать, что произошло. Можно добавить какие-то ценности и посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, поэтому ведущий по ситуации может «лишать» не 5-ти ценностей, а меньше (четырёх или трех). Важным условием завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». В конце упражнения проводится обсуждение.



### **Рефлексия:**

- Какие чувства вы испытывали, когда страшное событие лишало вас вашей ценности?
- Что вы почувствовали, когда ваши ценности к вам вернулись?
- Изменилась ли иерархия ценностей после их возвращения?
- Что дает человеку опыт неудач и потерь?

**Вывод:** *Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни. Эти цели помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека – жизнь.*

### **5. Подведение итогов – 3 мин.**

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

**Автор-составитель:** Ячменева Ольга Вячеславовна, педагог-психолог  
МКОУ «Поспелихинская СОШ №4»

### **Литература:**

Казанская, В. Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь / В. Г. Казанская. - М.: Национальный книжный центр, 2015.

Чиркина, Р Профилактика суицидальных тенденций у подростков / Р. Чиркина, Н. Кий // Школьный психолог. - № 6. – 2012.

Жизненные ценности : Психологическое занятие. – URL:  
<https://kopilkaurokov.ru/psihologu/uroki/psikhologhichieskoie-zaniatiie-zhizniennyye-tsiennosti>

### Коммуникативные упражнения на знакомство и командообразование в период адаптации для обучающихся 15 – 18 лет

**Цель:** создание условий по формированию психологически безопасного образовательного пространства и повышению коммуникативной компетентности обучающихся.

#### Упражнение «Снежный ком»

Ведущий называет свое имя. Следующий участник (по часовой стрелке) повторяет имя ведущего и добавляет к нему свое, третий - имена двух предыдущих участников и свое и так далее. «Снежный ком» катится, обрастая все новыми именами. Последний должен назвать имена всех присутствующих и свое собственное. Согласитесь, что это трудно сделать, если в группе более 20 человек. Поэтому большую группу можно разделить на две части и начинать счет снова с середины. Можно пустить «снежный ком» вторично, называя при этом не только имя, но и свое увлечение, например, или знак Зодиака. В этом случае в игре с удовольствием участвуют дети, которые уже знакомы друг с другом.

#### Упражнение «Гусеница»

Класс становится друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда - это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать своим длинным телом, как она спит, как ест, как умывается, как делает зарядку и т.д.

#### Упражнение «Концентрические круги»

Группа делится на две равные части: одна половина образует внутренний круг (позднее эти игроки будут двигаться по часовой стрелке), другая - внешний (они начнут движение против часовой стрелки). При этом игроки, находящиеся в разных кругах, должны стоять лицом друг к другу. При большом количестве участников можно образовать два концентрических круга, разделив всех на четыре равные части.

Пока играет музыка, круги двигаются в противоположных направлениях. Как только музыка смолкает, участники останавливаются. Таким образом из оказавшихся напротив друг друга игроков образуются пары. Партнеры кратко представляются друг другу, здороваются за руки и заводят разговор на тему, которую им предлагает ведущий. Для обсуждения в каждом следующем раунде предлагается новая тема.

Примерные темы для обсуждения:

- нечто важное, чему я научился в прошлом году;
- неудача, с которой я справился за последние пять лет;
- нечто, за что я благодарен;
- желание, исполнение которого для меня очень важно;
- человек, у которого я многому научился;
- нечто, что я сам создал, изобрел или развил;
- иллюзии, с которыми я расстался;
- что я хотел бы приобрести в результате этой профильной смены.

На обсуждение каждой темы дается 3 минуты. В конце игры снова включите музыку, и пусть участники в течение 30 секунд просто двигаются по кругу.

### *Вариант*

Можно не предлагать темы, а назвать какую-нибудь букву. Тогда пары должны выбрать собственную тему, начинающуюся с той же буквы. Если, например, вы предложите букву «К», то участники могут побеседовать о красоте, культуре, капризах, капитале и т.д.

### **Упражнение «Построение круга»**

#### *Инструкция:*

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся. Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Предполагаемые эффекты: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

### **Упражнение «Квадрат»**

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата), как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например:

- *квадрат пошел влево;*
- *квадрат идет влево;*
- *квадрат садится;*
- *квадрат с криками и воплями пытается сесть;*
- *квадрат прыгает.*

### **Упражнение «Поиск сокровищ»**

Предложите участникам выбрать себе партнера. Это должен быть мало знакомый член группы. Игроки парами прогуливаются и обсуждают в течение 2-3-минут предложенную вами тему. Затем пары распадаются, образуя новые для обсуждения другой темы.

Возможные темы для обсуждения:

- Обратись к участнику, одевающемуся примерно так же, как ты сам, и поговори с ним об индивидуальном стиле человека;
- Найди участника, с которым, как ты предполагаешь, у тебя много

общего. Поговори с ним, так ли это.

- Обратись к игроку, у которого такой же нос, как у тебя, и побеседуй с ним о носах.
- Найди кого-нибудь, кто родился под тем же знаком зодиака, что и ты, и поговори с ним об астрологии.
- Найди человека, с которым ты охотно застрял бы в лифте и поговори с ним о клаустрофобии.

### Упражнение «Поздороваемся»

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

*Психологический смысл упражнения*

Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Возможно использовать в любом возрасте.

### Упражнение «Тролли»

**Цель:** Упражнение дает группе опыт слаженного командного взаимодействия

**Время:** 25–35 минут

Вам понадобится две дощечки 10x35 см - тролли. Также, перед началом упражнения отметьте поле для игры - две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Для проведения упражнения мы делим участников на команды по 6–8 человек.

**Инструкция:**

*Перед вами стоит задача — переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли. У вас 10 минут для выработки стратегии. Затем вы должны будете выполнить задание. Учтите, что есть несколько правил. Если кто-то из команды касается земли — команда начинает проходить поле сначала. Команда выполнившая задание первой получает 10 баллов. За второе место 5 баллов. За 3 место 2 балла. Остальные баллов не получают. Тренироваться на поле для игры запрещается.*

**Рефлексия:**

*Довольны ли вы своим результатом?*

*Что помогало / что мешало справиться с заданием?*

*Кого хотите отдельно выделить / поблагодарить?*

### Упражнение «Машина с характером»

**Цель:** актуализация мотивации социального поведения участников (переживание собственной значимости, компетентности, построение эмоционально близких отношений с другими людьми).

### *Инструкция:*

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

Попросите одного игрока выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое движение, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами.

Когда игрок №1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок №2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживая себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит «Ах», разводит руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбирать момент между «Ах» и «Ох».

Когда движения первых добровольцев станут скоординированными, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки, ведущий может позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой ритме, а потом предложить увеличить скорость, затем слегка замедлить скорость. В конце концов машина должна остановиться и развалиться.

### *Рефлексия*

- смогла ли группа создать интересную машину?
- функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

### *Варианты*

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

### **Игра «А я - заяц! А я - еду! А я - тоже!»**

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место никем не занято. В центре - водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами: «А я - заяц!». Следующий игрок тут же занимает свободное место со словами: «А я - еду!». Третий участник занимает освободившееся место и говорит: «А я - тоже!».

Четвертый игрок ударяет правой рукой по пустому стулу, называет имя одного из ребят, сидящих в кругу. Тот, чье имя произнесли, должен быстро перебежать на пустой стул.

Задача водящего - успеть занять освободившийся стул раньше того, кого назвали. Если он это сделает быстрее, то новый «заяц» становится водящим. Игра начинается сначала.

### **Упражнение «Клубок»**

Все сидят в кругу. У педагога есть клубок ниток, он рассказывает о себе какой-нибудь факт, затем кидает любому из отряда и тот рассказывает факт о себе. Далее по цепочке. А затем клубок должен вернуться к педагогу. Продолжается та же самая цепочка, только соответственно с конца, и рассказывать надо факт о том, кто кинул клубок.

### **Упражнение «Коллективный счет»**

Участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до больших чисел. При этом участникам неизвестно, кто начинает счет и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплоченнее группа, тем до больших чисел она досчитывает.

### **Упражнение «На льдине»**

Участники делятся на команды по 5-7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина - это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя - кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15-20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 1/4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше - выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других. Данное упражнение способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

### *Обсуждение.*

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом - своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

### **Упражнение «Фруктовый салат»**

Каждый участник игры придумывает фрукт или ягоду, название которого начинается с той же буквы, что и его имя. Потом все игроки садятся в круг и начинают «готовить» фруктовый салат.

Таким образом, Катя кладет в салат клубнику, Женя - жимолость, Яна - яблоко, Даша - дыню и т.д. При этом каждый следующий участник называет имя и ингредиент предыдущих. Например, Яна говорит: «В наш фруктовый салат Катя положила клубнику, Женя - жимолость, а я, Яна, кладу яблоко».

В итоге получается очень длинная цепочка, и повторить имена и фрукты бывает непросто (для этого и нужен контролирующий взрослый, который сможет подсказать, когда это будет необходимо). Но, как показывает опыт, даже если ребенку сложно повторить всю цепочку, имена участников он запоминает хорошо.

### **Упражнение «Кругосветное путешествие»**

Еще один вариант предыдущей игры. Каждый участник называет страну, которую он хотел бы посетить. Здесь уже можно не заикливаться на том, чтобы название страны начиналось с той же буквы, что и имя ребенка (это будет довольно сложно). Задача следующего игрока - повторить имя и название стран предыдущих участников и добавить свои имя и страну.

Чтобы легче было запоминать, можно предложить детям делать какие-то характерные жесты: прыжок, хлопок, кивок... Необычный жест будет дополнительным маячком, который поможет вспомнить, что говорил игрок.

**Автор-составитель:** Зальцман Юлия Викторовна, педагог-психолог МБОУ «Косихинская СОШ», руководитель муниципального МО психологов

## **Сценарий классного часа «Любовь и сексуальные отношения» для обучающихся 9-11 классов**

**Цель:** формирование знаний о сексуальности и ответственности за половое поведение

### **Планируемые результаты:**

- выработка собственной уважительной позиции к сексуальному и гендерному разнообразию, проявлению своей сексуальности;
- осознание значимости сексуальных прав.

**Участники:** обучающиеся 9-11 классов

### **Материалы и оборудование:**

видеоустройство для просмотра видеоролика с выходом в интернет;

видеоролик «Когда должен быть первый раз?»

<https://www.youtube.com/watch?v=AC4fc6rh744>

**Время проведения:** 40 мин.

Сексуальность – это средство выражения привязанности, это твои чувства, ценности, решения, которые ты принимаешь. Она определяется тем, как ты относишься к себе, как ты относишься к лицам своего и противоположного пола. Сексуальность также связана с воспроизводством, т.е. с рождением детей. Все люди по своей сути сексуальны. Они имеют половые органы, половые чувства, сексуальные убеждения, сексуальные выражения и сексуальное поведение. В любом возрасте человек постоянно развивает и изменяет свою манеру сексуального поведения и нужд и выражение своей сексуальности. Широкая гамма чувств, формирующих сексуальность, приходит к человеку во время полового созревания. Формируется осознанное поведение и восприятие своей сексуальности.

### **1. Работа в малых группах: «Сексуальный человек» - 10 мин.**

Задание: запишите на флипчарте характеристики:

1 группа - «Сексуального юноши»;

2 группа - «Сексуальной девушки».

Презентация работы групп.

Обсуждение по следующим вопросам:

- Почему в характеристиках сексуальности встречаются совершенно противоположные и даже взаимоисключающие?

- Существуют ли стереотипы в определении сексуального «героя» или «героини»?

### **Просмотр и обсуждение видеоролика «Когда должен быть первый раз?» - 15 мин.**

*Рефлексия:*

- Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?

- Почему некоторые молодые люди считают, что чем раньше они приобретут опыт сексуальных отношений, тем они «круче»? Согласны ли вы с этим мнением?

- Какие последствия могут быть у «ранних» сексуальных отношений?

- Что означает «возраст согласия»?

- Как вы думаете, почему во многих странах, действует закон, по которому сексуальные отношения между совершеннолетним и лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста, уголовно наказуемы?

- Почему недопустимы ранние браки – браки до достижения совершеннолетия?

- Что значит «осознавать свою ответственность» в сексуальных отношениях?

Каждый должен чувствовать сам, когда он готов для сексуальных отношений, а также уметь говорить об этом со своим партнером.

Если один из партнеров чувствует, что он не готов к сексуальному половому контакту, то при открытых и безопасных взаимоотношениях слово «нет» не должно оскорбить партнера. Как юноши, так и девушки имеют право и обязаны говорить «нет», если они так чувствуют. В то же время, под давлением или по примеру сверстников молодые люди могут делать вещи, которые на самом деле им неприятны. Существует много причин, почему сексуальный контакт может вызывать



неуверенность или отвращение. Иногда бывает трудно отказаться от сексуального контакта, поскольку человек боится ранить чувства партнера или хочет понравиться ему. Молодые люди должны четко усвоить: если чувствуешь, что ты еще не уверен в себе, то скажи «нет». Никто никого не имеет права принуждать, убеждать или просить вступить с ним в сексуальный половой контакт против желания или выполнять любые другие действия сексуального содержания.

### **3. Беседа «Возможные последствия ранних половых отношений» - 10 мин.**

*Обсуждение вопроса* «Почему для начала сексуальных отношений девушки и юноши должны достичь не только физиологической, но и психологической и социальной зрелости?»

*Подведение педагогом итогов обсуждения*

#### **Необходимо знать: беременность может наступить (даже) если...**

- был прерванный половой акт;
- девушка впервые вступила в интимные (сексуальные) отношения;
- менструация еще не закончилась полностью;
- девственная плева не была нарушена;
- после полового акта девушка спринцевалась или закладывала лекарства во влагалище;
- семяизвержение произошло не во влагалище;
- девушка нерегулярно принимала противозачаточные таблетки;
- презерватив был порван.

У юных мам чаще, чем у более зрелых, развивается послеродовая депрессия.

Даже в ситуации взаимной любви беременность и роды у школьницы нежелательны, поскольку резко меняют ее социальную жизнь. Возникает угроза бросить учебу, девочка оказывается оторвана от сверстников, рискует встретить осуждение со стороны близких и воспитывать малыша одной. Девочки должны понимать, что хрупкие отношения двоих не станут крепче с рождением ребенка, и ребенок не должен становиться способом удержать любимого. «У меня твой ребенок. Ты должен жениться!» — не лучшее начало супружества.

На воспитание ребенка нужны средства. Это часто приводит к финансовой зависимости неработающей мамы от родителей или других людей, оказывающих на нее давление. У юных мам чаще, чем у более зрелых, развивается послеродовая депрессия. Могут возникнуть и проблемы с психическим здоровьем из-за отсутствия поддержки со стороны родных и близких, оторванности от друзей и членов семьи, финансовых затруднений.

Беременность до 18 лет не только осложняет жизнь девушки, но и создает большой риск для ее здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), беременность, ее прерывание и роды в подростковом возрасте являются одними из основных причин материнской и детской смертности в мире. Вероятность мертворождения и смертности новорожденных у матерей подросткового возраста в 1,5 раза выше, чем у женщин 20–29 лет.

Как правило, ранняя беременность протекает с серьезными осложнениями, нередко угрожающими жизни и здоровью матери и ребенка. Дети, рожденные матерями подросткового возраста, чаще других имеют низкую массу тела при рождении. Прерывание подростковой беременности чревато бесплодием и другими гинекологическими заболеваниями.

### **4. Подведение итогов занятия – 5 мин.**

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора  
КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

**Литература:**

Кутанова, Р. А. Пособие по использованию видеороликов при проведении классных часов по здоровому образу жизни (дополнительные материалы к Методическому руководству для учителя «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов») / Р. А. Кутанова; под редакцией Г. Абдылдаевой. – Бишкек, 2017.

Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6–11 классов : Метод. руководство для учителя. – Б.: ST.art Ltd, 2014. – 246 с.

**Психологическое занятие с обучающимися 10 – 11 классов  
по ознакомлению с альтернативными мыслями «Работа над ошибками  
мышления»**

**Цель:** развитие позитивного мышления.

**Планируемые результаты:**

- осознание собственных ошибок мышления;  
- ознакомление со способами изучения и переформулирования собственных мыслей.

**Участники:** обучающиеся 10-11 классов

**Материалы и оборудование:**

Текст «Типичные ошибки мышления» (по количеству участников)

**Время проведения:** 40 мин.

**1. Мини-лекция педагога**

Время проведения – 3 мин.

Мысли - это основа наших ежедневных диалогов с собой. Некоторые мысли могут всплывать мгновенно, как несколько слов, фраза или образ. Еще бывают цепкие мысли, отделаться от которых тяжело, будто они приклеены суперклеем. Заиклившись на мысли, мы погружаемся в длительные и неприятные размышления о прошлом или тревогу о будущем. Есть мысли, от которых тяжело отделаться и сфокусироваться на настоящем моменте. Скорее всего, эти мысли нам вредят и ухудшают самочувствие.

Когда мы так слепо верим мыслям, то допускаем ошибку, а именно «ошибку мышления». Это приводит к неверным предположениям о себе, о будущем или о других людях. Такие предположения могут подтолкнуть нас впутаться в неприятные ситуации, причинить боль окружающим, плохо думать о себе, мешать нам делать то, что мы хотим делать в жизни. Из-за таких предположений у нас возникают проблемы в учебе, с друзьями и в семье.

**2. Упражнение «Отпусти свои мысли»**

Время проведения – 5 мин.

Представь, что мысли - это облака в небе. Ты лежишь на траве и сосредоточенно разглядываешь голубое небо. Ты не движешься с облаками, а просто смотришь, как каждая твоя мысль верхом на облаке плывет по небу.

**3. Типичные ошибки мышления (индивидуальная работа с текстом)  
(приложение)**

Время проведения – 15 мин.

В тексте ты найдешь типичные ошибки мышления, которые допускаем мы все.

Твоя задача - определить те примеры уловок ума, с которыми ты сам сталкивался в жизни.

Следующий шаг - создать альтернативное мнение, основанное на фактах, после того, как поймешь, что ум обманул тебя.

**4. Упражнение «Проверь свои теории»**

Время проведения – 12 мин.

Ты отследил свои типичные ошибки мышления и, поработав с ними, создал альтернативные убеждения. Ты больше не веришь своим проблемным мыслям, но, чтобы перестать заикливаться, тебе необходимо приложить дополнительные усилия.

Возможно, мысль ты сформулировал иначе, но все равно чувствуешь, что первоначальная мысль была верна. Или чувствуешь, что эта первоначальная мысль основана на фактах, поэтому трудно даже придумать другую мысль. Может быть, тебе удалось справиться с этим заданием, ты почувствовал себя лучше, а через минуту исходная мысль вернулась, и ты вынужден постоянно напоминать себе, что уже изменил ее. В любом из этих случаев, или если предыдущее упражнение не помогло, используй технику, которая будет дана ниже.

Представь, что ты ученый, и проводишь эксперимент. Тебе необходимо сформулировать гипотезу для эксперимента, но проверить ее правдивость ты не сможешь, пока не проведешь эксперимент.

Один из способов изучить мысли - учесть доказательства. Представь, что ты собираешь все факты и взвешиваешь доказательства «за» и «против».

Например, Иван волновался, что получит тройку по контрольной по математике из-за которой не поступит в колледж. Для проверки тезиса можно заполнить таблицу, используя доказательства в пользу его мысли и доказательства против.

Таблица 1 Проверка тезиса

<b>Я провалю тест и не сдам математику</b>	
<i>Доказательства «за»</i>	<i>Доказательства «против»</i>
Математика – самый сложный предмет для меня	У меня есть репетитор и он помог мне
Я не понимаю материал, который нужно выучить к тесту	Раньше не случалось так, что я плохо писал тесты по математике
	Для поступления в колледж учитывается средний балл
	Есть много других учебных заведений, куда я могу пройти

Это упражнение помогает переосмыслить гипотезу, которая возникла перед написанием контрольной по математике. Мы учли все аргументы «за» и «против», чтобы прийти к наиболее удачной гипотезе.

Новая гипотеза звучала так: «Оценки за контрольные действительно влияют на годовые оценки. Но для того, чтобы получить плохую оценку за год, мне надо действительно плохо учиться. Но даже если я получу плохую оценку, я все равно смогу поступить в хороший колледж».

Используя этот инструмент нужно убедиться, что придерживаешься фактов. Иван подумал: «Я могу начать плохо учиться». Это не факт, а то, что могло случиться в будущем. Иногда, чтобы придерживаться фактов, необходимо собрать много информации. Например, если бы Иван не знал проходной балл для поступления в колледжи, которые его интересовали, ему нужно было бы навести об этом справки.

Выбери мысль, которая заставляет тебя волноваться, и попробуй сформулировать ее по-новому.

Мысль

---

---

Доказательства  
«За» \_\_\_\_\_

Доказательства  
«Против» \_\_\_\_\_

Новая гипотеза или версия

---

**5. Подведение итогов «Парковка идей» - 5 мин.**

Можно ли с помощью смайликов графически изобразить прием, с которым вы сегодня познакомились?

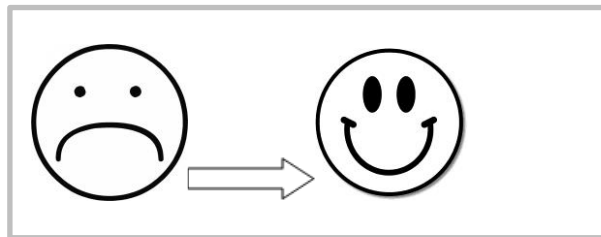


Рисунок 1 – Смайлики

Скажите, пожалуйста:

Что понравилось? С чем согласны?

Что новое и важное вы для себя отметили?

Что осталось не понятным, в чем интересно разобраться?

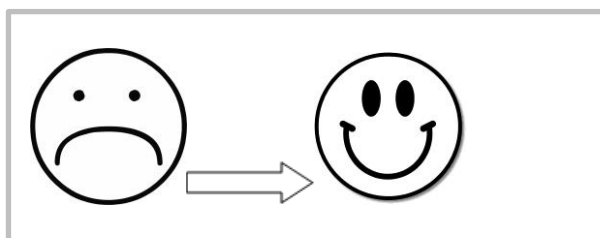
**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна,  
заместитель директора Алтайского краевого центра ППС-помощи

**Типичные ошибки мышления**

**Все-или-ничего или «Черно-белое мышление».**

Ты думаешь об одной или другой крайности, воспринимая события без полутонов и компромиссов. Например,  
 делишь людей на лучших друзей или злейших врагов;  
 если получил за тест не 100 баллов, то считаешь, что ты провалился;  
 если случилось одно плохое событие, то считаешь, что ничего хорошего не происходит.

Чтобы прийти к альтернативной точке зрения, подумай о середине между



двумя

Рисунок 1 – Смайлики

крайностями. Напиши три примера «черно-белого мышления» из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ним справиться.

1.

---

2.

---

3.

---

1.

---

2.

---

3.

---

**Катастрофизация**

Ты веришь, что случится что-то плохое. Твоя вера основана на том, что уже случилось раньше, и ты продолжаешь проецировать это событие. Например,

- у меня болит живот. Это, наверное, сальмонеллез;
- если я отвечу на уроке не правильно, в школе пойдет слух, что я глуп;
- если я забуду взять что-нибудь в путешествие – вся поездка будет испорчена;
- если меня оставят после уроков, это будет ужасно;

## Навигатор психолога

- если родители не отпустят на вечеринку, то я навсегда останусь одинокой, потому что все заведут на вечеринке новых друзей и не захотят дружить со мной.

1.

---

2.

---

3.

---

1.

---

2.

---

3.

---

Другими словами, берешь одно событие и делаешь из него целый фильм - хотя других этапов «сценария» не было. Необходимо сосредоточиться на том, что действительно происходит - на фактах, чтобы сформировать альтернативную мысль.

Назови три примера катастрофизации из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ней справиться.

### Персонализация

Вера в то, что ты несешь ответственность за проблему, к которой ты не имеешь отношения. Или что кто-то специально с казал или сделал что-то, чтобы задеть тебя, хотя дело может быть не в этом. Например,

ты думаешь, что друзья не разговаривают друг с другом из-за сказанных тобою слов;

родители ругаются из-за тебя, а учитель имел в виду тебя, когда говорил, что в классе низкая успеваемость.

Или что ты сделал что-то не так, раз подруга говорит, что родители не отпустят ее погулять с тобой.

Чтобы у тебя появилась альтернативная мысль, подумай о фактах (или их недостатке), которые связаны с твоей ролью в этой ситуации. Назови три примера персонализации из своей жизни и три альтернативы, которые помогут с ней справиться.

1.

---

2.

---

3.

---

1.

---

2.

---

3. \_\_\_\_\_

---

### Чрезмерное обобщение

Слишком обобщающие выводы, основанные на одной ситуации, и применение этих выводов к другим, непохожим ситуациям. Если что-то случилось однажды, мы верим, что это непременно будет повторяться. К примеру, день в школе прошел плохо, и вот ты начинаешь думать, что школа - это ужасно, и так будет всегда. Еще пример - никто не пригласил тебя танцевать, и вот ты уже решаешь, что никто не будет ходить с тобой на свидания, и ты навсегда останешься одиноким. Есть хитрость, которая поможет отследить такие чрезмерные обобщения: ищи слова «всегда» и «никогда».

Чтобы сформировать альтернативное мнение, сосредоточься на деталях нынешней ситуации и восприми их как есть. Назови три примера чрезмерного обобщения и придумай три альтернативных рассуждения, которые помогли бы с ними справиться.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---



**Сценарий классного часа в 9 и 11 классах «Как эффективно подготовиться к экзамену»**

**Цель:** ознакомление со стратегиями деятельности выпускников в период подготовки к ГИА и на экзамене.

**Планируемые результаты:**

- овладение приемом перевода негативных мыслей в позитивные;
- овладение приемами и методами запоминания;
- снижение психоэмоционального напряжения.

**Участники:** обучающиеся 9 и 11 классов.

**Материалы и оборудование:**

Таблица «Перевод негативных мыслей в позитивные» (по количеству групп) (приложение 1);

Памятка «Как подготовиться к экзаменам и сдать их» (по количеству обучающихся) (приложение 3)

**Время проведения:** 40 мин. / 1 час 20 минут

**1. Мини-лекция «Управление негативными мыслями»**

Время проведения – 5 мин.

Связь между нашими негативными мыслями и нашими страхами мы обозначаем как АВС-чувства:

**А:** Ситуация: Что происходит?

**В:** Оценка: Что я об этом думаю?

**С:** Чувства: Как я себя чувствую?

Одну и ту же ситуацию можно оценить по-разному:

Таблица 1. Управление негативными мыслями

А СИТУАЦИЯ: Сдача ГИА		
<b>В:</b> Негативная оценка: Это плохо	<b>В:</b> Нейтральная оценка: Это форма экзамена	<b>В:</b> Позитивная оценка: Это хорошо. Я становлюсь взрослым
<b>С:</b> Негативные чувства: страх, тревога, печаль	<b>С:</b> Нейтральные чувства: уравновешенность, спокойствие	<b>С:</b> Позитивные чувства: радостность, оптимизм, уверенность

Негативная оценка ведет автоматически к появлению негативных чувств. Наши чувства всегда отражают то, что мы думаем.

До той поры, пока ваши мысли являются источником ваших страхов, вы не можете стать спокойнее и уравновешеннее.

Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникнуть страх перед экзаменами:

- страх перед подготовкой к экзаменам,
- страх перед ситуацией экзамена,
- страх перед профессиональной несостоятельностью,

- страх потерпеть неудачу,
- боязнь успешной сдачи экзамена.

В случае возникновения негативных мыслей необходимо противопоставить им мысли позитивные.

## 2. Групповая работа «Мыслим позитивно!»

Время проведения – 15 мин.

Участники делятся на группы. Каждой группе выдается таблица «Перевод негативных мыслей в позитивные», в которой в столбце 1 сформулированы варианты негативных мыслей. Выпускникам необходимо их преобразовать в позитивные мысли и вписать их в столбец 2. Пример заполненной таблицы представлен в Приложении 1 к классному часу.

Таблица 2. Перевод негативных мыслей в позитивные

Негативные мысли	Позитивные мысли
<b><i>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам</i></b>	
Я должен был значительно раньше начато готовиться, теперь мне не хватит времени для основательной подготовки	
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	
В мою голову ничего больше не может войти	
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации</i></b>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	
Я не имею права делать ошибки	
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач</i></b>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно позора</i></b>	
Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно самооценки</i></b>	
Если я провалюсь, то я неудачник	
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	
Я не знаю, что будет после экзамена	

### 3. Мини-лекция «Управление временем»

Время проведения – 5 мин.

Управление временем имеет психологическое воздействие: дает ощущение, что ситуация находится под контролем.

#### *Долгосрочное планирование и деление учебного материала*

Вы имеете представление об объеме экзаменационного материала, точнее о том, сколько это составляет книг и сколько страниц и знаете дату экзамена.

1. Поделите материал на маленькие порции, распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, однако оставьте 2 недели в запасе для повторения всего материала или как резерв. Вы нуждаетесь в этом временном резерве и потому, что вам, например, может потребоваться для усвоения определенной темы больше времени, чем вы предполагали.

2. Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить — своего рода план прохождения материала. Правильно поделенный материал выглядит не так угрожающе, поскольку его можно обозреть. Но еще больший эффект может быть, если вы купите большой календарь, благодаря которому будет очень наглядно видно, как обстоят дела. Если еще к тому же после проработки каждого кусочка материала вы будете делать отметки, вы будете чувствовать себя значительно спокойнее.

*Краткосрочное планирование* служит тому, чтобы точно распределить и время между работой и отдыхом на каждый день.

1. При планировании на каждый день вы ежедневно намечаете, что хотите освоить.

2. Разделите день на три части:

- готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;
- занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, потанцуйте - 8 часов;
- спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

### 4. Приемы и методы запоминания (Мозговой штурм)

Время проведения – 10 мин. (40 мин.)

Педагог предлагает группам по очереди назвать приемы и методы запоминания учебного материала, комментирует и записывает их на доске (По информационным материалам «Приемы и методы запоминания» Приложения 2). При наличии достаточного времени можно организовать обучение по использованию каждого метода и приема при запоминании различного учебного материала. Например, проиллюстрировать метод схематизации, можно с помощью текста «Совы» по материалам книги Б. Гржимека «От кобры до медведя гризли»: участникам предлагается прочитать текст «Сова» и составить схему (приложение 2 к классному часу).

#### *Управление дыханием*

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает

возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

### *Способ дыхания, направленный на мышечное расслабление*

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **5. Упражнение «Мои подарки»**

Время проведения – 5 мин.

Практически всё, что случается с человеком, наполняет сосуд его жизни. Чем вы его наполняете? Живительной влагой или губительным снадобьем — зависит в конечном счете от вас самих.

Предлагаю вам проанализировать, какие подарки вы получили на этой встрече. Оформите их в «подарочную упаковку» и расскажите о своем подарке.

Сегодня вы создали символический сосуд ваших жизненных сил, наполненный позитивным восприятием своего образа, благодарностью людям и миру, убежденностью в справедливом устройстве мира и авторской позиции в его сценарии. Вы поработали во благо себе! У меня тоже есть подарок для вас - Памятка «Как вести себя во время экзаменов».

Вот и подходит к завершению наша встреча. Позитивное мировосприятие идет рука об руку с мудростью. Давайте помнить о том, что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью!

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППС-помощи

### **Литература:**

Вольф, Д. Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов / Д. Вольф, Р. Меркле Р. - Новосибирск: Наука. Сибирское предприятие РАН, 2000. - 78с.

Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. – Москва : Генезис, 2010. – 184 с.

Закономерности

памяти.

–

URL:

<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/zapominanie-i-pamyat.html>

Перевод негативных мыслей в позитивные

Таблица 3. Перевод мыслей

Негативные мысли	Позитивные мысли
<i>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам</i>	
Я должен был значительно раньше начато готовиться, теперь мне не хватит времени для основательной подготовки	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти	Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
<i>Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации</i>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.
Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. <b>Я</b> никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
<i>Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач</i>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей

## Навигатор психолога

	направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль.
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно позора</i></b>	
Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смог это вывести и с этим жить. Я знаю, что несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Все, что можно было бы объективно сказать, так это то, что я не сдал экзамен. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это случайности. Ведь я делаю все зависящее от меня. И если родители этого не видят, то я могу ничего не поделать. Важнее то, что я не упрекаю сам себя. Я тоже был разочарован, если бы провалился на экзамене. Но если мои родители не смогли бы это понять, то это были бы их проблемы.
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно самооценки</i></b>	
Если я провалюсь, то я неудачник	Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не сдал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни. Но впереди еще могут быть подобные ситуации. Единственные люди, которые не терпят неудачу, - это мертвые. Жизнь означает делать ошибки. У меня есть сильные и слабые стороны. Я пережил ситуации, с которыми справился сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и это все, что я могу сделать.
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации.

## Навигатор психолога

<p>Я не знаю, что будет после экзамена</p>	<p>Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем наступает период неуверенности. И это нормально. Чем больше я буду пытаться понять, что меня дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее.</p>
--	---

## Приемы и методы запоминания

### *Метод ассоциаций*

Чем более яркими окажутся образы, тем проще им будет отложиться в памяти.

Например,

чтобы запомнить биографию того или иного исторического деятеля, стоит вспомнить знакомого человека, который похож на этого персонажа внешне или с точки зрения характера, носит такое же имя и так далее. Замечательно, если ассоциации будут смешными, многим людям так проще усваивать информацию.

чтобы цифры (формулы, даты) надолго закрепились в памяти, необходимо мысленно соотнести их с числом, которое хорошо помнит учащийся. Скажем, историческая личность могла появиться на свет в тот же день, что и друг или родственник. Или дата напоминает знакомый телефонный номер.

можно запечатлеть в памяти и формулу, если перестать воспринимать ее именно как формулу. При внимательном разглядывании можно увидеть знакомую фигуру, понять, что формула напоминает определенное слово и так далее.

### *Правило трех предложений (для гуманитарных предметов)*

сначала учащийся должен внимательно прочитать весь параграф учебника, посвященный определенной теме. Затем выбрать три главных предложения, которые в общих чертах передают весь изложенный в ней материал. Три выбранных предложения необходимо несколько раз проговорить вслух, а также записать – подобные действия помогают активизировать различные виды памяти.

### *Метод группирования*

Вряд ли, например, кто-нибудь сможет быстро запомнить ряд из 16 изолированных цифр: 1001110101110011. Если же сгруппировать этот ряд в виде двузначных чисел: 10 01 11 01 01 11 00 11, то они запоминаются легче. В виде четырехзначных чисел этот ряд запоминается еще легче, так как он состоит уже не из 16 элементов, а из четырех укрупненных групп: 1001 1101 0111 0011. Объединение элементов в группы позволяет сравнить эти элементы, т. е. включить в процесс запоминания интеллектуальную деятельность.

Продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше, чем механической памяти. **Установление связей, структуры, принципа, закономерности построения объекта — основное условие его успешного запоминания.**

*Метод выделения опорных пунктов* – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

*Метод классификации* – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

*Метод структурирования* – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.



**Метод схематизации (построение графических схем)** – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Среднестатистическая оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой».

### **Пример использования метода схематизации при работе с учебным материалом «СОВЫ»**

Совы видят днем так же хорошо, как и люди. А ночью, в полной темноте, не видят ничего. И, тем не менее, они могут охотиться в любое время суток, выслеживая добычу даже в крошечной тьме. Оказывается, ушные отверстия на голове у совы расположены несимметрично: одно несколько ближе к затылку, чем другое. Звуки поступают в оба уха не одновременно, что позволяет сове точно определить их источник. Размер барабанной перепонки по отношению к весу тела у сов больше, чем у других птиц.

Глазные яблоки у сов не поворачиваются в глазнице, поэтому при необходимости они должны повернуть голову. Эти птицы могут поворачивать голову на 270 градусов.

Кроме того, совы дальновзорки. Поэтому для того чтобы четко рассмотреть что-либо, они вынуждены отступать назад. В отличие от многих хищных птиц, детеныши у сов вылупляются слепыми и глухими. Они открывают глаза лишь спустя несколько дней. У тех видов сов, которые ведут ночной образ жизни, в глазу имеется гораздо больше светочувствительных клеток (палочек), чем у тех, которые охотятся лишь днем. Совы лишены цветного зрения, но прекрасно видят днем и не боятся яркого света.

Засыпая, сова прикрывает глазное яблоко нижним веком. Кроме того, она — единственная из всех птиц, умеющая моргать.

Обычно совы не строят гнезд, а довольствуются выступами скал или высидывают яйца под землей, в норах крупных грызунов. Если выдается голодный год, старшие птенцы убивают и поедают младших. Таким образом удается выжить хотя бы части потомства. В голодные годы совы в поисках пропитания могут совершать длительные перелеты. Известны случаи, когда из России они долетали до Испании.

В природе совы живут недолго — обычно не более 16 месяцев. В неволе же продолжительность их жизни может достигать 20 лет. Один филин прожил в зоопарке 68 лет, а другой — целых 80!

Ученые установили, что лесная ушастая сова способна истребить за день от двух до десяти мышей. Следовательно, за год она поедает около 1100 грызунов.

Глухое уханье совы в ночном лесу может привести в ужас запоздалого путника. Раньше в народе этих птиц наделяли мистическими свойствами, приписывали им связь с нечистой силой. В книге доктора Конрада Гаснера, изданной в 1557 году в

Цюрихе, говорилось, что филин помогает некоторым женщинам в черной магии и колдовстве и умеет приманивать к себе других птиц для пропитания. Наши предки, верившие в черную магию, заметив пролетающую над домом какой-нибудь женщины сову, вполне могли обвинить ее в колдовстве. В небольшом немецком городке Герольцхофене, не насчитывавшем и трех тысяч человек, с 1616 по 1619 годы было сожжено на костре 260 ведьм! Почти все они под пытками признавались в сговоре с дьяволом и заявляли, что колдовать им помогали совы. В конце прошлого века в Пруссии сов рассматривали как вредных хищников и за их отстрел платили премии. В наше время отношение к совам переменялось. Мы знаем, что это полезные птицы, не дающие слишком размножаться мелким грызунам и таким образом спасающие посевы злаковых.

К сожалению, иной раз они наносят ощутимый ущерб некоторым авиакомпаниям, Заснеженные зимние аэродромы напоминают полярным совам тундру, и они стараются поселиться на них. Из-за столкновений самолетов с этими птицами одна канадская авиакомпания, например, пот ела убытков на десять миллионов марок. Начался отстрел сов на аэродромах. Однако двадцать лет назад биолог У. Уотерман из Торонто принялся отлавливать сов и увозить их в другие места. Администрация аэродромов, высмеивавшая поначалу его усилия, стала помогать Уотерману. К спасению сов, обитающих на аэродромах, постепенно подключились горожане, которым небезразлична судьба этих птиц.

*По материалам книги Б. Гржимека  
«От кобры до медведя гризли» (М.: Мысль, 1984)*



Рисунок 1 – Пример схемы, составленной по тексту «Сова»

**Памятка «Как подготовиться к экзаменам и сдать их»*****Подготовка к экзамену:***

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

***Накануне экзамена***

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.
- В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько гелевых ручек.

***Во время тестирования***

- Пробежите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

## Навигатор психолога

➤ Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

➤ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

➤ Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

**Сценарий классного часа «Формирование умения справляться с трудностями» для обучающихся 9-10 классов**

**Цель:** формирование умения справляться с трудными жизненными ситуациями.

**Планируемые результаты:**

- обучение алгоритму решения проблемной ситуации.
- отработка полученных умений на примере конкретных ситуаций

**Участники:** обучающиеся 9-10 классов.

**Материалы и оборудование:**

плакат «Алгоритм решения проблемной ситуации»;

текст «Везунчик» - 4 шт.;

банка и листки бумаги.

**Время проведения:** 40 минут

**1. Мотивация учащихся на совместную работу – 5 - 10 минут.**

Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. О некоторых людях говорят «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Предлагаю составить портрет успешного человека.

*Обсуждение вопросов:*

- Какой он? Какими качествами он обладает по вашему мнению?
- Откуда берутся успешные люди?
- Что помогает им быть успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше?

Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростков, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко (например, Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Виктор Франкл).

*Подведение педагогом итогов обсуждения:*

На каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает тот, кто сумеет их преодолеть.

Хотите, чтобы вас считали везунчиком? Хотите научиться преодолевать трудности? В таком случае, это занятие для вас!

На доске вывешивается плакат «Алгоритм решения проблемной ситуации»:

1. Критическая оценка ситуации.
2. Конструктивные выводы.
3. Действия по преодолению проблемы.

**2. Анализ проблемной ситуации «Везунчик». Чтение по ролям – 15 минут.**

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

Автор. Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили

дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и на «авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

Антон. Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

Психолог. Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью. *(Обсуждение).*

Антон. Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пешком пойду.

Психолог. Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделали вы? Согласны ли вы с Антоном? *(Обсуждение).*

Автор. Больше Антон тему машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал почти все запчасти. Оставшиеся непроданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию.

Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому...уже на новой машине ездит».

Психолог. Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предприняли вы? *(Обсуждение).*

Денис. Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шкоде (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

Психолог. Как оценивает ситуацию Денис? Согласны ли вы с ним?

Денис. Мне просто не повезло.

Психолог. Кто еще делает такой вывод? Конструктивный ли этот вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события? *(Обсуждение).*

Автор. На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал Денис. Денис провел у Петьки вечер и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в

гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

**Психолог.** Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций вам ближе? Как вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (*Обсуждение*).

**Вывод:** для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек активно старается решить проблему, ему везет.

### 3. Упражнение «Банка» - 15-20 минут.

Предложить ребятам анонимно записать свои «трудности» и сдать педагогу листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить учащимся написать, как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов решения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь – это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

**Автор-составитель:** Ячменева Ольга Вячеславовна, педагог-психолог  
МКОУ «Поспелихинская СОШ № 4»,  
руководитель МО педагогов-психологов

### Литература:

Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. - СПб.: ПИТЕР, 2006 .

Штейнберг, Э. Линия жизни. Профилактика суицидальных тенденций у подростков / Э. Штейнберг, Н. Кий // Школьный психолог. - № 5, 2012.



## 4. ДИАГНОСТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

### Первичный уровень профилактики:

#### **Педагогическая экспресс-диагностика включает:**

Систематическое педагогическое наблюдение и анализ актуального поведения обучающихся 7-17 лет (осуществляет педагог);

Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер) 7-17 лет (заполняет таблицу педагог).

### Вторичный уровень профилактики:

#### **Диагностика суицидального поведения несовершеннолетних (определение подростков группы суицидального риска)**

Согласно А.Г. Амбрумовой суицидальное поведение рассматривается как «разновидность общеповеденческих реакций человека в экстремальных ситуациях по всему континuumу индивидуальных вариаций – от безусловной психической нормы до выраженной патологии», и на долю психически нездоровых людей приходится только 1/3 суицидентов. В основе формирования суицидального поведения лежит социально-психологическая дезадаптация личности, развивающаяся в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта.

Субъективным выражением дезадаптации является широкая гамма психоэмоциональных переживаний (тревоги, горя, душевной боли, обиды, стыда, возмущения, злобы, гнева)» (Амбрумова, Тихоненко, 1980). Суицидальное поведение подростков – это, в основном, проблема «пограничной» психиатрии, т.е. области изучения психопатий и непсихотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера.

#### **Роль семьи в формировании суицидальных тенденций**

Диагностика психологических параметров семейной ситуации подростка позволяет оценить наличие протективных и деструктивных факторов для его социально-психологической адаптации с точки зрения двух характеристик: сплоченности и адаптации семейной системы (Pines, 1984).

Семейная сплоченность – это степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной – автономны и дистанцированы друг от друга. Для диагностики семейной сплоченности используются следующие показатели: «эмоциональная связь», «семейные границы», «принятие решений», «время», «друзья», «интересы и отдых».

Семейная адаптация – характеристика того, насколько гибко или, наоборот, ригидно способна семейная система приспосабливаться, изменяться при воздействии на нее стрессоров. Для диагностики адаптации используются следующие параметры: «лидерство», «контроль», «дисциплина», «правила и роли в семье».

**Шкала семейной адаптации и сплоченности FACES-3** представляет собой один из наиболее известных стандартизированных опросников, предназначенных для

оценки семейной структуры. Авторами данного опросника являются Д.Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави. Метод был адаптирован в 1986 году М. Перре (Эйдемиллер, Добряков, Никольская, 2006).

### **Роль депрессии в формировании суицидального поведения**

Депрессивное состояние у детей рассматривается как один из ведущих факторов риска развития суицидального поведения. Являясь сложным клиническим синдромом, его часто трудно распознать и дифференцировать, особенно у подростков.

Риск суицидального поведения подростка, находящегося в депрессии, существенно возрастает, если в ее структуре присутствует переживание безнадежности, а семья имеет все признаки дисфункциональности.

В качестве возможного инструментария диагностики симптомов аффективных расстройств в условиях скрининга, предлагается *методика «Шкала хорошего самочувствия»* ВОЗ (Шкала хорошего самочувствия, WHO-5, Well Being Index)

*Тест «Шкала депрессии», разработанный Maria Kovacs (1992)* и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения.

Тест представляет собой самооценочную шкалу из 27 пунктов для детей и подростков от 7 до 17 лет, требует минимальных навыков чтения. Ряд пунктов тестирует последствия депрессии, специфичные для детей (например, для школы).

Интерпретация CDI должна основываться на анализе ответов на отдельные показатели, факторных показателях и их значениях, а также интеграции данных теста с дополнительной информацией – клинической беседы с ребенком и прямым наблюдением за его поведением

Опросник легко предъявлять и обсчитывать. Его заполнение требует не более 15 минут. Особенно ценен в ситуациях, где требуется быстрая и алгоритмизированная оценка проблем ребенка.

### **Роль безнадежности и одиночества в формировании суицидального поведения**

Понятие безнадежности в психологическую литературу ввел А. Бек в контексте его исследований депрессии и суицидального поведения. Он определяет безнадежность, как пессимистичный взгляд на будущее, при котором человеку кажется, что в его жизни уже ничего не изменится к лучшему (Beck et al., 1985).

Состояние безнадежности включает в себя два основных компонента: пессимистические установки на будущее и ощущение беспомощности перед ожидаемыми негативными событиями.

Неспособность удовлетворить потребность в личных контактах может привести к глубокому одиночеству подростка. У подростков, совершивших попытку самоубийства, показатели одиночества и безнадежности выше, чем у не совершавших таких попыток.

*Шкала одиночества (UCLA Russell D., версия 3)* предназначена для диагностики уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Выявляемое состояние одиночества может быть связано с тревожностью, социальной изоляцией, депрессией, скукой. Необходимо различать одиночество как

*состояние вынужденной изоляции и как стремление к одиночеству, потребность в нем.*

### **Роль агрессии в формировании суицидального поведения**

В механизмах развития суицидального поведения одно из ведущих мест занимает агрессия.

«Импульсивная агрессия, как личностная черта – фактор, предсказывающий суицидальное поведение, хотя сила этого фактора уменьшается, когда учитываются следующие переменные: безнадежность, нейротизм, внешний локус контроля, самооценка, экстраверсия» отмечает в своем исследовании J.A. Bridge, T.R. Goldstein и D.A. Brent (Bridge et al., 2006). B.N. Shelley также утверждает, что агрессия, гнев и суицид тесно связаны (Shelley, 2012). S. Daniel с соавторами обнаружили, что высокий уровень агрессивности (как личностной черты) и внешнее выражение гнева связаны с риском совершения суицида в выборке мальчиков (Daniel et al., 2006).

*Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ-24) разработан в 1992 году американскими психологами А. Бассом и М. Перри (Buss, Perry, 1992) для диагностики склонности к агрессии. Выделенная трехфакторная структура соответствует теоретическим положениям о трех компонентах агрессии в концепции авторов: физическая агрессия, гнев, враждебность. Отечественная адаптация методики выполнена экспертами лаборатории клинической психологии НЦПЗ РАМН С.Н. Ениколоповым и Н.П. Цибульским (Ениколопов, Цибульский, 2007)*

## **Стратегии совладания со стрессовой ситуацией**

*Опросник способов психологического совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана (WOCQ) (Lazarus, Folkman, 1988) дает информацию о стратегиях поведения подростка в кризисных ситуациях.*

Принято считать, что люди с активным стилем копинга способны предотвратить и смягчить переживание негативных эмоций, что в свою очередь помогает снизить стресс и избежать девиантных реакций в ответ на внутренние и внешние кризисные события.

Высокие показатели по параметру избегания – бегства, а также рост по шкалам конфронтации и дистанцирования в сочетании со снижением по шкалам планирования решения проблемы, позитивной переоценки, самоконтроля и поиска социальной поддержки можно рассматривать как фактор риска суицидальности.

## **Педагогическая экспресс-диагностика**

### **АЛГОРИТМ**

**раннего выявления суицидальных намерений методом наблюдения и анализа**

1. Анализируем наличие / отсутствие маркеров суицидального поведения.
2. Анализируем внешние проявления в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**.

3. Анализируем способность ближайшего окружения помочь в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.

4. Анализируем взаимоотношения ребенка в референтной (значимой для него) группе.

5. Анализируем психическое состояние ребенка в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.

6. Анализируем адекватность оценивания ребенком в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ситуации, в которой он находится.

7. Анализируем наличие зависимостей (алкогольной, табачной, иной, включая игроманию, зависимость от очень значимого человека в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ).

8. Анализируем, есть ли в жизни ребенка ситуация, которая может стать катализатором в НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ (если она есть – обдумываем, как нейтрализовать ее, уменьшить негативное воздействие).

**Важно помнить**, что просто наличие маркеров суицидального поведения самих по себе (одного или нескольких) абсолютно не показатель того, что у ребенка имеются суицидальные намерения. Более того, возможны ситуации, когда при наличии 5-6 маркеров, суицидальных намерений у ребенка нет.

Также важно помнить, что наблюдение и последующий анализ – единственный метод раннего выявления, который имеет минимальную погрешность.

Ситуация-катализатор, которая может стать «последней каплей», внезапно спровоцировать суицид, есть у каждого ребенка (как и у взрослого) с любой степенью суицидальной готовности. Педагогу важно знать о таких ситуациях в жизни детей, которые находятся в группе суицидального риска, и иметь представление, как можно такие ситуации предотвратить или минимизировать их разрушительное воздействие на психику ребенка.

### **Катализаторы (ситуации – провокаторы суицида)**

Катализаторы – это ВСЕ (любые) ситуации, которые могут привести ребенка к ощущению крайней степени безысходности, глубокого отчаяния.

Наиболее частые ситуации-катализаторы:

- Затяжной буллинг;
- Проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей;
- Проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка;
- Резкая смена социального статуса;
- Внезапные неудачи;
- Острое переживание ситуации позора, унижения, особенно публичного;
- Внезапные изменения в жизни (потеря значимого человека);
- Страх наказания;
- Длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка;
- Затяжной или наоборот внезапный, острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.

### **Маркеры (признаки) суицидального поведения**

1. Раздаривание любимых, значимых вещей;
2. Резкие изменения в поведении (то эйфория, то отчаяние) на фоне неизменной социальной ситуации;
3. Примирение с врагами, обидчиками;
4. Рисунки, фото кладбищ, изображений умерших, человека-суицидента;

5. Разговоры о собственной ненужности, прямые или косвенные высказывания о нежелании жить;
6. Обсуждение вариантов ухода из жизни;
7. Потеря перспективы будущего;
8. Отрицание проблем;
9. Несвойственная тяга к уединению.

**Методика «Карта риска суицида»**  
(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Методика предполагает определение степени выраженности факторов риска суицида у подростков в 5 – 11 классах.

Данные по каждому обучающемуся заполняются классным руководителем таблице Excel не менее 1 раза в год:

По каждому фактору риска каждому обучающемуся выставляется один из трех предлагаемых баллов в соответствии со степенью его выраженности у обучающегося.

Затем высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

- менее 9 баллов – риск суицида незначителен;
- 9-15,5 баллов – риск суицида присутствует;
- более 15,5 балла – риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

*Интерпретация:*

Высокий уровень предрасположенности к аутоагрессивному поведению, которое может проявляться в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти. Психологический смысл такого поведения чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Таблица 1. Степень выраженности факторов риска суицида у подростков

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b><i>1. Биографические данные</i></b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	– 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	– 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	– 0,5	+1	+2

4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+0,5	+1
<b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<i>А – вид конфликта:</i>			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+0,5	+1
<i>Б – поведение в конфликтной ситуации:</i>			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
<i>В – характер конфликтной ситуации:</i>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+0,5	+1
<i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+0,5	+2
<b>III. Характеристика личности</b>			
<i>А – волевая сфера личности:</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+0,5	+1
<i>Б – эмоциональная сфера личности:</i>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+0,5	+1

7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+0,5	+1,5

### Процедура проведения углубленной диагностики обучающихся

Обучающимся углубленная диагностика представляется как плановая оценка их настроения и психологического благополучия.

Тестирование проводится с обучающимися, имеющими согласие родителей на психологическое сопровождение ребенка школьным психологом.

По итогам диагностики проводится индивидуальная беседа с обучающимися, в ходе которой подтверждается или опровергается принадлежность опрошенных к группе риска. В ходе беседы заполняется *Карта кризисного состояния (приложение 1)*, отражающая основные пресуицидальные маркеры состояния.

#### *Примерная структура беседы по итогам углубленной диагностики*

Я бы хотел(а) задать тебе несколько уточняющих вопросов по поводу тестирования. Ты не против? Это займет от 5 минут до получаса. Если у тебя есть какие-то вопросы по поводу тестирования, я на них с удовольствием отвечу.

В ходе беседы обучающимся задаются уточняющие вопросы по положительным ответам на представленные ниже пункты опросников.

#### **Индекс хорошего самочувствия**

При несогласии с утверждениями:

«У меня было хорошее настроение и чувство бодрости»;

«Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями»

Необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

#### **Опросник одиночества Д. Рассела**

При согласии или несогласии (по обратным пунктам) с утверждениями:

«Как часто Вы чувствуете себя одиноким?»;

«Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?»;

«Как часто Вы чувствуете себя покинутым?»;

«Как часто Вы чувствуете, что есть люди, с которыми Вы можете поговорить?»;

«Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться?»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?»,

«Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

Также могут быть заданы дополнительные вопросы, направленные на оценку наличия социальной поддержки и субъективного переживания одиночества, например:

«Есть ли у тебя друзья в школе?»,

«С кем ты можешь поговорить, когда тебе грустно?»,

«Чувствуешь ли ты, что есть кто-то, кто тебя понимает?».

### **Шкала семейной гибкости и сплоченности**

При отрицательных или положительных (по обратным вопросам) ответах на пункты:

«Члены семьи обращаются друг к другу за помощью»;

«Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом»;

«Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу»;

«Единство очень важно для нашей семьи»

необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

«Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду».

Могут быть заданы дополнительные вопросы, направленные на оценку семейных эмоциональных коммуникаций.

По результатам индивидуальных бесед с обучающимися, в ходе которых подтверждается или опровергается принадлежность опрошенных к группе риска, педагогом-психологом составляется *Сводная таблица распределения обучающихся по итогам углубленной диагностики в зависимости от риска развития суицидального / самоповреждающего поведения и их дальнейшее сопровождение (приложение 2)*



**Карта кризисного состояния (суицидального риска)**

**ФИО консультанта** \_\_\_\_\_

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

**Пол** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

0 – нет симптома;

1 – слабо выражен (связан с актуальной ситуацией, в процессе может легко уходить);

2 – умеренно (симптом стабилен, носит отчетливо болезненный характер);

3 – сильно выражен (подросток погружен в переживания, не может и часто не хочет из него переключаться на что-то другое)

<b>1. Симптомы</b>	<b>Проявления / сочетания</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Интенсивная тревога, страх немотивированный, ожидание непоправимой беды	Сочетается с подавленностью, страхом потери контроля над собственными чувствами переживаниями.				
Подавленность, отчаяние, безрадостность	Использование слов и выражений «я устал жить», «я больше так не могу» часто связано с переживаниями безнадежности, одиночества, безысходности, чувством вины				
«Душевная боль»	Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Приносит невыносимые страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии				
«Тоннельное» восприятие	Фиксация на своих переживаниях, мыслях, связанных с ситуацией. Ни о чем другом говорить не может. Трудно поддается переубеждению				
Аутоагрессивные тенденции	Желание причинить себе физическую боль, злоупотребление алкоголем, наркотиками, экстремальными видами поведения, связанными с сознательным риском жизни, уничижение себя в речи				
Раздражительность, агрессивность	Сопутствует обиде, часто с обвинениями других.				
Эмоциональная лабильность, импульсивность	Зависимость эмоционального фона от содержания разговора, перескакивание с темы на тему, часто необдуманные плохо контролируемые поступки				
Безразличие, эмоциональная	Использование слов и выражений – «скучно», «не интересно жить», «все				

## Навигатор психолога

холодность	надоело»				
Безнадежность, безысходность, бессилие	Чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом, как правило, тесно связанное с тоской, подавленностью				
Одиночество	Переживание своей брошенности, восприятие себя как бремени для близких				
<b>2. Степень выраженности суицидальных тенденций</b>	<b>Особенности проявлений</b>	<b>Шкала</b>			
Антивитальные переживания	Размышления о бессмысленности (ненужности) жизни без четких представлений о собственной смерти. Эти переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью. Часто связаны с психотравмирующей ситуацией, могут актуализироваться при нарастании психофизического истощения	Да / нет			
Пассивные суицидальные мысли	Характеризуются представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляются в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.	Да / нет			
Навязчивые мысли о смерти	Периодически возникающие, реже постоянные мысли о смерти, самоубийстве. Человек воспринимает их как чуждое для него переживание и пытается с ними справиться	Да / нет			
Мысли о смерти сверхценного уровня (замыслы, намерения)	Мысли о смерти и самоубийстве носят постоянный характер, человек погружен в них, не борется с ними, есть разработка плана самоубийства, тяжело поддается переубеждению, часто сопутствует тоннельное восприятие мира	Да / нет			

Состояние интервьюируемого оценивается как кризисное в следующих случаях (4 варианта):

вариант 1: один симптом выражен на 3 балла;

вариант 2: три симптома выражены на 2 балла;

вариант 3: общая сумма баллов 12 и выше;

вариант 4: наличие пассивных, навязчивых или сверхценных мыслей о смерти.

**Сводная таблица распределения обучающихся по итогам углубленной диагностики в зависимости от риска развития суицидального / самоповреждающего поведения и их дальнейшее сопровождение**

<b>Подгруппы по итогам диагностики</b>	<b>ФИ обучающихся, класс</b>	<b>Признаки выделения</b>	<b>Дальнейшее сопровождение</b>
«Норма»	1. 2. ...	И общие и ключевые показатели опросников в норме	Не требуют специального сопровождения
<b>Актуальные факторы риска</b>			
«Самоповреждение»	1. 2.. ...	Наличие эпизодов самоповреждающего поведения в прошлом. Высокие показатели по ключевым вопросам всех шкал	Индивидуальная беседа, возможно привлечение спец-тов системы здравоохранения
«Кризисное состояние»	1. 2. ...	Высокий балл по шкалам одиночества, депрессии, агрессии на фоне акцентуации характера (достаточно неблагоприятия по одной их шкал)	Индивидуальная беседа, при подтверждении рез-в опросников, организация психолого-педагогического сопровождения*
«Депрессия»	1. 2. ...	Высокий балл по шкалам одиночества, депрессии	Индивидуальная беседа, возможно привлечение спец-тов системы здравоохранения
<b>Потенциальный фактор риска</b>			
«Несбалансированность семейной структуры»	1. 2. ...	Несбалансированность семейной структуры по шкале семейной гибкости и сплоченности	При возникновении конфликта и развития кризисного состояния

			требуют наблюдения педагога-психолога
--	--	--	---------------------------------------

\*Дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение может включать:

- 1) оповещение родителей о наличии риска развития суицидального поведения и рекомендации по направлению в медицинские организации;
- 2) составление индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения ребенка;
- 3) консультирование обучающегося в составе семьи на базе Алтайского краевого центра ППМС-помощи;
- 4) методическая поддержка педагога-психолога специалистами Алтайского краевого центра ППМС-помощи.

**Перечень методик по диагностике антивитальных переживаний и склонности к импульсивному и аутоагрессивному поведению у подростков (с 13 лет и старше)**

Название методики	Задача	Примерное время заполнения (мин.)
Шкала семейной адаптации и сплоченности FACES-3	Оценка семейной сплоченности (степень эмоциональной связи между членами семьи) и адаптации (способность приспособливаться и изменяться при воздействии стрессоров)	5 – 8
Опросник способов психологического совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана	Оценка адаптивных и дезадаптивных способов совладания со стрессом	10
Шкала одиночества (UCLA Russell D., версия 3)	Оценка уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества	10
Шкала депрессии (Maria Kovacs)	Оценка депрессивных симптомов	10
Шкала хорошего самочувствия (WHO-5, Well Being Index, ВОЗ)	Выявление депрессивной симптоматики	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>

**Бланк шкалы семейной гибкости и сплоченности (FACES-3)**

**Инструкция:** Опишите вашу реальную семью. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 1 до 5, где:

- 1 – почти никогда;
- 2 – редко;
- 3 – время от времени;
- 4 – часто;
- 5 – почти всегда.

№	Утверждение	Почти никогда	Редко	Время от времени	Часто	Почти всегда
1	Члены семьи обращаются друг к другу за помощью	1	2	3	4	5
2	При решении проблем учитываются предложения детей	1	2	3	4	5
3	Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи	1	2	3	4	5
4	Дети самостоятельно выбирают форму поведения	1	2	3	4	5
5	Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу	1	2	3	4	5
6	Каждый член нашей семьи может быть лидером	1	2	3	4	5
7	Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом	1	2	3	4	5
8	В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел	1	2	3	4	5
9	Мы любим проводить свободное время все вместе	1	2	3	4	5
10	Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе	1	2	3	4	5
11	Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу	1	2	3	4	5
12	В нашей семье большинство решений принимается родителями	1	2	3	4	5
13	На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи	1	2	3	4	5
14	Правила в нашей семье изменяются	1	2	3	4	5
15	Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей	1	2	3	4	5
16	Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому	1	2	3	4	5
17	Мы советуемся друг с другом при принятии решений	1	2	3	4	5
18	Трудно сказать, кто у нас в семье лидер	1	2	3	4	5
19	Единство очень важно для нашей семьи	1	2	3	4	5
20	Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи	1	2	3	4	5

### Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-3)

#### Обработка и интерпретация результатов:

1. Определение типа структуры семьи. При обработке подсчитывается количество баллов, полученных при суммировании четных и нечетных утверждений.

Количество баллов, полученное при суммировании нечетных пунктов, определяет уровень семейной сплоченности, четных — уровень семейной адаптации.

Тип семейной системы определяется двумя параметрами — суммарными оценками по шкалам сплоченности и семейной адаптации в соответствии с нормами оценок, стандартизированных на различных выборках.

#### Нормы оценок для семей с подростками:

##### Сплоченность

10 – 31 балл - *Разобщенная семья*: члены семьи крайне эмоционально разделены, мало привязаны друг к другу и ведут себя не согласовано, не способны оказывать поддержку друг другу и совместно решать жизненные проблемы. Изолируясь друг от друга, подчеркивая свою независимость, они скрывают свою неспособность устанавливать близкие взаимоотношения. При сближении с другими у них возрастает чувство тревоги);

32-37 баллов – *Разделенная семья*: в эмоциональных отношениях в семье присутствует некоторая разделенность, однако она не является такой крайней, как в разобщенной семье. Несмотря на то, что время, проводимое отдельно, для членов семьи более важно, семья способна собираться вместе, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья являются обычно разными, но существует и область, разделяемая с другими членами семьи;

38-43 балла – *Связанная семья*: характеризуется высокой степенью эмоциональной близости, лояльностью во взаимоотношениях и определенной зависимостью членов семьи друг от друга. Члены семьи часто проводят время вместе, это время для них важнее, чем время, посвященное индивидуальным друзьям и интересам. Сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда пресекаются всякие различия;

44-50 балла – *Сцепленная семья*: характерна чрезмерная эмоциональная близость (слияние) и лояльность, отсутствие личного пространства, независимости у членов семьи. Такие семьи и их члены являются слабодифференцированными.

##### Адаптация

10-19 баллов – *Ригидная семья*: обладает низкой гибкостью и адаптивностью. Такая система не способна решать жизненные задачи, возникающие перед семьей при ее продвижении по стадиям жизненного цикла. Семья отказывается меняться и приспосабливаться к изменяющейся ситуации (рождение, смерть членов семьи, взросление детей и отделение их от семьи, изменения к карьере, месте жительства и т.д.). Система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархизирована, т.е. существует член семьи, который всем завидует и все контролирует. Переговоры по важным вопросам в такой семье ограничены, а

большинство решений принимается лидером. В ригидной системе роли, как правило, строго распределены и правила взаимодействия остаются неизменными;

20-24 балла – **Структурированная семья**: характеризуется умеренной гибкостью. Здесь присутствует некоторая степень демократического стиля руководства, предполагающая переговоры по проблемам между членами семьи, включая мнение детей. Родители и внутрисемейные правила стабильны, имеется возможность их обсуждения. Существуют определенные дисциплинарные правила.

25-29 баллов – **Гибкая семья**: характеризуется умеренной гибкостью, демократическим стилем руководства. Переговоры ведутся открыто и активно, включая детей. Роли разделяются с другими членами семьи и меняются, когда это необходимо. Правила могут быть изменены и соотнесены с возрастом членов семьи. Иногда, правда, семье может не хватать лидерства, и члены семьи завязают в спорах друг с другом;

30-50 баллов – **Хаотичная семья**: характеризуется высокой степенью непредсказуемости. Такое состояние система частично приобретает в момент кризиса, например, при рождении ребенка, разводе, потере источника дохода и т.д. Проблемным оно становится, если система застревает в нем надолго. Такой тип системы имеет неустойчивое и ограниченное руководство и испытывает недостаток лидерства. Решения являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются с одного члена к другому. В этом состоянии семья может находиться в течение такого периода времени, которое ей необходимо для адаптации к кризисной ситуации. Проблемным данное состояние становится тогда, когда система застревает в состоянии хаоса надолго.

Посредством комбинирования четырех уровней сплоченности и четырех уровней адаптации возможно определить 16 типов семейных систем, 4 из которых являются умеренными по обоим уровням и называются сбалансированными, 4 — экстремальными, или несбалансированными, так как имеют крайние показатели по обоим уровням. Восемь других типов являются средними (средне сбалансированными), так как один из параметров относится к экстремальным, а другой — к сбалансированным уровням (см. рис. 1).

*К сбалансированным типам семей относятся:*

1. отдельные и структурированные семьи;
2. отдельные и гибкие семьи;
3. связанные и структурированные семьи;
4. связанные и гибкие семьи.

*К средне сбалансированным типам семей можно отнести:*

1. разобщенные и структурированные семьи;
2. разобщенные и гибкие семьи;
3. сцепленные и структурированные семьи;
4. сцепленные и гибкие семьи;
5. разделенные и хаотичные семьи;
6. разделенные и ригидные семьи;
7. связанные и ригидные семьи;
8. связанные и хаотичные семьи.

Экстремальные уровни обычно рассматриваются как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы. К ним относятся:

1. разобщенные и ригидные семьи;



2. разобщенные и хаотичные семьи;
3. сцепленные и ригидные семьи;
4. сцепленные и хаотичные семьи.

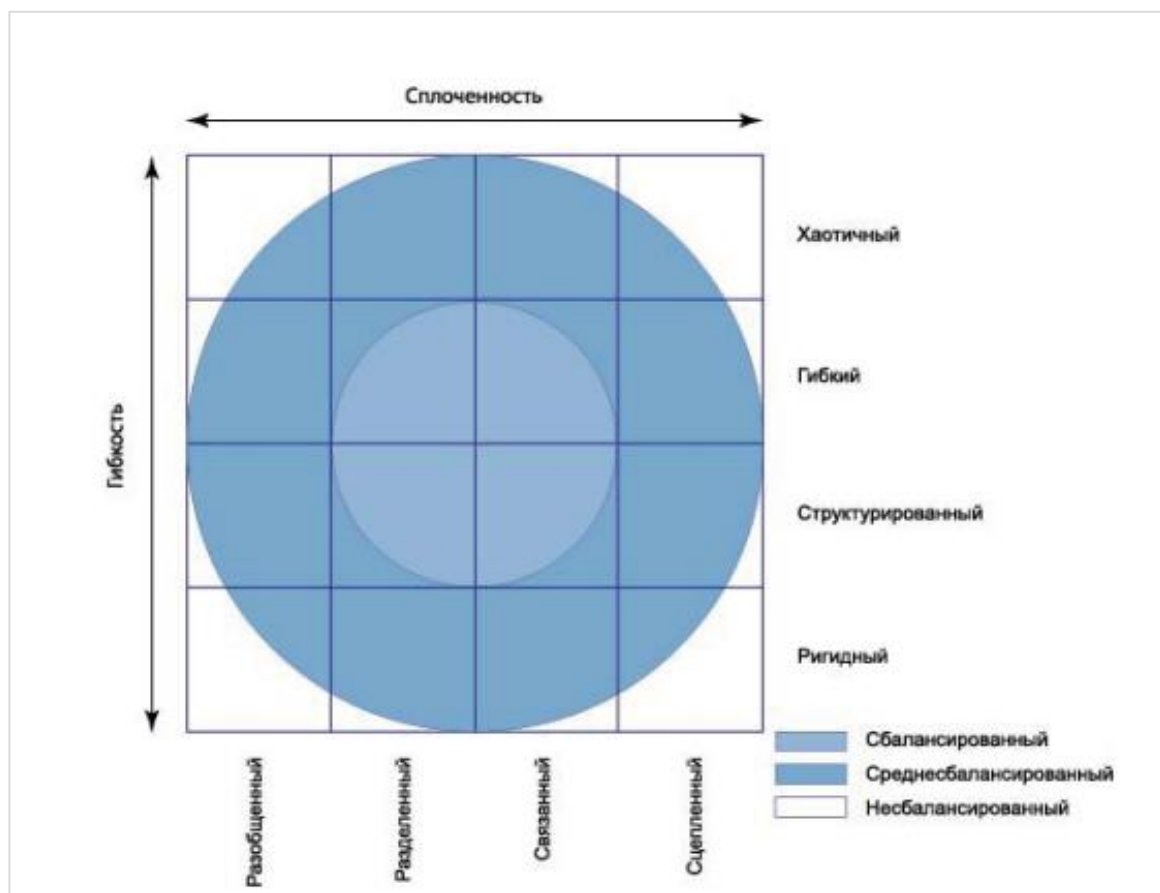


Рисунок 1. – Циркулярная модель Д.Х. Олсона

### Интерпретация по вопросам:

ключевые вопросы – 1, 7, 11, 19, особое внимание стоит обратить на высокий балл при ответе на вопрос 7.

При анализе результатов скрининга необходимо учитывать ответы по вопросам: 1 «Члены семьи обращаются друг к другу за помощью» – почти никогда, 7 «Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом» – почти всегда, 11 «Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу» – почти никогда.»

*Негативные ответы на эти ключевые вопросы могут выступить значимыми факторами риска суицидального поведения в дальнейшем и подлежат уточнению в индивидуальной беседе.*

### Литература:

Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / Под ред. О. В. Вихристюк. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 58 с.

<https://psycabi.net/testy/297-oprosnik-shkala-semejnoj-adaptatsii-i-splochnosti-oprosnik-faces-3-test-d-kh-olsona>

<https://sites.google.com/site/test300m/faces>

**Методика «Индекс хорошего самочувствия» (от 12-ти лет и старше)**

Для прохождения теста отметьте в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.

№	В течение последних двух недель...	Все время	Большую часть времени	Более половины всего времени	Менее половины всего времени	Иногда	Никогда
1.	... у меня было хорошее настроение и чувство бодрости						
2.	... я чувствовал себя спокойным и раскованным						
3.	... я чувствовал себя активным и энергичным						
4.	... я просыпался с чувством свежести и отдыха						
5.	... моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями						

**Методика «Индекс хорошего самочувствия» (от 12-ти лет и старше)**

*Обработка результатов:*

*За каждый ответ в графе*

*«Все время» начисляется 5 баллов;*

*«Большую часть времени» - 4 балла,*

*«Более половины всего времени» - 3 балла,*

*«Менее половины всего времени» - 2 балла;*

*«Иногда» - 1 балл;*

«Никогда» - 0 баллов.

Складываются цифры, соответствующие ответам по пяти вопросам.

Результат представлен цифрами:

- до 10 баллов – наихудшая возможность;

- от 18 до 25 баллов – наилучшее качество жизни.

### **Интерпретация:**

Особое внимание следует уделить результатам **от 13 и менее баллов**, а также если на вопросы № 1 «У меня было хорошее настроение и чувство бодрости» и № 5 «Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями» были получены 0 или 1 балл.

Полученные результаты требуют индивидуальной консультации и дополнительной диагностики у педагога-психолога.

### **Литература:**

Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / Под ред. Вихристюк О.В. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 58 с.

## **Бланк опросника детской депрессии Maria Kovacs**

### **Инструкция:**

Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последние 2 недели. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

### **Опросник**

1. 1) Я бываю грустным только иногда  
2) Я часто бываю грустный  
3) Мне всегда грустно
2. 1) У меня никогда ничего не получается  
2) Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится  
3) У меня все получается хорошо
3. 1) Я практически все делаю хорошо  
2) Я много делаю не так  
3) Я все делаю неправильно
4. 1) Многое приносит мне удовольствие  
2) Кое-что доставляет мне радость  
3) Меня ничего не радует
5. 1) Я плохой всегда  
2) Я часто бываю плохим  
3) Я редко бываю плохим
6. 1) Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое

## Навигатор психолога

- 2) Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться плохое
  - 3) Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное
7. 1) Я ненавижу себя
- 2) Я не люблю себя
  - 3) Я себе нравлюсь
8. 1) Все плохое происходит в результате моих ошибок
- 2) Многое плохое происходит в результате моих ошибок
  - 3) Плохое, как правило, происходит не по моей вине
9. 1) Я не думаю о том, чтобы покончить с собой
- 2) Я думаю о самоубийстве, но не совершу его
  - 3) Я хочу убить себя
10. 1) Я плачу каждый день
- 2) Я часто плачу
  - 3) Я плачу редко
11. 1) Я все время испытываю беспокойство
- 2) Я часто испытываю беспокойство
  - 3) Я редко испытываю беспокойство
12. 1) Мне нравится быть с людьми
- 2) Мне не нравится быть с людьми
  - 3) Мне совсем не хочется быть с людьми
13. 1) Я не могу решиться на многое
- 2) Мне трудно на многое решиться
  - 3) Я легко принимаю решения
14. 1) Я выгляжу хорошо
- 2) Кое-что в моем облике меня не устраивает
  - 3) Я выгляжу уродливо
15. 1) Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания
- 2) Мне часто приходится заставлять себя выполнять школьные задания
  - 3) Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема
16. 1) Я плохо сплю каждую ночь
- 2) Я часто сплю плохо
  - 3) Я сплю очень хорошо
17. 1) Я редко устаю
- 2) Я часто устаю
  - 3) Я все время чувствую себя усталым

18. 1) В большинстве случаев не хочу есть  
2) Я часто не хочу есть  
3) Я ем очень хорошо
19. 1) Меня не беспокоят боли  
2) Меня часто беспокоят боли  
3) Меня все время беспокоят боли
20. 1) Я не чувствую себя одиноким  
2) Я часто чувствую себя одиноким  
3) Я всегда чувствую себя одиноким
21. 1) Школа никогда не приносит мне удовольствие  
2) Иногда школа мне приносит удовольствие  
3) Школа часто радует меня
22. 1) У меня много друзей  
2) У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше  
3) У меня нет друзей
23. 1) С моей учебной работой все в порядке  
2) Я учусь не так хорошо, как прежде  
3) Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли хорошо
24. 1) Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята  
2) Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята  
3) Если захочу – я смогу стать таким хорошим, как другие
25. 1) Меня никто по-настоящему не любит  
2) Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит  
3) Я уверен в том, что меня любят
26. 1) Обычно я делаю то, что мне сказали  
2) Как правило, я не делаю того, что мне говорят  
3) Я никогда не делаю того, что меня просят сделать
27. 1) Я чувствую себя одиноким с людьми  
2) Я часто радуюсь  
3) Я все время радуюсь

### Опросник детской депрессии Maria Kovacs (1992)

#### *Предъявление опросника*

Попросите ребенка записать свое имя или запишите его сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течение последних двух

## Навигатор психолога

недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течении проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

### **Интерпретация**

*Шкала А* (негативное состояние - п. п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) - общее снижение настроения негативная оценка собственной эффективности в целом. Постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности;

*Шкала В* (межличностные проблемы – п. п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм, непослушание;

*Шкала С* (неэффективность - п.п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе;

*Шкала Д* (ангедония – п. п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства базы одиночества;

*Шкала Е* (негативная самооценка – п. п. 2, 7, 9, 14, 25) – негативная оценка собственной неэффективности, наличие суицидальных мыслей.

№ вопроса	Баллы за номер ответа			Шкала
	1	2	3	
1	0	1	2	А
2	2	1	0	Е
3	0	1	2	С
4	0	1	2	Д
5	2	1	0	В
6	0	1	2	А
7	2	1	0	Е
8	2	1	0	А
9	0	1	2	Е
10	2	1	0	А
11	2	1	0	А
12	0	1	2	В
13	2	1	0	А
14	0	1	2	Е
15	2	1	0	С
16	2	1	0	Д
17	0	1	2	Д
18	2	1	0	Д
19	0	1	2	Д
20	0	1	2	Д
21	2	1	0	Д
22	0	1	2	Д
23	0	1	2	С
24	2	1	0	С
25	2	1	0	Е
26	0	1	2	В
27	2	1	0	В

Подсчет общего показателя:

## Навигатор психолога

1. суммируйте выбранные баллы по всем 27 пунктам;
2. с помощью специальной таблицы с учетом возраста и пола испытуемого переведите «сырой» балл в Т-баллы.

*По данным ведущих специалистов лаборатории клинической психологии и психотерапии Московского НИИ психиатрии МЗ РФ наиболее надежным является общий балл опросника (общий балл депрессивности), а не показатели отдельных шкал.*

<b>Т-балл</b>	<b>Интерпретация</b>
Свыше 70	Очень значительно превышает средний уровень (группа риска)
66-70	Значительно превышает средний уровень (группа риска)
61-65	Выше среднего уровня
56-60	Чуть выше среднего уровня
45-55	Средний уровень
40-44	Чуть ниже среднего уровня
35-39	Ниже среднего уровня
30-34	Много ниже среднего уровня
Ниже 30	Значительно ниже среднего уровня

**Таблица перевода «сырых» баллов в Т-баллы для опросника детской депрессии**

<b>Т показатель</b>	<b>Общий балл</b>			
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
	<b>7 – 12 лет</b>	<b>7 – 12 лет</b>	<b>13 – 17 лет</b>	<b>13 – 17 лет</b>
100	48		53	41
99	47	44	52	
98	46	43	51	40
97			50	39
96	45	42		
95	44	41	49	38
94	43	40	48	
93			47	37
92	42	39	46	36
91	41	38	45	
90	40			35
89		37	44	34
88	39	36	43	
87	38	35	42	33
86	37		41	32
85		34	40	
84	36	33		31
83	35		39	
82		32	38	30
81	34	31	37	29
80	33		36	

## Навигатор психолога

79	32	30	35	28
78		29		27
77	31	28	34	
76	30		33	26
75	29	27	32	
74		26	31	25
73	28		30	24
72	27	25		
71	26	24	29	23
70		23	28	22
69	25		27	
68	24	22	26	21
67	23	21		
66			25	20
65	22	20	24	19
64	21	19	23	
63	20	18	22	18
62			21	17
61	19	17		
60	18	16	20	16
59			19	
58	17	15	18	15
57	16	14	17	14
56	15	13	16	
55				13
54	14	12	15	12
53	13	11	14	
52	12		13	11
51		10	12	
50	11	9	11	10
49	10	8		9
48	9		10	
47		7	9	8
46	8	6	8	7
45	7		7	
44	6	5	6	6
43		4		
42	5	3	5	5
41	4		4	4
40		2	3	
39	3	1	2	3
38	2			2
37	1	0	1	
36			0	1
35	0			



34				0
----	--	--	--	---

**Литература:**

Белова, А.П. Оценка депрессивности в подростковом возрасте / А. П. Белова, С. Б. Малых, Е. З. Сабирова, М. М. Лобаскова // Вестник ЮУрГУ. - № 32, 2008. – С. 10-18.

Шкала М. Ковач (диагностика депрессии). – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2016/02/17/shkala-m-kovach>

Бланк опросника одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

**Инструкция:**

Пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте, отметив «галочкой» наиболее подходящий вариант ответа.

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	Как часто вы чувствуете себя «на одной волне» с окружающими людьми?				
2.	Как часто Вы чувствуете недостаток в дружеском общении?				
3.	Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?				
4.	Как часто Вы чувствуете себя одиноким?				
5.	Как часто Вы чувствуете себя частью группы друзей?				
6.	Как часто вы чувствуете, что у Вас есть много общего с окружающими людьми?				
7.	Как часто вы чувствуете, что у Вы больше не испытываете близости к кому-либо?				
8.	Как часто Вы чувствуете, что окружающие Вас люди не разделяют Ваших интересов и идей?				

## Навигатор психолога

9.	Как часто Вы чувствуете себя открытым для общения и дружелюбным?				
10	Как часто Вы чувствуете близость, единение с другими людьми?				
11	Как часто Вы чувствуете себя покинутым?				
12.	Как часто Вы чувствуете, что Ваши отношения с другими поверхностны?				
13.	Как часто Вы чувствуете, что Вас никто не знает по-настоящему?				
14.	Как часто Вы чувствуете себя изолированным от других?				
15.	Как часто Вы чувствуете, что можете найти себе компанию, если Вы этого захотите?				
16.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, которые Вас действительно понимают?				
17	Как часто Вы чувствуете стеснительность?				
18.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди вокруг Вас, но не с Вами?				
19.	Как часто Вы чувствуете, что				

## Навигатор психолога

	есть люди, с которыми Вы можете поговорить?				
20.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться?				

### Опросник одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (Версия 3, 1996 г.)

#### Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общий индекс одиночества как сумма ответов на все вопросы, используя таблицу ниже.

№ вопроса	Баллы за ответ:			
	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	3	2	1	0
2.	0	1	2	3
3.	0	1	2	3
4.	0	1	2	3
5.	3	2	1	0
6.	0	1	2	3
7.	0	1	2	3
8.	0	1	2	3
9.	3	2	1	0
10.	3	2	1	0
11.	0	1	2	3
12.	0	1	2	3
13.	0	1	2	3
14.	0	1	2	3
15.	3	2	1	0
16.	3	2	1	0
17.	0	1	2	3
18.	0	1	2	3
19.	3	2	1	0
20.	3	2	1	0

Максимально возможный показатель одиночества — 63 балла.

43 – 63 балла - высокий уровень субъективного одиночества: преобладание негативных эмоциональных переживаний изолированности от других, покинутости, непонимания окружающими. Недостаток общения и близких отношений. Трудности в установлении новых контактов и дружеских связей.

24 - 62 балла - средний уровень субъективного одиночества;

5 – 23 балла - низкий уровень субъективного одиночества.

**Интерпретация:**

В первую очередь учитываются ответы на вопросы 3, 4, 11, 19, 20. Если наблюдаются хотя бы 3 ответа из указанных утверждений (особенно на 4 – «Я часто чувствую себя одиноким» (ответ – «часто») и 11 – «Я часто чувствую себя покинутым» (ответ – «часто»)), необходима индивидуальная беседа по данным вопросам.

По результатам диагностики в ходе индивидуальной беседы необходимо провести анализ эмоционального состояния подростка, причин и реакций его на одиночество.

Таблица 1. Факторный анализ эмоционального состояния

<b>Отчаяние</b>	<b>Депрессия</b>	<b>Скука</b>	<b>Самоуничжение</b>
Отчаяние	Тоска	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника	Подавленность	Скука	Никчемность
Беспомощность	Опущенность	Желание к перемене	Ощущение собственной глупости
Напуганность	Изолированность	Скованность	Застенчивость
Утрата надежды	Жалость к себе	Раздражительность	Незащищенность
Покинутость	Меланхолия	Неспособность взять себя в руки	Отчужденность
Ранимость	Тоска по конкретному человеку		

Таблица 2. Факторный анализ причин одиночества

<b>Свобода от привязанностей</b>	<b>Отчужденность</b>	<b>Уединенность</b>	<b>Вынужденная изоляция</b>	<b>Перемена мест</b>
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	Прихожу в «пустой дом»	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома
Отсутствие партнера	Непонимание со стороны других	Всеми покинут	Прикован к постели	Новое место учебы (работы)
Разрыв отношений с супругом, любимым	Отсутствие близких друзей		Отсутствие средств	Частые разъезды
	Никчемность			

Таблица 3. Факторный анализ реакций на одиночество

Печальная пассивность	Активное уединение	Прожигание денег	Социальные контакты
Плачу	Учусь и работаю	Делаю покупки	Звоню другу
Сплю	Делаю зарядку	Транжирую деньги	Иду в гости
Сажу и размышляю	Занимаюсь любимым делом		
Ничего не делаю	Слушаю музыку		
Переедаю	Хожу в кино		
Смотрю телевизор	Гуляю		
Пью и отключаюсь	Пишу и читаю		

Зачастую низкая самооценка – это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

Чувствовать себя одиноко можно и наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с любимым человеком. Решение проблемы одиночества в том, что надо определить, какого именно общения и с кем не хватает, какой информации и каких впечатлений не достает, и именно этот недостаток восполнять.

### Литература:

Манакова, Е. А. Опросник переживания одиночества / Е. А. Манакова // Сибирский психологический журнал, 2018. - № 69. – С. 149-171.

Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О. В. Вихристюк. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 58 с.

Ключ к методике субъективного ощущения одиночества. – URL: <http://clinica.nsk.ru/info/testy/testy-diagnosticska-lichnosti/klyuch-k-metodike-subektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva/>

Бланк опросника склонности к агрессии Басса-Перри «ВРАQ»

**Инструкция:**

Прочитайте, пожалуйста, предложенные утверждения и оцените их по 5-ти бальной шкале от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»). Обведите цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

№	Утверждение	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека	1	2	3	4	5
2	Я прямо говорю своим друзьям, если я с ними в чем-то не согласен	1	2	3	4	5
3	Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю	1	2	3	4	5
4	Бывает, что я просто схожу с ума от ревности	1	2	3	4	5
5	Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека	1	2	3	4	5
6	Я часто не согласен с другими людьми	1	2	3	4	5
7	Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается	1	2	3	4	5
8	Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала	1	2	3	4	5
9	Если кто-то ударит меня, я дам сдачи	1	2	3	4	5
10	Людам, которые меня раздражают, я говорю все, что о них дума	1	2	3	4	5
11	Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь	1	2	3	4	5
12	Другим постоянно везет	1	2	3	4	5
13	Я дерусь чаще, чем окружающие	1	2	3	4	5
14	Я всегда начинаю спорить с теми, кто не согласен с моим мнением	1	2	3	4	5
15	У меня спокойный характер	1	2	3	4	5
16	Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько	1	2	3	4	5
17	Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю	1	2	3	4	5
18	Друзья говорят, что я спорщик	1	2	3	4	5
19	Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив	1	2	3	4	5
20	Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне	1	2	3	4	5
21	Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки	1	2	3	4	5
22	Иногда я выхожу из себя без особой причины	1	2	3	4	5
23	Я не доверяю слишком доброжелательным людям	1	2	3	4	5
24	Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека	1	2	3	4	5

25	Мне трудно сдерживать раздражение	1	2	3	4	5
26	Иногда мне кажется, что люди насмеяются надо мной за глаза	1	2	3	4	5
27	Бывало, что я угрожал своим знакомым	1	2	3	4	5
28	Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет	1	2	3	4	5
29	Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи	1	2	3	4	5

### Опросник склонности к агрессии Басса-Перри «ВРАQ»

Ключи к адаптированному варианту Басса-Перри:

Шкалы		Вопросы	Юноши	Девушки
Физическая агрессия	Прямые	1, 5, 9, 13, 17, 21, 27, 29	M=26,49 SD=6,22	M=21,53 SD=6,49
	Обратные	24		
Гнев	Прямые	3, 7, 11, 19, 22, 25	M=20,29 SD=5,67	M=22,62 SD=5,66
	Обратные	15		
Враждебность	Прямые	4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28	M=22,08 SD=5,21	M=22,81 SD=5,66
	Обратные			

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» - в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» - в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов, из них по шкале «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов, по шкале «гнев» – от 7 до 35 баллов, по шкале «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ключи к опроснику ВРАQ-24

Шкала «Физическая агрессия» (9 утверждений): «+» 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 24; «-» 19.

Шкала «Гнев» (7 утверждений): «+» 2, 5, 8, 14, 17, 20; «-» 11.

Шкала «Враждебность» (8 утверждений): «+» 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23.



### ***Интерпретация:***

Ключевыми вопросами, после которых необходима индивидуальная беседа являются 1 – «Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека» и 29 – «Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи» (4–5 баллов). Вопросы 8 и 16 отвечают за депрессивное состояние.

Также важны ответы на вопросы: 3, 5, 11, 25

### **Литература:**

Опросник ВРАQ-24. – URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/2077-oprosnik-braq-24>

Бланк опросника «Адаптация к стрессу» (Тест Лазаруса)

**Инструкция:**

Опишите свое поведение/чувства с трудной ситуации. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 0 до 3.

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2.	Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3.	Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4.	Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5.	Критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6.	Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7.	Надеялся на чудо	0	1	2	3
8.	Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9.	Вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10.	Старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11.	Пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12.	Спал больше обычного	0	1	2	3
13.	Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14.	Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15.	Во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16.	Пытался забыть все это	0	1	2	3
17.	Обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18.	Менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19.	Извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20.	Составлял план действий	0	1	2	3
21.	Старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22.	Понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23.	Набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24.	Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3

## Навигатор психолога

25.	Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26.	Рисковал напропалую	0	1	2	3
27.	Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28.	Находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29.	Вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30.	Что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31.	В целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32.	Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33.	Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34.	Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35.	Отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36.	Говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37.	Стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38.	Вымещал это на других людях	0	1	2	3
39.	Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40.	Знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41.	Отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42.	Я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43.	Находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44.	Старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45.	Что-то менял в себе	0	1	2	3
46.	Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47.	Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48.	Молился	0	1	2	3
49.	Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50.	Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Опросник «Адаптация к стрессу» (Тест Лазаруса)

**Интерпретация:**

**Конфронтационный копинг** – разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

**Дистанцирование** - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

**Самоконтроль** - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

**Поиск социальной поддержки** - разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

**Принятие ответственности** - признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

**Бегство-избегание** - преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

**Планирование решения проблемы** - преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

**Положительная переоценка** - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

**Обработка и интерпретация результатов:**

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:
  - Никогда – 0 баллов;

- Редко – 1 балл;
- Иногда – 2 балла;
- Часто – 3 балла.

**Конфронтационный копинг** – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37;

**Дистанцирование** – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35;

**Самоконтроль** – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;

**Поиск социальной поддержки** – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36;

**Принятие ответственности** – пункты: 5, 19, 22, 42;

**Бегство-избегание** – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47;

**Планирование решения проблемы** – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43;

**Положительная переоценка** – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

2. вычисляем по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов:

$N / 18 * 100\%$ , где N – сумма баллов по субшкале.

Степень предпочтительности для испытуемой стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

Показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

40 баллов  $\leq$  показатель  $\leq$  60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;

Показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

### **Литература:**

Копинг-тест Р. Лазаруса – URL: <https://psylist.net/praktikum/00298.htm>

Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О. В. Вихристюк – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 58 с.

## 5. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ ГРУППЫ РИСКА

**Депрессия** (depressio; от лат. deprimō, depressum понижать, подавлять, угнетать)—состояние, характеризующееся угнетенным или тоскливым настроением, снижением психической и двигательной активности, часто сочетающимися с разнообразными соматическими нарушениями (потеря аппетита, похудание, запоры, изменение ритма сердечной деятельности и т.п.).

Депрессия может возникнуть как в результате тяжелого психического заболевания, так и на фоне психической травмы, острого и хронического стресса. Эмоциональная нестабильность подросткового возраста облегчает развитие аффективной патологии, делает подростков особенно уязвимыми к формированию депрессивного синдрома.

**Суицидальное поведение**—широкое понятие, которое помимо суицида включает в себя суицидальные попытки и другие суицидальные проявления.

Суицидальное поведение—это процесс, который чаще всего протекает в несколько этапов:

- антивитальные переживания;
- пассивные суицидальные мысли;
- активные суицидальные мысли
- суицидальные намерения, разработка плана;
- поиск и подготовка средств для его осуществления;
- суицидальные попытки;
- завершённый суицид.

По времени весь суицидальный процесс может составлять от нескольких месяцев до нескольких минут. Непосредственному акту самоубийства предшествует период, называемый специалистами «пресуицид», и включающий две фазы.

### Содержание помощи педагога-психолога на различных этапах суицидального поведения

#### 1. Антивитальные переживания, пассивные суицидальные мысли.

*Действия педагога-психолога:*

Анализ семейной ситуации;  
Выяснить убеждения подростка относительно его самого;  
Обсуждение реальных проблем.

*Содержание помощи: работа с негативными убеждениями.*

#### 2. Активные суицидальные мысли, суицидальные намерения.

## Навигатор психолога

*Действия педагога-психолога:*

Организация беседы с подростком для прояснения ответов на следующие вопросы:

- Ты уверен, что ты сделал все, что хотел сделать?
- Есть ли в мире места, которые ты хотел бы увидеть?
- Есть ли такие фильмы, которые ты хотел бы посмотреть?

*Содержание помощи: поиск и активизация защитных факторов.*

### 3. Поиск и подготовка средств для совершения суицида

*Действия педагога-психолога:*

Ведение диалога (монолог) с подростком, физическое нахождение с ним рядом до приезда Скорой помощи, с использованием приемов:

- «ЭХО»: повторение за ребенком его фраз, демонстрация того, что Вы его понимаете
- Проговаривание боли (Тебе кажется, что жизнь потеряла смысл? Тебе тяжело?)
- Переключение внимания.

*Содержание помощи: снижение психоэмоционального напряжения. Основная проблема, которая привела подростка к суицидальному поведению решается на 1 и 2 уровне*

## Маркеры суицидального состояния

(Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Методические рекомендации / ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». Москва: 2020 г. 56 с.)

Резкие изменения в поведении в течение последних двух недель

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния; чувство одиночества (меня никто не понимает, и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в

безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;

- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;

- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

### **Алгоритм педагогической помощи (беседы) с ребенком с суицидальными намерениями, находящимся в состоянии отчаяния**

**Цель** – недопущение совершения суицида, реализации суицидальных намерений, когда ребенок находится в ситуации отчаяния (пришел попрощаться, подарить что-то, «просто поговорить», неосознанно желая получить Ваше «добро» на поступок).

#### **Важные рекомендации:**

- Разговаривая с ребенком, помните, что от вашего общения зависит его жизнь;

- Не бойтесь оказаться некомпетентным, усугубить ситуацию. Чаще всего, выговорившись, сняв напряжение, поплакав с кем-нибудь рядом, почувствовав, что кому-то не все равно, ребенку становится легче и он отказывается от задуманного. **ЭТО ВРЕМЕННОЙ ОТКАЗ!** Проблема никуда не исчезла, ребенку очень нужна помощь и срочно. Если психотравмирующая ситуация не прекратилась, через некоторое время намерения возобновятся.

- Помните о цели только этого конкретного договора, который вы ведете здесь и сейчас – не «вылечить» ребенка, не решить его проблему, а на время ослабить боль, снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение, и он не решится совершить задуманное (по крайней мере, сейчас). У вас будет время организовать помощь, переговорить с родителями.

- Если в процессе разговора с ребенком Вы растерялись и не знаете, что говорить, или ребенок отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале – «отзеркаливайте» ребенка: повторяйте его позу, его темп речи и интонации, ритм движений).



- Если ребенок плачет – не мешайте, дайте психическому напряжению выйти.
- Если ребенок хочет говорить – не мешайте, слушайте. Вашего активного слушания (кивание, сочувствие, выражение сострадания) часто достаточно, чтобы помочь ребенку почувствовать облегчение, главное, что у него не останется сил совершить непоправимое, вы выиграете время.

### Приемы помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, а не экстренное решение проблемы. Принципы помощи:

- краткосрочность;
- реалистичность;
- личная вовлеченность;
- симптомо-центрированный контроль.

#### ПРИЕМ 1 «ЭХО»

**Цель:** установить и поддержать контакт с ребенком, показать ребенку, что его понимают и слышат.

**Действия:** проговаривание (повторение) за ребенком его фраз, демонстрация того, что Вы его понимаете, принимаете, чувствуете, говорите с ним его словами, на его языке. Например:

*Ребенок:* я никому не нужен, никому нет до меня дела, если меня не будет, никто даже не заметит.

*Педагог:* Иногда кажется, что мы никому не нужны и до нас нет никому дела.

#### Правила применения:

##### **Верно:**

- соглашаться, вторить услышанному, но делая акцент на начале фразы «Иногда кажется...»;
- повторять отдельные фрагменты фраз или слова так, как их произносит ребенок.

##### **Неверно:**

- пытаться спорить, что это не так;
- доказывать, что ребенок не прав;
- пытаться жалеть и приводить примеры, доказывающие, что ребенок ошибается (ребенок просто замкнется и решит, что его не слышат и он напрасно начал разговор, доверился Вам);
- призывать к совести (в момент, когда эмоциональный накал силен настолько, что жить не хочется, ребенок не думает о морали, совести и подобных высоких материях и не сможет начать думать);
- приводить примеры, что другим может быть хуже (ребенок думает в момент, когда ему крайне тяжело, только о себе, о своей боли).

## ПРИЕМ 2 «ПРОГОВАРИВАНИЕ БОЛИ»

**Цель:** дать возможность выговориться, выплеснуть негатив, страх, безысходность, «проговорить» эмоции, которые толкают на безрассудный поступок, снятие эмоционального накала.

**Действия:** задавать ребенку вопросы, которые будут стимулировать высказывания, «выговаривание» эмоций. Например:

*Ребенок:* Все плохо...

*Педагог:* Тебе кажется, что жизнь потеряла смысл? Тебе тяжело? (цель – стимулировать говорение, выражение боли и эмоций в словах).

**Правила применения:**

**Верно:**

- стимулировать ребенка говорить (поддерживать разговор вопросами, мимикой, жестами, репликами);
- выражать сочувствие, показывать, что вам не все равно;
- показывать ребенку, что вы его понимаете.

**Неверно:**

- перебивать, если ребенок сбивается с темы, начинает обвинять в своих бедах других;
- рассказывать о себе, приводить примеры из жизни других или своей собственной;
- воспитывать, упрекать в неблагодарности (ребенок замкнется).

## ПРИЕМ 3 «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ»

**Цель:** снизить эмоциональный накал, переключить внимание ребенка, его с мыслей о самоубийстве на любые другие, перевести разговор на другую тему, не прекращая контакта. Например:

*Ребенок:* все бессмысленно... жизнь бессмысленна...

*Педагог:* А помнишь, в первом классе ты подарил мне георгины?

**Правила применения:**

**Верно:**

- задавать вопросы, не относящиеся к теме разговора, опасаясь, что вопросы могут казаться нелепыми (ваша задача – переключить внимание);
- возвращаться к приему «Эхо» для проговаривания боли, если видите, что эмоции вновь накаляются (слезы, агрессия по отношению к себе, самобичевание) и вновь пробовать переключить внимание на отвлеченные темы (обязательно касающиеся жизни ребенка);
- задавать вопросы, побуждающие позитивные воспоминания, которые переключат внимание и мысли.

**Неверно:**

- прекращать оказание помощи (после того, как ребенок выговорился, остро негативные эмоции на определенное время сменяются апатией, чувством опустошенности. Однако, отсрочка кратковременна);
- просить помочь что-то сделать для класса (ребенок хочет, чтобы говорили о нем и о его проблеме, просьбу чаще воспринимает, как нежелание слушать его и помогать ему);
- опасаться, что вопросы могут показаться нелепыми.

#### ПРИЕМ 4 «ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА БУДУЩЕГО»

**Цель:** показать, что будущее есть и оно может быть позитивным (в противовес тому, что у ребенка-суицидента образа будущего нет).

**Действия:** вместе с ребенком планировать понятийное ближайшее будущее, говорить о том, что в будущем ребенку понятно и кажется вполне достижимым

##### **Правила применения:**

###### **Верно:**

Начните сами задавать вопросы о будущем, ответы на которые вам известны, которые не ставят ребенка в тупик и не вызывают негатива.

- предположите несколько вариантов позитивных (или как минимум без негатива) развития событий в будущем ребенка;
- показывайте, что достичь запланированного достаточно просто (ребенок не в том состоянии, чтобы нести ответственность или принимать какие-то решения);
- предложите в будущем что-то совместное, если это актуально;
- предложите помочь в будущем в осуществлении планов ребенка.

###### **Неверно:**

- говорить о далекой перспективе (ребенок в таком состоянии не готов долгосрочно планировать);
- говорить о том, в чем вы не уверены (например, что после окончания школы ребенок поступит учиться дальше);
- говорить на темы, которые могут вызвать негативную реакцию или дополнительные переживания;
- рассказывать о своих планах.

#### Стратегии поведения для сложных ситуаций интервенции

**Ситуация:** Ребенок не идет на контакт, но не уходит (молчит, не смотрит в вашу сторону)

##### **Правильная стратегия:**

Начните говорить сами. Задайте несколько вопросов. Подождите ответа, не торопите другими вопросами. Начните говорить о себе (о том, что когда-то пережили сами подобное состояние (подобную личную драму, подобные чувства). Опишите, что чувствовали (то же, что ребенок чувствует сейчас: безысходность, разочарование в людях, жизни, в том, что делали на тот момент). Не говорите ребенку в этот момент, что все пройдет, забудется и т.д. в такой ситуации подобные увещания ничего, кроме раздражения, не вызывают. Ребенок может закрыться и решить, что напрасно к вам обратился. Дайте ребенку понять, что были в аналогичной ситуации и поэтому лучше других понимаете его чувства и эмоции, не осуждаете его, хотите помочь, потому что вам не все равно.

**Ситуация:** Ребенок плачет, ничего не говорит.

**Правильная стратегия:** Молча будьте рядом. Дайте выйти негативу через слезы. Не успокаивайте. Не призывайте успокоиться и взять себя в руки. Помните о цели помощи. Если позволяет телесный контакт – возьмите за руку, обнимите, покажите, что вам искренне не все равно и вы понимаете его состояние. Будьте

рядом столько, сколько нужно, чтобы появилось желание говорить или напряжение, которое толкало ребенка на отчаянный шаг, снизилось. Помните, что это временно. Проблема не решена и ребенок скорее всего через некоторое время (обычно через 3 часа, через 3 дня) снова придет к подобному решению. Принимать меры, помогать разрешить проблему нужно, но не сейчас. Ваша цель – помочь в настоящий момент, отложив исполнения решения.

**Ситуация:** Ребенок обвиняет всех (от Бога до родителей) в том, что оказался в ситуации безысходности.

**Правильная стратегия:** Используйте прием «Эхо» и повторяйте все, что ребенок говорит во фразе «Иногда кажется, что ...» (повторяйте эхом то, что сказал ребенок). Он должен в вашем эхо услышать главное «ИНОГДА» (т.е. не всегда так будет) и «КАЖЕТСЯ» (сейчас в этот момент кажется). Не забывайте перефразировать высказывание, если это необходимо. Например,

- Где был ваш Всевышний, когда допустил, чтобы погибла моя мама?
- Иногда кажется, что даже Всевышний нас покинул

**Ситуация:** Ребенок агрессивно настроен по отношению к Вам, и вы чувствуете раздражение.

**Правильная стратегия:** Не реагируйте, он зол не на вас, просто вы оказались рядом. Скажите, что понимаете, почему он раздражен. Вы бы на его месте чувствовали то же самое. Нив коем случае не воспитывайте, не призывайте к порядку, не требуйте соблюдать субординацию. Не сейчас.

**Ситуация:** Ребенок категорически отказывается от вашей помощи

**Правильная стратегия:** не отпускайте пока эмоции накалены. Скажите, что просто будете рядом. Попросите просто побыть рядом. Молчите. Отзеркаливайте. Демонстрируйте сочувствие. Установите зрительный контакт, если удастся. Договоритесь, что если ребенок что-то решит с собой сделать, сначала позвонит вам и поговорит с вами (не спорьте, покажите, что принимаете любое его решение, соглашайтесь с ребенком, не раздражайте в этот момент противостоянием, это бессмысленно). Если ребенку очень тяжело, действительно плохо и вы понимаете, что он не манипулирует, то отпускать его в состоянии высокой суицидальной готовности «Нервы на пределе» нельзя. Может быть налицо не повышенная нервная возбудимость, а заторможенность. Это тоже проявление высокого эмоционального накала и тоже очень опасно, хотя внешне так не выглядит.

**Ситуация:** Ребенок задает Вам вопросы, на которые нет ответа

**Правильная стратегия:** Не отвечайте прямо. Используйте эхо, повторяйте, перефразируйте сказанное ребенком. Главное – не ответ, а поддержание разговора. Любая фраза, которая позволит выговориться и выплеснуть боль. Помните о цели – не решать проблему сиюминутно, а снять эмоциональный накал, чтобы предотвратить суицид.

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППС-помощи

**Порядок реагирования педагогов на поведенческие и эмоциональные признаки суицидального поведения детей и подростков**

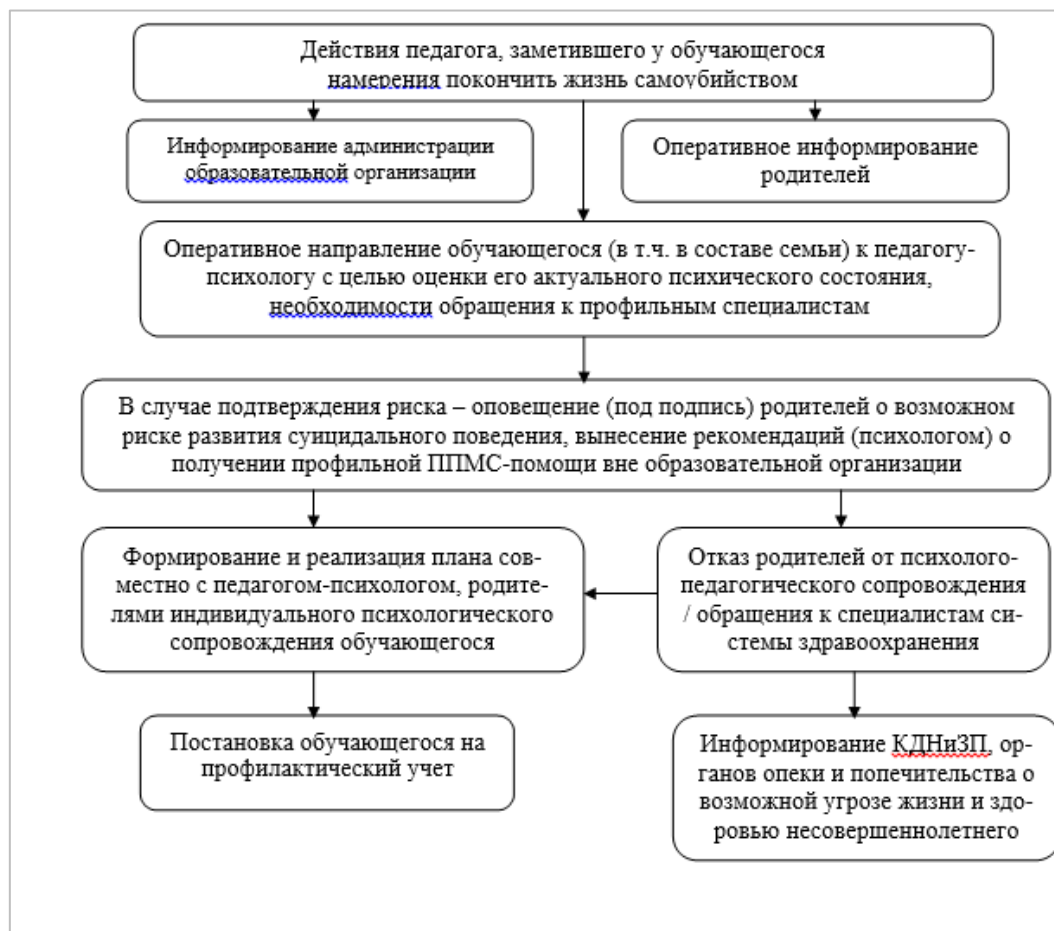


Рисунок 1 – Порядок реагирования педагогов

**Факторы суицидального риска и защитные факторы**

(Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Методические рекомендации / ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». М.: 2020 г. 56 с.)

**Факторы и ситуации суицидального риска**

Личностные факторы риска:

- *Наличие суицидальных попыток в личной истории в прошлом. Чем больше было попыток, тем выше риск. Чем серьезнее были попытки, тем выше риск. Чем менее открыто и демонстративно было суицидальное поведение в прошлом, тем выше риск;*
- *Импульсивность, эмоциональная нестабильность, неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;*

## Навигатор психолога

- *Восприятие суицида как единственного способа избавления от физических и душевных страданий, безнадежность;*
- Коммуникативные трудности или низкий уровень развития коммуникативных навыков, отсутствие или ограниченное количество социальных контактов, обеспечивающих поддержку;
- Психическое заболевание, например, депрессия, биполярное расстройство, шизофрения, пограничное расстройство личности др.
- Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь и наркотики);
- Асоциальное поведение;
- Несуицидальные самоповреждения, чаще всего порезы, ожоги, царапины;
- Повышенные требования к себе, перфекционизм;
- Пониженная самооценка, чувство своей несостоятельности, неспособности оправдать чьи-то ожидания, которые могут скрываться за маской надменности, отвержения норм и правил, провоцирующего поведения;
- Перенапряжение, усталость, астенизация;
- Чувство беспомощности и отчаяния перед жизнью и будущим, безнадежность;
- Высокий уровень импульсивности, низкая толерантность к фрустрации;
- Трудности идентичности, связанные с сексуальной ориентацией и/или половой принадлежностью;
- Опыт переживания физического, в том числе сексуального, насилия в прошлом;
- Опыт переживания жестокого обращения и психологического насилия в прошлом.

### *Семейные факторы риска:*

- Психические заболевания в семье;
- Завершенные самоубийства или суицидальные попытки в семье;
- Алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;
- Конфликтная обстановка в семье;
- Социальное неблагополучие в семье, низкий образовательный уровень и, как следствие, недостаточная интеграция ребенка в социум;
- Жестокое обращение и насилие в семье;
- Ригидность семьи, жесткое следование установленным нормам;
- Семья с высоким уровнем требований и перфекционизмом, высокий запрос родителей по отношению к учебе и поведению;
- Недостаток внимания, заботы и поддержки в семье, недооценка эмоционального неблагополучия ребенка;
- Семейная установка на сокрытие неблагоприятных факторов («не выносить сор из избы»), в том числе психического неблагополучия.

### *Социальные факторы риска:*

- Потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность;
- Потеря близких людей;
- Проблемы с друзьями или в романтических отношениях;
- Отвержение или травля со стороны сверстников;

## Навигатор психолога

- Утрата близких людей;
  - Наличие в истории жизни травматических ситуаций. На фоне новых сильных стрессов может произойти ретравматизация, реактивация чувства отчаяния, покинутости и беспомощности;
    - Утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/ВУЗ и т.п.)
- Факторы риска специфичные для школьной среды:*
- Преследование, травля (буллинг, кибербуллинг);
  - Чувство отвергнутости, стигматизация в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку);
  - Высокие учебные требования;
  - Стигматизация ученика после суицидальной попытки. Непонимание, тревога, отвержение у педагогов на фоне суицидального поведения подростка. Замалчивание ситуации педагогами и школьниками, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение.

### Защитные факторы

Наличие факторов риска уравнивается так называемыми защитными факторами. Чем больше защитных факторов присутствует в ситуации человека, тем ниже риск суицидального поведения. С другой стороны, наличие защитных факторов не означает, что человек не сможет покончить с жизнью.

Среди защитных факторов выделяют:

#### Личностные факторы:

- Хороший уровень развития социальных и коммуникативных навыков;
- Высокий уровень жизнестойкости и совладания со стрессом;
- Экстравертированность (в понимании поиска внешних советов и помощи при возникновении трудностей);
  - Восприимчивость к опыту других людей с похожими проблемами, использование наработанных стратегий их решения;
- Стабильный высокий уровень самооценки, доверие к самому себе;
- Позитивные ценностные ориентации, такие как уважение, солидарность, сотруничество, справедливость и дружба;
- Ощущение поддержки и любви со стороны окружающих.

#### Семейные защитные факторы:

Семейная поддержка, характеризующаяся высокой сплоченностью и гибкостью семьи.

#### Социальные защитные факторы:

- Развитая сеть социальной поддержки;
- Хорошие отношения с учителями, сверстниками и значимыми людьми;
- Хорошая коммуникация с родными, учителями, сверстниками или особенным значимым человеком;
  - Доверие, которое позволяет обсуждать сложные темы хотя бы с одним человеком (родственник, учитель, воспитатель, друг);
- Чувство, что тебя слышит, с уважением и чуткостью, без осуждения, как минимум один значимый человек;

- Друзья (один из самых эффективных защитных факторов в профилактике суицидального поведения).

### **Защитные факторы, специфичные для образовательной среды:**

- Доступность экстренной и кризисной поддержки, помощи;
- Информирование учащихся о том, как найти помощь среди взрослых, к кому и как обращаться, если это необходимо;
- Наличие протокола действий участников образовательного процесса для случаев суицидального поведения, который должен включать в себя стратегии профилактики, работы с текущим суицидальным поведением и работы с последствиями суицидального поведения;
- Профилактические психологические и педагогические программы, способствующие формированию нулевой толерантности к травле;
- Обучающие курсы для развития коммуникации между преподавателями и подростками в ситуациях с возможным суицидальным риском;
- Информирование учеников о серьезности проблемы травли и личной и юридической ответственности за такое поведение;
- Разрешение проявлений горевания в случае, если в образовательной организации произошла смерть от суицида, отсутствие попыток скрыть произошедшее, помощь и психологическая поддержка участников;
- Создание сети школьной поддержки, выделение специалиста, специально обученного по теме работы с суицидальным поведением, «поддерживающей фигуры», к которому может обратиться каждый в любой момент, если выявляется возможный суицидальный риск;
- Обучение воспитателей и персонала школы;
- Сотрудничество образовательной организации с психолого-педагогической службой города, организация профилактических мероприятий;
- Наличие информации для педагогов и учащихся, основанной на научных данных (методички, брошюры, литература, веб-ресурсы).

### **Рекомендации по проведению беседы с родителями ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения**

Заметив тревожные сигналы в поведении ребенка важно проинформировать об этом родителей. Родитель, узнавший об аутоагрессивном, опасном или ином, внушающем тревогу, поведении своего ребенка может испытывать сильный страх, растерянность, злость на ребенка и учителя. Поэтому его реакции могут включать отрицание происходящего, недоверие к словам учителя, протест, угрозы, панику, самообвинения и другие способы совладания со стрессом.

1. Посмотрите, что за родители перед Вами. Насколько адекватно отнеслись к сообщению. Не поверили, считают, что Вы драматизируете ситуацию или, напротив, информация повергла их в шок, выражают крайнюю озабоченность, насколько растеряны, что неспособны принять решение и слушать Вас. Затем принимайте решение о том, как преподнести информацию.



2. Не нужно пугать родителей, нужно сообщить о результатах Ваших наблюдений и вашей озабоченности, спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, называть происходящее своими словами (желание лишиться себя жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя). Равнодушным родителям нужно объяснить серьезность последствий.

3. Слушая родителя, проявить уважение, сопереживание и понимание, используйте технику активного слушания.

4. Не принимайте за родителей решений. Покажите родителю, **что его ребенок нам важен, мы беспокоимся о нем**. Не обещайте помогать без участия родителей. Общайтесь с родителями до тех пор, пока не поймете, какие конкретные шаги они планируют предпринять и что уже предприняли.

5. В то же время, дайте родителям понять, что вы (школа) не оставляете их один на один с проблемой. Познакомьте родителей с психологом, порекомендуйте, куда обратиться в вашем населенном пункте, дайте телефон.

6. В беседе с родителем важно отметить, что аутоагрессивное, в том числе суицидальное поведение ребенка—**это в любом случае «крик о помощи»**. Не следует винить ребенка, ругать и наказывать его за происходящее. Это не поможет решить проблему, но может усугубить его состояние.

7. Не сообщайте о ваших выводах на родительском собрании при других родителях.

8. Сообщение должно быть сделано корректно, без упреков родителей в допущении происходящего. Формулируйте ваше сообщение так, чтобы оно не прозвучало, как диагноз или приговор. Помните, что школа – не мед. учреждение. Скажите о том, что поведение ребенка очень схоже с суицидальным, что Вам не все равно и вы считаете необходимым сказать это родителям.

9. Не используйте терминов «маркеры суицидального поведения», «ситуации-катализаторы» и т.д. Эта терминология понятна педагогам, удобна, кратка, но для родителей создает еще больше проблем в понимании и пугает их.

### **Важно:**

Запишите дату вашей встречи, суть договоренностей, сохраните Ваш исходящий звонок родителям. В сложной ситуации возьмите распечатку исходящих звонков с телефона, чтобы иметь доказательство того, что Вы с родителями общались, созванивались, проблему поднимали, помощь предлагали. В самом худшем случае при совершении попытки или завершеного суицида Вам придется доказывать, что Вы не бездействовали.

### **Алгоритм действий**

- Пригласить родителей (одного из них) в школу или договориться встретиться в другом месте (нежелательно сообщать по телефону);

- Сказать о том, что поведение ребенка, включая внешний вид, психическое состояние очень схоже с суицидальным. Рассказать, какие признаки суицидального поведения существуют.

- Рассказать родителям, почему Вы сделали такие выводы, сказать, что Вы очень озабочены и пригласили родителей, чтобы обсудить план помощи ребенку.

- Поговорить с родителями о возможных причинах необычного для ребенка поведения, назвать основные причины.

## Навигатор психолога

- Расспросить о том, замечали ли они ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли попытки, угрожал ли родителям и т.д.

- Предложить родителям вместе с Вами наблюдать за ребенком и отмечать все происходящие с ним изменения, рассказать, на что нужно обратить внимание (маркеры) и обязательно держать связь с Вами, чтобы вовремя принять решение об экстренной помощи (вплоть до госпитализации, если необходимо).

- Предложите родителям одновременно с наблюдением убрать с доступных мест опасные вещества (лекарства, уксус), изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка (восприятие обострено), переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные (спланировать совместную поездку или выходные и т.д.), не оставлять его надолго в одиночестве.

- Предложите родителям обратиться за помощью в медицинское учреждение (в критической ситуации). Возможно врач сочтет нужным назначить терапию, направленную на снятие психоэмоционального напряжения, даст направление на консультацию к эндокринологу для выявления наличия/отсутствия проблем в гормональной сфере, влияющих на саморегуляцию и поведение, эмоции ребенка.

- Определите с родителями конкретные действия, меры, которые предпримут они и вы (ОУ), определите сроки, когда вы это сделаете, договоритесь быть на связи (если ситуация сложная) или периодически общаться до момента решения проблемы.

- Расскажите родителям, дайте пару конкретных советов, как правильно себя вести в экстренной ситуации, что говорить ребенку, как реагировать.

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаева, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

**Примерный конспект консультирования родителей обучающегося, демонстрирующего антивита́льное поведение**

**Антивита́льное поведение** – поведение, направленное против биологических потребностей человека; может носить характер пассивного и ненамеренного размышления и / или рисков в отношении здоровья мыслей и действий, напрямую не связанных с намерением свести счеты с жизнью.

**Признаки антивита́льного поведения:**

- внутренние суицидальные мысли, замыслы, намерения;
- разговоры о смерти;
- намеки о своих намерениях;
- черный юмор на тему самоубийства;
- заинтересованность в вопросах смерти.

**Цель:** Определение эффективных стратегий действия родителей в ситуации антивита́льного поведения ребенка.

**Задачи:**

- Анализ ситуации. Вычленение проблемы и ее формулировка;
- Информирование родителей о возрастных особенностях детей и возрастных кризисах;
- Информирование о причинах антивита́льного поведения;
- Знакомство с эффективными стратегиями взаимодействия с ребенком;
- Момощь родителям в выработке способов действия в кризисной ситуации.

**Ход консультирования**

1. Добрый день, меня зовут . . . . , как я могу к вам обращаться? Очень приятно.
2. Расскажите поподробнее о теме, с которой вы пришли.
3. Когда вы впервые столкнулись с этим? Как часто вы с этим сталкиваетесь?
4. Как видят эту проблему другие члены семьи?
5. Какие опасения у вас вызывает эта проблема?
6. Правильно ли я вас поняла: ваш ребенок . . . . в ситуациях, когда . . . .
7. Как вы обычно реагируете на такое поведение ребенка?
8. Как выдумаете, что стоит за таким поведением ребенка, что в его жизни может провоцировать это поведение? Какие на ваш взгляд, пусковые механизмы, причины антивита́льного поведения вашего ребенка?

*Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:*

- *стресс в школе или травля*

- *беспокойство о деньгах*
- *сексуальное, физическое или эмоциональное насилие*
- *тяжелая утрата*
- *разрыв отношений*
- *болезнь и проблемы со здоровьем*
- *низкая самооценка*
- *сложные переживания (депрессия, тревога или отрешенность)*

9. В чем проявляется ваш контроль над антивитальными проявлениями у ребенка?

10. Какие шаги вы уже предприняли, чтобы уменьшить проявления антивитального поведения у ребенка?

*Возможные варианты поведения родителей:*

- *Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком*  
- *Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).*

- *Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию - в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания - в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).*

- *Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).*

- *Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.*

- *Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.*

- *Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях*

- *Обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру)*

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Чтобы вы с вашим ребенком, лучше понимали друг друга, обратите внимание на следующие советы:

\* *Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают*

доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

*\* Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.*

*\* Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.*

*\* Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.*

*\* Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.*

*\* В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.*

*Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?*

*\* Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.*

*\* Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.*

*\* Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.*

*\* Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.*

*\* Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.*

*\* Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.*

*\* Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.*

*В вашем случае необходим комплексный подход к решению проблемы. Вам нужны занятия не только у психолога, очень важно проконсультироваться у врача-психиатра для медикаментозной поддержки ребенка. Возможно, вам понадобится проанализировать весь спектр возможностей, чтобы найти то, что будет помогать именно вам, и комбинировать техники самопомощи и профессиональную поддержку:*

- врач- психиатр, психотерапевт*
- медикаментозное лечение*
- группы поддержки*
- поддерживающие онлайн-сообщества*
- лечение шрамов*

**10. Что вы можете делать **нового** для решения вашей проблемы?**

**Спасибо вам за обращение, я надеюсь, в ближайшее время ваша проблема будет решена!**

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

### Куда обратиться за психологической помощью?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если вам и вашему близкому человеку нужна помощь и поддержка, можно обратиться в следующие организации:

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей:  
г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899  
(Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00)

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь):  
г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57.  
(понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

Детский телефон доверия	<b>8 800 2000 122</b> звонок анонимный и бесплатный	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в сложной ситуации.
Телефон доверия Анонимной психологической кризисной службы	8(3852) <b>668-688</b> звонок анонимный	
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) <b>29-80-95</b> , для абонентов сотовых операторов <b>123</b>	Защита прав и интересов несовершеннолетних, оказавшихся в ситуации угрозы жизни и здоровья.
Телефон доверия «Дети в беде»	8(3852) <b>35-88-22</b>	
Уполномоченный по правам ребенка в Алтайском крае	8(3852) <b>29-51-60</b> г. Барнаул, пр. Ленина, 59	Отстаивает права на заботу о ребенке со стороны родителей и государства, защиту от любого вида насилия и жестокости.
Кризисный центр для женщин	8(3852) <b>34-22-55</b> г. Барнаул, ул. Смирнова 79 Г	Помощь женщинам и девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	8(3852) <b>55-12-88</b> г. Барнаул, ул. Исакова 113 е	Экстренное психологическое консультирование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь ребенку с суицидальными намерениями? (Памятка для родителей)**

1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности. Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Не позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

2. Принимайте ребенка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. ***Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких.*** Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

3. Будьте собеседником. Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

4. Оцените степень риска, критичности ситуации. Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно то, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации. Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам

системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр, психоневрологический диспансер). Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

6. Обратитесь за помощью к специалистам. Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту. В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.

Если подросток предпринимал попытку расстаться с жизнью, необходимо помнить следующее:

– После неудавшейся попытки суицида подростку обычно уделяется повышенное внимание (со стороны родителей, близких, друзей, учителей). Спустя некоторое время жизнь входит в привычное русло. Кажется, что худшее уже позади. Однако подросток может возвращаться в нормальное состояние медленнее, чем хотелось бы окружающим. В этот период у него могут возникнуть мысли, что близкие к нему охладели, занимаются своими делами, отвернулись от него. Подросток может захотеть вернуть внимание окружающих очередной суицидальной попыткой. В этом случае близким надо быть настороже, регулярно наблюдаться у специалиста.

– Немало суицидальных попыток не воспринимается окружающими всерьез, особенно если эти попытки были заведомо несерьезными (слабые порезы на руках, малое количество снотворных таблеток и т.д.). Зачастую близкие с легкостью относятся к таким поступкам, порой не замечая их вовсе или раздражаясь (например: «Она просто хотела привлечь к себе внимание»). Опыт работы с самоубийцами показывает, что *к каждой суицидальной попытке следует относиться со всей серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной на первый взгляд она ни казалась.*

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»



### Куда обратиться за психологической помощью?

***Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:***

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- резкая без видимых причин смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

***Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:***

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если вам и вашему близкому человеку нужна помощь и поддержка, можно обратиться в следующие организации:

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей: г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00)

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57. (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

## Навигатор психолога

Детский телефон доверия	<b>8 800 2000 122</b> звонок анонимный и бесплатный	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в сложной ситуации.
Телефон доверия Анонимной психологической кризисной службы	8(3852) <b>668-688</b> звонок анонимный	
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) <b>29-80-95</b> , для абонентов сотовых операторов <b>123</b>	Защита прав и интересов несовершеннолетних, оказавшихся в ситуации угрозы жизни и здоровья.
Телефон доверия «Дети в беде»	8(3852) <b>35-88-22</b>	
Уполномоченный по правам ребенка в Алтайском крае	8(3852) <b>29-51-60</b> г. Барнаул, пр. Ленина, 59	Отстаивает права на заботу о ребенке со стороны родителей и государства, защиту от любого вида насилия и жестокости.
Кризисный центр для женщин	8(3852) <b>34-22-55</b> г. Барнаул, ул. Смирнова, 79 Г	Помощь женщинам и девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	8(3852) <b>55-12-88</b> г. Барнаул, ул. Исакова 113 е	Экстренное психологическое консультирование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

## Признаки депрессии и депрессивных состояний

Депрессия является психическим расстройством, которое характеризуется сниженным фоном настроения, неспособностью получать удовольствие от жизни, а также замедлением психических процессов.

Депрессия может возникнуть как в результате тяжелого психического заболевания, так и на фоне психической травмы, острого и хронического стресса. Эмоциональная нестабильность подросткового возраста облегчает развитие аффективной патологии, делает подростков особенно уязвимыми к формированию депрессивного синдрома.

### Маркеры депрессии, как болезни

(в течение 2 недель присутствуют 5 и более признаков)

■ **Подавленное настроение в течение большей части дня, у детей и подростков может наблюдаться раздражительность;**

■ **Значительное снижение удовольствия или интереса ко всем или почти всем видам деятельности;**

■ **Значительная потеря веса без соблюдения диеты или прибавка в весе (изменение веса более чем на 5% в течение месяца);**

■ **Бессонница или сонливость, наблюдающиеся почти каждый день;**

■ **Психомоторное возбуждение или торможение, наблюдающиеся почти каждый день;**

■ **Ощущение усталости и повышенная утомляемость, наблюдающиеся почти каждый день;**

■ **Чувство никчемности и сниженная самооценка или неадекватное чувство вины;**

■ **Заторможенное мышление или снижение способности концентрации внимания, нерешительность;**

■ **Постоянные мысли о смерти, суицидальные настроения без четкого плана, разработка плана суицида, попытка самоубийства.**

Для депрессий подросткового возраста характерны следующие особенности:

- Нестабильность настроения с многократной его сменой в течение нескольких недель, дней, а иногда даже часов;

- Частая представленность, а иногда и сосуществование таких неоднородных проявлений, как апатия, безразличие, грубость, раздражительность, выраженная тревога, расстройства пищевого поведения;

- Частая представленность выраженных диссоциативных (истерических) проявлений;

- Маскированность депрессии ее различными эквивалентами (астения, нарушения поведения, злоупотребление ПАВ, интеллектуальная несостоятельность, что часто проявляется школьной дезадаптацией, конфликтами с семьей и привычным окружением);

- Переживания несовершенства и несостоятельности собственной личности, несоответствия внешности современным стандартам красоты;

- Переживание проблем со своей половой идентичностью, сексуальностью;

- Формирование особого депрессивного философского мировоззрения, включающего переживания бессмысленности жизни;
- Аутодеструктивные тенденции вплоть до попыток самоубийства;
- Сочетание (особенно у девочек) с выраженными вегетативными расстройствами (потливостью, тахикардией, головокружениями, повышением или понижением артериального давления, аменореей, нарушением ритма сна и бодрствования).

Депрессивные расстройства у подростков часто «маскируются» другими нарушениями (психопатическими, псевдоорганическими и другими), могут длительно оставаться нераспознанными и приводить к неожиданным для окружающих аутоагрессивным поступкам, тяжёлым формам школьной дезадаптации.

Так называемые, психопатоподобные «маски» или эквиваленты депрессий у подростков проявляются различными формами расстройств поведения: психической неустойчивостью со склонностью к агрессивным поступкам, прогулами, потерей интереса к учебе, увлечениям, трудностями концентрации внимания непереносимостью одиночества, асоциальному поведению со злоупотреблением ПАВ, промискуитетом, бродяжничеством.

Особенности маскированных депрессий с нарушениями поведения у подростков:

1. отсутствие активно высказываемых жалоб на плохое настроение;
2. незначительная представленность депрессивных идей малоценности;
3. угрюмость, раздражительность, злобность
4. негативизм, реакции протеста преимущественно в рамках семьи;
5. расторможенность влечений;
6. сочетание агрессивного отношения к близким с явлениями аутоагрессии;
7. преходящий, нестойкий характер проявлений.

Даже самые внимательные родители часто не замечают симптомов депрессии у своих детей, трактуя их как проявление упрямства, лени, избалованности, плохого характера. Однако и сами подростки сообщают взрослым о своих проблемах в последнюю очередь.

### ***Первые признаки подростковой депрессии:***

- повышенная утомляемость, жалобы на постоянную усталость;
- вялость, апатия;
- рассеянность;
- пропуск занятий, потеря интереса к учебе, снижение успеваемости; в некоторых случаях успеваемость может оставаться хорошей, в результате чего у окружающих не возникает повода для беспокойства;
- нарушение сна, бессонница, что порой объясняется сбитым «из-за компьютера или смартфона» режимом сна и бодрствования;
- нарушение аппетита, пищевого поведения (изменение пищевых привычек, отказ от еды, чрезмерное употребление сладкого и пр.);
- любые внезапные изменения поведения, образа жизни, интересов, круга общения, мировоззрения, внешнего вида (подросток перекрашивает волосы, делает пирсинг);
- употребление алкоголя, ПАВ, наркотиков;
- негативизм, оппозиция, которые не были свойственны подростку ранее;
- чрезмерное увлечение компьютерными играми.

*Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.*

**Примерный конспект консультирования родителей обучающегося, демонстрирующего депрессивное поведение**

**Депрессия** — это психическое расстройство, признаками которого являются сниженное — угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. Возникновение депрессивных состояний, как сигналы эмоционального неблагополучия подростков, связаны с:

1. семейной ситуацией (правила, нормы, награды, наказания, проявление любви и заботы);
2. негативными убеждениями относительно самого себя (находит доказательства собственной никчемности и несостоятельности);

**Цель:** Определение эффективных стратегий действия родителей в ситуации депрессивного поведения ребенка.

**Задачи:**

- анализ ситуации, вычленение проблемы и ее формулировка;
- информирование родителей о возрастных особенностях детей и возрастных кризисах;
- информирование о причинах и признаках депрессивного поведения;
- знакомство с эффективными стратегиями взаимодействия с ребенком;
- помощь родителям в выработке способов действия в кризисной ситуации.

**Ход консультирования**

1. Добрый день, меня зовут..., как я могу к вам обращаться? Очень приятно.
2. Расскажите, пожалуйста, какое поведение вашего ребенка вызывает тревогу? Я понимаю, вам непросто говорить о ваших чувствах и мыслях.

3. Когда это впервые началось? Как часто ваш ребенок это демонстрирует? Как обычно вы реагируете на такое поведение ребенка?

*В случае затруднения, предложите родителю познакомиться с перечнем признаков депрессивного состояния, соотнести его с поведением своего ребенка (приложение 1)*

4. Как вы думаете, что ребенок думает о самом себе? В чем причина его негативных убеждений?

5. Что, на ваш взгляд, могло спровоцировать депрессивное поведение у вашего ребенка?

Не являются ли какие-либо из ваших действий причиной депрессивных состояний вашего ребенка или причиной того, что его депрессия усиливается? Например:

ссоры в семье, факты насилия, наличие алкогольной (наркотической) зависимости у кого-то из членов семьи, психически больные родственники;

ситуации, когда один или оба родителя физически или эмоционально недоступны для ребенка, болезненный развод родителей.

*Возможный комментарий педагога-психолога:*

*Подростковый возраст - очень сложный, конфликтный. Избегать конфликтных ситуаций невозможно. Да и не нужно. Самое главное - стараться создать такой психологический климат в семье, чтобы подросток чувствовал поддержку, знал, что его слышат и с ним считаются.*

*Мы сейчас затрагиваем эту тему потому, что появление депрессивных состояний у детей и подростков преимущественно связаны с непростой семейной ситуацией, без ее изменения навряд ли возможно изменение в поведении ребенка. Хочу подчеркнуть, что действия взрослых, спровоцировавшие депрессивные состояния у ребенка, автоматически не означают, что родители плохие или несостоятельные. Мудрые родители готовы проанализировать собственные действия и скорректировать свое поведение.*

6. Правильно ли я вас поняла: ваш ребенок...

7. Какие шаги вы уже предприняли, чтобы уменьшить проявления симптомов депрессии у ребенка?

Вы давали ребенку понять, что знаете о том, что он чувствует, и что Вы готовы помочь ему найти выход из сложившейся ситуации? Расскажите об этом.

*Возможный комментарий педагога-психолога:*

*Подверженный депрессии подросток чувствует себя подобно космонавту, вынужденному дрейфовать в открытом космосе после того, как его страховочные тросы были обрезаны. Он испытывает одиночество и беспомощность и очень нуждается в том, чтобы кто-то взял ситуацию в свои руки и пришел ему на помощь. Миссия родителей заключается в создании «защитного поля вокруг ребенка». Даже простой откровенный разговор может устранить неопределенность и двусмысленность. Для этого:*

**во-первых**, выделите время для того, чтобы побыть со своим ребенком, вы тем самым сообщаете ему, что он для вас важен и его состояние вас очень беспокоит;

**во-вторых**, сократите физическую дистанцию между собой и ребенком (посидите с ним на диване, погладьте по голове или прикоснитесь к руке);

**в-третьих**, меньше говорите, больше слушайте. Слушая ребенка, остерегайтесь двух типов ошибок:

*послушав ребенка непродолжительное время, родитель прерывает его и начинает ему помогать, давая советы и пытаясь решить проблемы за него;*

*немного послушав ребенка, родитель начинает доказывать, что его мысли и чувства неверны, надеясь, что это поможет ему почувствовать себя лучше.*

*Ребенок должен знать, что его выслушают без критики и осуждения. Взрослому надо показать свою готовность слушать и понимать, что вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения. Подростку нужно, чтобы родители его выслушали, но не давали советов, пока он сам не попросит их об этом. С этим*

трудно смириться, но родителям надо принять и понять: подросток вовсе не должен обязательно следовать советам старших. Он делает свой выбор.

**в-четвертых**, не принимайте подавленное настроение и связанное с ним поведение ребенка (неуравновешенность, агрессию) на свой счет. Срываясь на крик, вы демонстрируете ему, что ни один из вас не способен контролировать ситуацию. Сохраняйте спокойствие, даже если услышали плохие новости – только в этом случае ребенок сможет почувствовать себя в безопасности.

**в-пятых**, учитесь замечать даже самые небольшие изменения, поддерживайте их, будьте готовы к ухудшениям, но не обесценивайте свои старания. Также для этого важно включение не только подростка, но и всей его семьи в работу. Для подростка важно, чтобы родители отметили, как он старается не ссориться, или сдать долги по учебе, или не проспять.

Также необходимо, чтобы у ребенка было **собственное увлечение, которое будет интересовать и занимать его**, отвлекая от ненужных мыслей. Это занятие должно нравиться именно вашему ребёнку, а не одному из родителей.

Помните, что лучшее лекарство для человека, пребывающего в депрессии – это **ощущение себя любимым и нужным, а также возможность реализовывать свой интеллектуальный и творческий потенциал**. Поэтому всеми силами помогайте в этом вашему ребенку, и тогда он сможет войти во взрослый мир уверенным и сильным!

С подростковой депрессией важно работать системно: Вам нужны не только занятия у психолога, очень важно проконсультироваться у врача-психиатра для оказания медикаментозной поддержки ребенка. Возможно, вам понадобится проанализировать весь спектр возможностей, чтобы найти то, что будет помогать именно вам, и комбинировать техники самопомощи и профессиональную поддержку:

- врач- психиатр, психотерапевт
- медикаментозное лечение
- группы поддержки для ребенка и родителей
- поддерживающие онлайн-сообщества для ребенка и родителей

8. Давайте подведем итог: как вы планируете действовать для решения вашей проблемы?

Возможные варианты поведения родителей:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком  
- Выразить поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию - в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания - в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).

- Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.



## Навигатор психолога

- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях
- Обратиться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру)

**Спасибо вам за обращение, я надеюсь, в ближайшее время ваша проблема будет решена!**

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

### Признаки депрессивного состояния

**Изменение поведения или характера:** веселый, общительный, подвижный ребенок становится плаксивым, медлительным, замкнутым;

- ласковый и доброжелательный – злым, ворчливым;
- любознательный и активный – безразличным, чрезмерно послушным;
- ответственный, послушный – безответственным, с протестным поведением.

**Изменение формы реагирования на окружающий мир:**

- отсутствие обычного оживления при встрече со знакомыми;
- недоверчивость, ощущение вины при любых жизненных неудачах;
- снижение прежних интересов, отказ отвечать на вопросы, бездеятельность;
- постоянное состояние раздражительности на окружающих, особенно близких людей.

**Изменение характера игры:**

- игнорирование игр, требующих интеллектуального напряжения и внимания;
- стремление к играм в одиночестве; хотя ранее была склонность к подвижным, шумным играм;
- отказ от любимых, новых игрушек;
- примитивный характер игры.

**Изменение внешнего облика:**

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

**Наличие сомато-вегетативных расстройств:**

- нарушения сна и аппетита;
- склонность к частым простудным заболеваниям, появлениям разнообразных кожных высыпаний, нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта и т.п.;
- предъявление разнообразных жалоб на свое здоровье, неподтверждаемых объективными обследованиями, чрезмерная фиксация на своем физическом здоровье, со склонностью к преувеличению своего недомогания.

### Куда обратиться за психологической помощью?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если вам и вашему близкому человеку нужна помощь и поддержка, можно обратиться в следующие организации:

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей: г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00)

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57. (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

Детский телефон доверия	<b>8 800 2000 122</b> звонок анонимный и бесплатный	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в сложной ситуации.
Телефон доверия Анонимной психологической кризисной службы	8(3852) <b>668-688</b> звонок анонимный	
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) <b>29-80-95</b> , для абонентов сотовых операторов 123	Защита прав и интересов несовершеннолетних, оказавшихся в ситуации угрозы жизни и здоровья.
Телефон доверия «Дети в беде»	8(3852) <b>35-88-22</b>	
Уполномоченный по правам ребенка в Алтайском крае	8(3852) <b>29-51-60</b> г. Барнаул, пр. Ленина, 59	Отстаивает права на заботу о ребенке со стороны родителей и государства, защиту от любого вида насилия и жестокости.
Кризисный центр для женщин	8(3852) <b>34-22-55</b> г. Барнаул, ул. Смирнова 79 Г	Помощь женщинам и девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	8(3852) <b>55-12-88</b> г. Барнаул, ул. Исакова 113 е	Экстренное психологическое консультирование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

**РОДИТЕЛЯМ: КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ**

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

**Если вы столкнулись с ответом «Не знаю»**

Не каждый подросток готов раскрыться. В психологии такое явление называют сопротивлением – осознанным или неосознанным нежеланием впустить вас в свой мир.

В подобных ситуациях, чтобы понять мысли ребенка, следует использовать наводящие вопросы. Например, «не думаешь ли ты, что...» или начать формулировать четкие утверждения о поведении ребенка и причинах вашего беспокойства («Я беспокоюсь, так как вижу, каким ты стал подавленным», «Мне больно видеть, как ты плачешь часами и ничего не хочешь делать»).

Дети и подростки, которые используют ответ «Не знаю» в качестве отговорки и всеми силами стараются не выдавать свои мысли, часто очень быстро выходят из себя, пытаясь оттолкнуть вас. Если вы взорветесь в ответ или примите эмоциональную вспышку ребенка на свой счет, вы попадете в ловушку. Если вы все же не смогли совладать с эмоциями, «нажмите кнопку перезагрузки» и подготовьтесь предпринять еще одну попытку разговора после того, как ситуация нормализуется. Если вы отступите, зная при этом, что с вашим ребенком что-то не так – это лишь поспособствует сохранению депрессивного состояния.

## Навигатор психолога

Вы, как родитель, несете ответственность за все, что происходит в вашей семье. И вы должны быть готовы к тому, что вам придется повторяться, чтобы ребенку стало понятно: уклонение от разговора не является решением проблемы.

Чтобы вы с вашим ребенком лучше понимали друг друга, обратите внимание на следующие советы:

*Чтобы вы с вашим ребенком лучше понимали друг друга, обратите внимание на следующие советы:*

*\* Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.*

*\* Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.*

*\* Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.*

*\* Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.*

*\* Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.*

*\* В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.*

*Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?*

*\* Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.*

*\* Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.*

*\* Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.*

*\* Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.*

*\* Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.*

*\* Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.*

*\* Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.*

**Как правильно построить разговор с подростком, как начать сложный разговор по душам? (Памятка для родителей)**

1. Не впадайте в панику. Ничего страшного пока не произошло.
2. Прежде всего, постарайтесь успокоиться (можно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния). Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так **важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой**.
3. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.
4. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка **необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения**, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
5. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.
6. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, **вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией**. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.
7. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него безразличны? Какие цели, значимые для ребенка,

достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому **важно не оставлять подростка в одиночестве** даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия (см. Телефоны в приложении 1). Считается, что подростки обсуждают только со сверстниками вопросы о жизни, смерти, одиночестве, чувствах, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако подросткам пока не хватает личного опыта и мнение взрослого им очень важно. *Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан.* Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

### **Какие вопросы стоит задать вашему ребенку:**

1. В чем смысл жизни?
2. Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
3. Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
4. Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
5. О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
6. За что тебя любят близкие?
7. Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
8. Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
9. В чем должна заключаться эта помощь?
10. Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?
11. Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»



### Как педагогу вести себя с ребенком, оказавшимся в кризисной ситуации?

- Позволить выговориться и «излить эмоции», т.к. подростки часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании.
- Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.
- Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.
- Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы». Подобное поведение заставит ребенка испытывать стыд за свои переживания и ощущать себя еще более никчемным.
- Постараться изменить романтическое представление подростка о собственной смерти.
- Не давать большого количества советов, т.к. подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер.
- Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей. Самое важное: уговорить ребенка и/или его законных представителей обратиться за помощью к специалисту!

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

## Самоповреждение

### *Феномен самоповреждения и его причины в подростковом возрасте*

**Самоповреждение** (или селф-харм, от англ. self-harm) – непривычное действие с нелетальным исходом, задуманное или осуществленное лицом, предполагающим или рискующим умереть или причинить себе физический вред, в целях осуществления желаемых перемен (De Leo et al, 2004).

Основными маркерами самоповреждающего поведения могут быть: множественные шрамы, свежие порезы, царапины, перебинтованные руки, одежда только с длинными рукавами, частое запираение в ванной комнате.

*На вербальном уровне* — частое сообщение (как правило, родителям) о безнадежности, собственной ничтожности, непривлекательности, ненависти к себе.

*На поведенческом уровне* возможны частые перепады настроения, эмоциональная холодность, отстраненность, апатия, одиночество.

К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Некоторые описывают селф-харм как способ:

- выразить то, что трудно сформулировать словами;
- сделать реальными некоторые чувства и мысли;
- сделать эмоциональную боль физической;
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
- вернуть ощущение контроля;
- сбежать от травмирующих воспоминаний;
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться;
- наказать себя – за неподобающее поведение, чувства или мысли;
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности;
- создать повод для заботы о себе и своем теле;
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

Несмотря на то, что у селф-харма всегда есть весомые причины, важно знать, что он довольно рискован и небезопасен. Однажды став зависимым от него, человек нуждается в большом количестве времени и сил, чтобы прекратить.

### *Как люди наносят себе повреждения?*

Существуют много способов наносить себе повреждения - некоторые используют одни и те же способы все время, другие прибегают к разным.

Способы самоповреждающего поведения:

- Порезы
- Переедание и недоедание
- Укусы

- Ожоги
- Втыкание в себя предметов
- Удары о стены
- Передозировка
- Чрезмерные физические нагрузки
- Выдиране волос
- Участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб.

Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:

- стресс в школе или на работе;
- травля;
- беспокойство о деньгах;
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие;
- тяжелая утрата;
- растерянность и недоумение относительно своей сексуальности;
- разрыв отношений;
- потеря работы;
- болезнь и проблемы со здоровьем;
- низкая самооценка;
- повышение уровня стресса;
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность).

Таким образом, селф-харм становится реакцией на любую ситуацию, которая потенциально может повлиять на человека. У некоторых людей вероятность нанесения себе повреждений увеличивается в связи с приемом алкоголя или наркотических веществ. Некоторые замечают, что селф-харм чаще случается в определенное время (например, ночью).

После нанесения повреждений люди иногда чувствуют себя лучше, ощущают, что могут справиться с жизнью. Но причины стрессового состояния никуда не уходят. Часто селфхарм вызывает тяжелые переживания и ухудшает самочувствие.

### **Типы контроля при самоповреждении**

(по исследованию Н.А. Польской):

1. Контроль над собственным состоянием (избавление от напряжения/восстановление контроля над эмоциями). Он связан с устранением нежелательных эмоций и элиминацией болезненного опыта. Этот тип характерен для подросткового возраста в связи с переживанием психологических трудностей, сопряженных с периодом взросления.

2. Контроль над внешними событиями (воздействие на других/поиск нового опыта), который означает усиление коммуникации, стремление оказывать влияние на других, управлять ими, стремление к новым ощущениям. Он объясняет социально-санкционированные самоповреждения, к которым относятся различные способы декорирования тела, ритуальные и социально-статусные самоповреждения.

## Механизмы развития самоповреждающего поведения (СП)

(по материалам мониторинга в образовательных организациях Банникова Г.С., Федуниной Н.Ю., Павловой Т.С., Вихристюк О.В., Летовой А.В., Баженовой М.Д., 2016 г.)

1. Психотравма как механизм СП (20%) развивается на фоне непереносимой жизненной ситуации.
2. Депрессия как механизм СП (35%) развивающийся на фоне устойчивого снижения настроения.
3. Акцентуации как механизм СП (35%) развивается у незрелых, эгоцентричных, эмоционально-нестабильных личностей.
4. Острый психотический механизм СП (10%) развивается при тяжелых психических расстройствах.

По оценке специалистов, акты самоповреждения встречаются как при нормальном, так и при нарушенном психическом развитии, при различных формах психических расстройств и соматических заболеваний. Самоповреждающее поведение встречается в разных возрастных и социальных группах. Это могут быть как дети, так и взрослые, мужчины и женщины, одинокие и люди из благополучных семей, безработные и успешные в бизнесе, эмоциональные и внешне спокойные. Объединяет всех, пожалуй, только одно — неумение говорить о своих чувствах и переживаниях или нежелание делать это из-за боязни быть непонятыми. Именно поэтому данное поведение достаточно долго скрывается от окружающих и носит повторяющийся характер.

Самый высокий уровень самоповреждающего поведения отмечается в подростково-юношеском возрасте от 10 до 24 лет. Пик приходится у девушек на 13–16 лет, у юношей — 12–18 лет. Рост проявлений данного типа поведения в подростковой среде специалисты объясняют спецификой взросления современных подростков, обусловленной интенсивным развитием и влиянием информационно-коммуникационных технологий, усилением социального интереса к культурно-санкционированным формам рискованного поведения.

Вокруг самоповреждающего поведения бытует достаточное количество мифов.

*Миф 1.* Если человек наносит себе физические повреждения, он является либо мазохистом, либо суицидентом.

*Факт:* Как в общественном, так и в профессиональном сознании самоповреждение достаточно долгое время считалось разновидностью суицидального поведения. И только в 1938 году Карл Меннингер в книге «Война с самим собой», разделив самоповреждения на четыре категории: невротические, психотические, органические и религиозные, писал о нем, как о попытке самоисцеления, в которой суицидальный импульс направлен на часть тела, а не на все тело: «Локальное саморазрушение является частичным суицидом с целью предотвратить полный суицид».

Самоповреждающее и суицидальное поведение имеют как общие, так и различные признаки. И та, и другая формы поведения обусловлены наличием

внутриличностного конфликта, сформированного под воздействием внешних ситуационных факторов или в связи с появлением психопатологических расстройств. Самоповреждающее поведение так же, как и суицидальное имеет свою предысторию полную глубокой душевной боли, на освобождение или уменьшение которой и направлены самоповреждающие действия.

Ключевое различие — в цели поведения (смерти или членовредительстве). Как правило, люди, которые причиняют себе увечья, не ставят себе целью уход из жизни в данный момент. Причина, по которой они это делают, кроется в другой плоскости их жизни. Так, на вопрос «Почему пациенты сознательно наносят себе повреждения?» Армадо Фавацца в своем труде о самоповреждениях «Осажденные тела» пишет: «Потому что это приносит временное облегчение при множестве симптомов, например, при тревожности, деперсонализации и отчаянии... Тот, кто наносит себе порезы, в сущности, производит своего рода примитивную хирургию на себе, завершающуюся материальным доказательством исцеления».

*Миф 2:* Люди которые режут себя или наносят иные самоповреждения таким образом пытаются привлечь внимание.

*Факт:* Последствия самоповреждений, обычно, всячески скрывают — носят одежду с длинными рукавами, наносят повреждения там, где никто их не увидит. Они не только очень редко обращаются за помощью, но и всячески скрывают свои действия.

*Миф 3:* Самоповреждающее поведение используется для манипуляции окружающими.

*Факт:* Возможно, некоторые подростки используют подобное поведение, чтобы добиться нужной реакции от конкретных людей — родителей, знакомых, но в большинстве случаев это попытка что-то сказать, а не манипулировать.

*Миф 4:* Если раны не глубокие и не опасные, то не все так уж серьезно.

*Факт:* Опасность ран не имеет отношения к силе страдания человека, значим сам факт нанесения порезов.

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи

### Литература:

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи : Методические рекомендации / автор-составитель – Н. А. Польская – М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Польская, Н. А. Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) / Н. А. Польская // Консультативная психология и психотерапия, 2014. - № 2. - С.140-152.

Чуева, Е. Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков / Е. Н. Чуева // Вестник КРАУНЦ Серия «Гуманитарные науки» (Психология) – 2017. - №1 (29). – С. 71-77.

Что такое самоповреждающее поведение? [э / р]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto\\_takoe\\_samopovrezhdayushhee\\_povedenie](https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto_takoe_samopovrezhdayushhee_povedenie)

## Содержание работы педагогов по профилактике саморазрушающего поведения подростков

Как правило, школьные педагоги и психологи не знают о самоповреждении подростка, так как они обращаются за помощью не к ним, а к сверстникам, считая их реакции более приемлемыми, а самих сверстников — более принимающими.

В рамках первичной профилактики антивитального поведения подросткам предоставляются возможности развития социальных навыков, которые важны для реализации здоровых и безопасных решений.

### Общие принципы организации первичной антивитальной профилактики

1. Старайтесь избегать публичного обсуждения с учениками (например, на классном часе) тем аутодеструктивного поведения, включая суицидальное и самоповреждающее поведение. Эти темы могут подниматься в школе только в рамках специализированных тренингов и программ профилактики, но не в формате обсуждения проблемы с учениками.

2. Обращайте внимание на межличностные отношения среди учеников, поощряйте общение подростков друг с другом, включая использование психологических игр. Создавайте ситуации общения «всех со всеми».

3. В учебных или творческих заданиях объединяйте учеников, создавайте мини-группы поддерживающего, позитивного общения.

4. Моделируйте (в групповых занятиях, на совместных мероприятиях) общение в классах, где есть ученики-изгои, таким образом, чтобы изоляция, в которой находятся эти ученики, уменьшалась.

5. Проводите регулярный мониторинг эмоционального здоровья и самооценки подростков. При выявлении подростков с выраженными показателями эмоционального дисбаланса и сниженной самооценки – проводите обучение навыкам регуляции эмоций и адаптивным стратегиям совладания с трудными ситуациями. Стремитесь к повышению качества принятия подростками самих себя и других людей.

6. Проводите регулярные противобуллинговые мероприятия.

К неэффективным способам профилактики относят массовое распространение информации о самоповреждении (на школьных собраниях или в информационных буклетах) и использование графических материалов тревожащего и шокирующего содержания (Heath, Toste, MacPhee, 2014). Последнее особенно вредно, так как может выступить триггером самоповреждения у подростков, уже имевших подобный опыт, или выступить фактором социальной заразительности для тех, кто его не имеет.

Также категорически нельзя обсуждать самоповреждения других подростков в классе или публично их расспрашивать (Toste, Heath, 2010).

В компетенцию педагогов входит проведение систематического педагогического наблюдения за поведением всех обучающихся и выявление подростков с признаками самоповреждения.

№	Признаки самоповреждения (Levenkron, 1998; De Riggi et al., 2017)
1.	Общие признаки — трудности в регуляции эмоций и в отношениях с другими

2.	Резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности
3.	Самоизоляция, обособление от других
4.	Употребление наркотиков или алкоголя
5.	Следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения
6.	Одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или на занятиях физкультурой, бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья
7.	Лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок
8.	Оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения

Заметив у ребенка следы самоповреждений, педагог не должен давать видимой эмоциональной реакции. Самоповреждающее поведение часто вызывает сильные эмоциональные реакции — страх, отчаяние, отвращение — учителю стоит отслеживать собственные эмоции и их проявления в вербальной и невербальной коммуникации. Эмоциональная реакция со стороны взрослого может привести к еще большему замыканию подростка в своей проблеме и утрате его доверия.

Для установления контакта с учеником необходимы доверительные отношения. Разговор рекомендуется вести р без осуждения, создавая пространство понимания и принятия, задействуя ресурсы эмпатии и сопереживания.

Проводя беседу с таким ребенком, педагогу следует:

- Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.
- Не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно— не напротив подростка, не через стол.
- Не показывать ребенку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.
- Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной просьбой или поручением, таким образом, создавая повод для общения.
- Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.
- Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.
- Не следует перебивать ребенка и делать замечания. Дайте ему возможность высказаться до конца.

*Общая структура беседы педагога с подростком:*

- Поговорить с ним и дать ему почувствовать себя принятым (можно принимать другого, не принимая его поведения).
- Выслушать его.
- Предложить помощь в поиске профессионала.
- Направить его к школьному психологу.
- Записать его на занятия в кружок или клуб по интересам, или дать ему задание, требующее взаимодействия с другими (ученики, повреждающие себя, мотут жаловаться на одиночество).

Не следует:

- Осуждать ученика и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес.
- Наказывать его за самоповреждения.
- Обсуждать его проблему в классе и при других учениках.
- Давать ложные обещания — например, что вы никому не скажете о его проблеме.
- Вступить в сделку с учеником, чтобы прекратить самоповреждения.

Главной задачей педагога является *мотивация подростка к обращению за помощью к специалисту*.

### Протокол действий при самоповреждающем поведении ученика для учителей (Walsh, 2006)

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Распознать признаки, связанные с самоповреждением</li><li>➤ Уметь различать акты самоповреждения и суицидальные акты</li><li>➤ Понимать, кому нужно сообщить о случаях самоповреждения и как защитить приватность подростка<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Обратиться за уместной в конкретном случае помощью (психологической, психиатрической или медицинской)</li><li>➤ Обратиться за срочной помощью, если того требует ситуация</li></ul></li></ul> |
|--|

**Авторы-составители:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППС-помощи; Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

### Литература:

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи : Методические рекомендации / автор-составитель – Н. А. Польская. – М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Польская, Н.А. Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) / Н. А. Польская // Консультативная психология и психотерапия, 2014. - № 2. - С.140-152.

Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е. Г. Вдовина, Е. В. Мазурова, Н. Н. Ефанова, Н. В. Кауль – Барнаул : КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. [Электронный ресурс] // <https://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/50e/Sbornik-metodicheskikh-materialov.pdf>

Чуева, Е. Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков / Е. Н. Чуева // Вестник КРАУНЦ Серия «Гуманитарные науки» (Психология) – 2017. - №1 (29). – С. 71-77.

Что такое самоповреждающее поведение? [э/р]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto\\_takoe\\_samopovrezhdayushhee\\_povedenie](https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto_takoe_samopovrezhdayushhee_povedenie)



## Порядок реагирования педагогов на самоповреждающее поведение детей и подростков



**Содержание работы педагога-психолога с подростками с самоповреждающим поведением (СП)**

Риски СП

- недооценка риска СП может привести к летальному исходу;
- СП является одним из факторов (толерантность к боли) развития суицидального поведения;
- СП может стать привычкой «справляться» с трудными жизненными ситуациями и плохо осознаваемыми внутренними переживаниями, приводя к все более изощренным способам самоповреждений.

1. Проведение психолого-педагогического консультирования подростка с самоповреждающим поведением (СП)

*Принципы консультирования подростка с СП*

- Не рассматривать СП как только умышленное поведение и направленное на привлечение внимания, это может быть призыв обратить внимание на свои страдания.
- СП может быть обусловлено и истинными суицидальными намерениями. В этих случаях необходимы госпитализация подростка или назначение медикаментозной терапии.
- При работе с самповреждениями – направленность на работу со стрессами, которые предшествовали актам самоповреждения.

*На что обратить внимание при консультировании подростка с СП (чек-лист)*

<i>Вопросы</i>	<i>Комментарий</i>
Тяжесть самоповреждений: есть ли угроза жизни? (попросить подростка показать «следы»)	
Есть ли время на установление отношений доверия с учеником (учитывая тяжесть ситуации)?	
Частота и продолжительность самоповреждающего поведения: как давно подросток начал наносить себе повреждения и как часто (в день/неделю)?	
Способ самоповреждающего поведения: расчесывание, удары, поверхностные или глубокие порезы?	
Узнать у подростка, как он сам объясняет, почему повреждает себя, что ему это дает	
Факторы, влияющие на самоповреждения: Здоров ли ученик физически? Какая у него семья? Есть ли конфликты в классе (травля)? Что является причиной стресса ученика?	
Определить, какие психологические навыки требуют развития у этого подростка (напр., навыки решения проблем, эмоциональной регуляции или коммуникативные	

навыки)	
Выяснить отношение подростка к своим самоповреждениям и отношение к своему телу	
Если ученик сам рассказал о самоповреждениях: рассказывал ли он кому-нибудь до этого и каковы были последствия?	
Хочет ли ученик помощи, и согласен ли он получать ее от школьного психолога/учителя, семьи, или посторонних лиц?	
Какие источники поддержки уже доступны ученику — помогает ли ему семья?	
Отношения психолога и подростка, уровень доверия	
Информировать подростка о том, как можно справляться с причинами самоповреждений	
Составить вместе с подростком «План безопасности»	
Доступна ли психологическая и психиатрическая помощь в данном регионе и может ли подросток ее получить? Если учитель/психолог обращается за помощью к другому специалисту: достаточно ли он квалифицирован, имеет ли опыт работы с самоповреждающим поведением и понимает ли потребности подростка с самоповреждающим поведением?	

## 2. Составление и реализация плана психолого-педагогического сопровождения

План мероприятий должен быть направлен на:

2.1. Помощь подростку в распознавании триггера (механизм, который запускает желание нанести себе повреждения. Триггером могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции.

2.2. Помощь подростку в осознании желания нанести себе вред.

Оно может проявляться через физические ощущения:

- учащенное сердцебиение или чувство тяжести;
- сильные эмоции, например, грусть или злость;
- ощущение потери связи с собой и оцепенение;
- повторяющиеся мысли, например, «я хочу порезать»;
- нездоровые решения, например, уйти с головой в работу, чтобы ничего не чувствовать.

3. Поиск техник, способных отвлечь подростка от самоповреждения.

*Стратегии для этих подростков могут включать обучение:*

- навыкам совладания и контролю над импульсами;
- уверенности в себе;
- решению проблем;
- идентификации чувств и вербальному выражению эмоций;
- позитивному развитию отношений.

Эффективность превентивных интервенций зависит от того, предусмотрены ли в программе мероприятия, направленные на формирование у подростков адаптивных копингов и эффективных приемов регуляции эмоций; способствует ли

программа усилению поддержки, которую подростки могут получить со стороны других людей, и способствует ли она сплочению участников программы; достаточно ли времени отведено на реализацию данной программы, чтобы можно было провести все запланированные вмешательства и оценить их эффективность. Оценку эффективности следует проводить с помощью психодиагностических процедур, направленных на оценку тех параметров, которые являются мишенями превенции.

*К числу неэффективных мер* вторичной профилактики относится терапия восстановления подваленных воспоминаний.

Неоднозначна роль «контрактов о непричинении себе вреда», которые дают ложное чувство контроля над ситуацией. Однако, их использование в некоторых видах терапии объясняется необходимостью вернуть человеку ответственность за свою жизнь и поступки.

<b>Примерные мероприятия плана сопровождения</b>
Составить совместно с подростком «План безопасности» — с кем можно поговорить и куда пойти, если он чувствует желание совершить самоповреждение в школе
Дать направление к психологу, психотерапевту или психиатру. В случае обращения к специалисту вне школы, необходимо сообщить о проблеме ребенка родителям
Проводить психообразовательные тренинги на уровне класса, где обучается подросток — обучать здоровым стратегиям совладания, саморегуляции
Предложить подростку вести дневник собственных импульсов, который поможет ему разобраться с желаниями совершать самоповреждения
Записать подростка на уроки живописи или искусства, где он может научиться выражать свои чувства, не прибегая к самоповреждению
Давать письменные задания, связанные с пониманием своего мира чувств, отношением к телу, полу и отношениям между людьми
Проводить консультирование подростков, которые совершают самоповреждения, в групповом формате — им может быть полезно осознать, как их сверстники справляются со схожими проблемами. При этом может быть полезно подбирать группы по сходству в способностях учащихся — так, одаренным детям будут понятнее проблемы других одаренных детей

### Формы и технологии работы

#### *Составление плана безопасности*

План безопасности включает такие разделы, как

- сигналы, предупреждающие о том, что приближается кризис (мысли, чувства и т.д.);
- действия, которые помогают отвлечься от проблем, не прибегая к селф-харму, людей и ситуации, которые отвлекают;
- людей, которых можно попросить о помощи;
- специалистов, организации, в которые можно обратиться за помощью.

План необходим для расширения способов реагирования на стрессовые ситуации, отсрочку нанесения вреда, нахождения поддержки в себе и других.

План полезно сделать в нескольких экземплярах, один из которых брать с собой.

## Навигатор психолога

### Дневник импульсов

#### Мысли о самоповреждении

Дата, время	
Место	
Ситуация	
Чувства	
Что будет в результате самоповреждения?	
Что я хочу сказать самоповреждением?	
Результат	
Комментарий	

Чтобы заметить закономерности потребуется вести такие записи некоторое время, в среднем, около месяца. Но ведение дневника может стать тяжелым переживанием. Поэтому после записи в Дневнике импульсов обязательно сделать что-то приятное и расслабляющее.

#### *Способы отвлечения*

Это основной прием самопомощи при селф-харме. Разные люди отвлекают себя по-разному, и каждый способ может работать не каждый раз. Например, отвлечься от гнева – это не то же самое, что отвлечься от страха, поэтому лучше иметь разные стратегии, чтобы иметь возможность выбрать подходящую в данный момент.

### Гнев и фрустрация

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

«Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект».

### Грусть и страх

1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть.

Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным. Посмотрите материалы по релаксации в интернете.

**Потребность  
контролировать**

1. Писать списки
2. Убраться
3. Раскидать вещи
4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

**Отрешенность**

1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить)
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ

**Стыд**

1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается
2. Замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы.
3. Напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой"

**Ненависть к себе и  
желание наказать себя**

1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя
2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение
3. Сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя

## Навигатор психолога

### *Списки замещающих действий*

Запись действий, которые можно совершать, когда хочется нанести себе самоповреждение. Например, сделать запись в дневнике, послушать музыку и др.

#### *Дневник успехов*

Те, кто наносят вред себе, ругают и обвиняют себя чаще, чем хвалят или поддерживают. Хорошо относиться к себе - это навык, который можно натренировать. В Дневнике успехов необходимо в конце каждого дня записывать то, за что можно себя похвалить.

#### *Приемы функциональной саморегуляции*

Дыхательные упражнения, визуализация, мышечная релаксация. Дыхание – это природная реакция, которую мы можем контролировать. Исследования показывают, что контроль дыхания оказывает положительное влияние на реакцию на стресс.

#### *Откладывание селф-харма*

Другой техникой сопротивлению селф-харму может быть откладывание: подождите 5 минут. Это не всегда просто, так что если желание навредить себе остается, то позвольте этому случиться. Если возможно, увеличивайте время отсрочки и постепенно наращивайте перерывы между каждым актом селф-харма, например, между порезами.

#### *Замена акта самоповреждения рисованием*

Возьми красную ручку и нарисуй полоски, завитки, пацифики и другие символы в тех местах, где бы хотел себя порезать. Когда ты закончишь, посчитай полоски. Именно столько шрамов у тебя не будет.

### ***Осознание и проживание эмоций (найти «отдушину» для своих чувств)***

При проявлении трудно переживаемых эмоций, позволить себе выразить их и пережить, например, при помощи творчества, разговора с друзьями и т.д.

В коррекционной работе с самоповреждающим поведением педагог-психолог должен, прежде всего, понять цель и мотив поведения и что это поведение подкрепляет.

При коррекции самоповреждающего поведения наиболее эффективным на сегодняшний день считается комплексный подход, сочетающий медикаментозные и психотерапевтические методы, учитывающий специфику индивидуально-личностных особенностей, поведенческих или аффективных расстройств и нарушений психического развития.

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевной, заместителем директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи

### **Литература:**

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи : Методические рекомендации / автор-составитель – Н. А. Польская. – М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.



Граур, М. Самопомощь при самоповреждающем поведении [Э / р] / М. Граур. – URL: [https://www.b17.ru/article/selfhelp\\_selfharm\\_graurpsy/](https://www.b17.ru/article/selfhelp_selfharm_graurpsy/)

Польская, Н. А. Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) / Н. А. Польская // Консультативная психология и психотерапия, 2014. - № 2. - С.140-152.

Что такое самоповреждающее поведение? [э/р]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/biblioteka/что\\_такое\\_самоповреждающее\\_поведение](https://www.defectologiya.pro/biblioteka/что_такое_самоповреждающее_поведение)

Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е. Г. Вдовина, Е. В. Мазурова, Н. Н. Ефанова, Н. В. Кауль – Барнаул : КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/50e/Sbornik-metodicheskikh-materialov.pdf>

Чуева, Е. Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков / Е. Н. Чуева // Вестник КРАУНЦ Серия «Гуманитарные науки» (Психология) – 2017. - №1 (29). – С. 71-77.

## Помощь родителей подростку с самоповреждениями

**Самоповреждающее поведение** (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Сама возможность, что кто-то может нанести себе тяжелые повреждения и даже лишиться себя жизни, очень пугает. И хотя эти страхи нормальны и понятны, бывает полезно напоминать себе, что селф-харм не обязательно связан с суицидальными желаниями и мыслями.

Как могут помочь родители?

*При самоповреждениях подростка родители могут поддерживать своего ребенка, не замалчивая проблему и не осуждая. Все основные рекомендации основываются на принимающей позиции родителей и их готовности решать проблему, а не отвергать ребенка.*

Возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

- Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего ребенка, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.

- Помните, что селф-харм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

### **Непродуктивные формы реагирования:**

обвинение («Ты представляешь, как я себя чувствую?», «Из-за тебя вся семья мучается»). Возникающие чувства вины и стыда провоцируют самоповреждающее поведение у подростка, которое является сформированным паттерном в снижении его психоэмоционального напряжения;

запугивание («У тебя останутся шрамы», «Это некрасиво», «Ты занесешь инфекцию»);

запрещение («Прекрати», «Это делать нельзя»). Любые попытки ограничить и лишиться подростка возможности использовать сформированный способ совладания со своим эмоциональным напряжением (психологическим конфликтом) являются безрезультатными в связи с отсутствием у него другого, приемлемого способа.

Что помогает?

Вы можете сделать довольно многое для своего ребенка, который страдает от селф-харма. *Ваше отношение* – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку. Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

<b>Рекомендации родителям</b>
Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто

окажет эту помощь.
Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий.
Напомните ребенку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются
Не отвергайте своего ребенка. Помните, что человек гораздо больше, чем его проблема! Ваш гнев или чувство вины — следствие вашей убежденности в том, что действия ребенка направлены против вас. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых
Отрицание проблемы вредит, так же как излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, что ребенок пытается покончить с собой)
Составьте план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства — лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний
Обратитесь к психологу или психотерапевту — при поиске специалиста учитывайте, насколько хорошо он разбирается в проблеме и работает ли он с подростками. Работу с психологическими проблемами, ведущими к самоповреждению, эффективнее всего начинать в подростковом возрасте
Ориентируйтесь на «точки соприкосновения» со своим ребенком. Старайтесь выстраивать разговоры в форме диалога. Ориентируйтесь на компромисс в спорах. Ищите дипломатичные аргументы, если вы не согласны.
Найдите что-то увлекательное, чем вы сможете заниматься вместе со своим ребенком, что будет нравиться всем вам
Проявляйте интерес к чувствам, мыслям и высказыванием своего ребенка. Уважайте его мнение. Поощряйте интерес своего ребенка к творческому самовыражению
Попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

*Что не помогает?*

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные места, которых стоит избегать:

- Пытаться помочь силой;
- Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля;
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них;
- Определение селф-харма как «привлечения внимания». Хотя чаще всего селф-харм им не является, иногда он может быть способом добиться внимания. Если это так, помните, что желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность человека говорить прямо о том, что ему нужно.

**Самоповреждения подростка** — это, прежде всего, признак его эмоциональной уязвимости и ответ на переживаемые трудности в отношениях с другими людьми — с семьей, педагогами, родителями. Поэтому поддержание в семье эмоционально здорового микроклимата — это уже большой вклад в предотвращение аутодеструктивных действий вашего ребенка.

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например, «лучше умереть...», «хоть бы тебя уже не стало», «хоть бы тебя не было», «умри уже», «убей себя», «я не хотел(а), чтобы ты появился(ась) на свет», «хоть бы ты куда-нибудь делся», «мне от тебя хоть в петлю», «никакой жизни с тобой нет» и т.п. Такие слова нередко говорятся «на сильных эмоциях», но они закладывают основу для самообесценивания подростка, включая переживание собственной ненужности и одиночества.

2. Проявляйте интерес к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания. Спрашивайте, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.

3. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож на других. Конечно же — он похож на вас.

4. Не демонстрируйте свое разочарование им.

5. Не пренебрегайте его потребностями в семейной поддержке и заботе.

6. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость, подбор бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее)

7. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.

8. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения подбирайте созидательный, вдохновляющий контент, демонстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосозиданию, самопомощи, заботе о других.

9. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Продвижение в решении собственных проблем благотворно скажется на семейном микроклимате, а значит — на психическом здоровье вашего ребенка.

В случае обнаружения родителями у своих детей насечек и порезов следует поразмышлять над вопросом «Почему это происходит с нашим ребенком?».

***Родители должны понимать, что их ребенку-подростку обязательно необходим «проводник» во взрослость*** – человек, старше его (не сверстник), с которым он мог бы советоваться и делиться наболевшим. Этим «проводником» могут быть родители, бабушки/дедушки, старшие сестры/братья, педагог – психолог, для верующих семей – батюшка. ***Если такого человека до сих пор не было – родители обязаны приложить все усилия, чтобы найти его.***

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи

### Литература:

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи : Методические рекомендации / автор-составитель – Н. А. Польская. – М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Что такое самоповреждающее поведение? [э / р]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto\\_takoe\\_samopovrezhdayushhee\\_povedenie/](https://www.defectologiya.pro/biblioteka/chto_takoe_samopovrezhdayushhee_povedenie/)

## Примерный конспект консультирования родителей обучающегося, демонстрирующего самоповреждающее поведение

**Самоповреждающее поведение** (или селф-харм) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

**Цель:** Определение эффективных стратегий действия родителя в ситуации самоповреждающего поведения ребенка.

**Задачи:**

- анализ ситуации. Вычленение проблемы и ее формулировка;
- информирование родителей о возрастных особенностях детей и возрастных кризисах;
- информирование о причинах самоповреждающего поведения;
- знакомство с эффективными стратегиями взаимодействия с ребенком;
- помощь родителям в выработке способов поведения в кризисных ситуациях.

### Ход консультирования

1. Добрый день, меня зовут...., как я могу к вам обращаться? Очень приятно.
2. Расскажите поподробнее о теме, с которой вы пришли.
3. Когда вы впервые столкнулись с этим? Как часто вы с этим сталкиваетесь?
4. Как видят эту проблему другие члены семьи?
5. Какие опасения у вас вызывает эта проблема?
6. Правильно ли я вас поняла: ваш ребенок наносит себе .....повреждения в ситуациях, когда....
7. Как выдумаете, что стоит за таким поведением ребенка, что в его жизни может провоцировать это поведение? Какая причина, на ваш взгляд, могла спровоцировать это поведение у вашего ребенка?

*Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:*

- *стресс в школе или травля*
- *беспокойство о деньгах*
- *сексуальное, физическое или эмоциональное насилие*
- *тяжелая утрата*
- *разрыв отношений*
- *болезнь и проблемы со здоровьем*
- *низкая самооценка*
- *сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)*

8. Какие особенности характера вашего ребенка вас настораживают?

*Некоторые описывают самоповреждающее поведение как способ:*

- *выразить то, что трудно сформулировать словами*
- *сделать реальными некоторые чувства и мысли*

- сделать эмоциональную боль физической
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля
- сбежать от травмирующих воспоминаний
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться
- наказать себя – за неподобающие поведение, чувства или мысли
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности
- создать повод для заботы о себе и своем теле
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

### 9. Что вы уже пробовали делать для решения проблемы?

Чтобы вы с вашим ребенком лучше понимали друг друга, обратите внимание на следующие советы:

\* Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

\* Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

\* Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

\* Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

\* Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

\* В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

### Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

\* Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

\* Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

\* Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.

\* Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.

\* Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

\* Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

## Навигатор психолога

*\* Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.*

*В вашем случае необходим комплексный подход к решению проблемы. Вам нужны занятия не только у психолога, очень важно проконсультироваться у врача-психиатра для медикаментозной поддержки ребенка. Возможно, вам понадобится проанализировать весь спектр возможностей, чтобы найти то, что будет помогать именно вам, и комбинировать техники самопомощи и профессиональную поддержку:*

- врач- психиатр, психотерапевт*
- медикаментозное лечение*
- группы поддержки*
- поддерживающие онлайн-сообщества*
- лечение шрамов*

10. Что вы можете делать **нового** для решения вашей проблемы?

**Спасибо вам за обращение, я надеюсь, в ближайшее время ваша проблема будет решена!**

**Автор-составитель:** Шмелева Татьяна Николаевна, педагог-психолог  
КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

Приложение.

### Куда обратиться за психологической помощью?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:

*Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей:*

г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

*Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи:*

г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00)

*Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь):*

г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57. (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

*Молодежная линия для подростков, детей, родителей тел.:* (3852) 33- 53-81 (понедельник-пятница, 08.00 - 17.00).

*Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей:* 88002000122 (бесплатно с мобильного и стационарного телефона).

*Телефон здоровья центра медпрофилактики краевой клинической больницы:* (3852) 68-98-20. (вопросы по срочному обращению о своем состоянии здоровья с консультацией врача).

*Телефон доверия, краевая психологическая кризисная служба (круглосуточно) тел.:* (3852) 66-86-88.

### Что делать родителю, подозревающему самоповреждающее поведение у своего ребенка?



Рисунок 1 – Перевязанная рука



**Самоповреждающее поведение** (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

**Что делать родителю, подозревающему самоповреждающее поведение у своего ребенка?**

Возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

- Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего ребенка, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.

- Помните, что селф-харм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

Вы можете сделать довольно многое для своего ребенка, который страдает от селф-харма. *Ваше отношение* – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку.

Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

1. Сделайте паузу, вдохните-выдохните. Вам необходимо успокоиться и подумать, прежде чем принимать какие-либо решения и начинать действовать. Ваше настроение необходимо взять под контроль, ведь в такой ситуации гамма переживаний едва ли приятная (грусть, злость, страх, вина). Иногда первая реакция родителя – задавать ребёнку вопросы, однако это может быть расценено как нападение и ребёнок станет ещё более закрытым и замкнутым.

2. Еще раз дайте подростку понять, что Вы его любите (вне зависимости от конкретных фактов его поведения). Следует помнить, что дети причиняют себе вред, потому что испытывают множество трудных эмоций. Вне зависимости от того, хотят ли они таким образом наказать себя, успокоить, или же просто заставить что-то почувствовать, их реальность очень тревожная и нестабильная. В этом постоянном вихре эмоций им нужно убежище, где они могут чувствовать себя в безопасности.

Именно это должен обеспечить ребенку родитель. Не важно, можете ли Вы разрешить проблему подростка немедленно – важно, чтобы тот знал, что любим, и принимаем родителем, и что тот не стыдится, даже если ребенок ведет себя так, покрывая свое тело порезами и ожогами.

**Благодаря этому возникает эмоциональная стабильность, которой так не хватает подростку.**

3. Попытайтесь понять, какая причина стоит за причинением себе повреждений, потому что порезы и ожоги – всего лишь симптом. Причины есть всегда, но они могут быть очень разными – кто-то из подростков страдает от депрессивного или тревожного расстройства, кто-то стал жертвой школьной травли, кто-то начинает причинять себе вред из-за проблем с учителями или с самими родителями.

*Важно, чтобы родитель помог подростку попробовать понять причины, по которым он вредит себе, только после этого можно начинать борьбу с ней.*



Рисунок 2 – Подросток с депрессивным расстройством

4. Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор – отмалчиваются. Не стоит заставлять их в приказном тоне – это только усилит уже имеющиеся проблемы. Но можно подумать над альтернативными вариантами диалога. Вот несколько вариантов, которые пробовали другие родители:

А) Оставьте на столе в кухне блокнот, в котором ребенок может писать любые вещи, которые он хотел бы, чтобы родители знали. Писать всегда проще, чем говорить напрямую. Любой из родителей читает записи каждый день и находится в курсе происходящего, там же родитель может оставлять ответы на вопросы или писать свои комментарии;

Б) В комнате ребенка (или над его спальным местом) можно повесить маркерную доску, на которой ребенок может отмечать, например, звездочкой или черточкой, каждый день, когда он не причинял себе повреждений. За каждый же день, когда повреждения были нанесены, один знак ребенком стирается. Таким образом родитель остается в курсе происходящего и избегает при этом неловких разговоров с ребенком;

В) Можно приобрести набор цветных браслетов на запястье (например, резиновых), которые подросток надевает каждый день, цвет же зависит от настроения: красный цвет символизирует крайнее эмоциональное напряжение, желтый – то, что его настроение в пределах нормы, зеленый – что все отлично. В случае возможности договоренности со школьным психологом и сотрудничества родителей с ним в вопросах борьбы с самоповреждающим поведением ребенка это – хороший способ для психолога также быть в курсе состояния ребенка.

5. При наличии хорошо налаженных контактов со школой, сообщите о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу, если он есть в школе. Совместно родителю вместе с сотрудниками школы будет легче следить за поведением ребенка, к тому же, иногда школа идет на встречу родителям, и немного изменяет условия проведения, к примеру, устных ответов у доски, для ребенка, если они вызывают у него такой сильный стресс, что он причиняет вред своему телу.

6. Не пытайтесь заставить ребенка прекратить то, что он делает. Часто ребенок в таких ситуациях продолжает наносить себе повреждения, только не сообщает об этом родителю. Не всегда «изъятие» всех острых предметов из квартиры, например, включая столовые ножи, является хорошей идеей. Иногда подростки, отчаявшись в такой ситуации, причиняют себе вред гораздо более травматичными способами, например, режут кожу осколками стекла. Если вы чувствуете себя достаточно уверенно, поговорите с ребенком о том, какого поведения он хотел бы от вас в этой ситуации. Иногда дети сами предлагают убрать подальше все потенциально опасные предметы.

7. Предложите ребенку альтернативные варианты поведения. Есть много других вариантов, которые молодые люди могут пробовать, помимо причинения повреждений своему телу. Кто-то справляется при помощи банального битья подушки, разрывания бумаги на мелкие клочки или более экзотичного сжимания в руках кубиков льда (да, это не очень приятно и очень чувствительно, потому является хорошей альтернативой для самопорезов). Кто-то рисует красной ручкой на коже, кто-то носит на запястье резиновый браслет, который может с силой натянуть и отпустить в момент эмоционального напряжения.

8. Воспользуйтесь помощью профессионалов: школьный педагог-психолог или в Алтайском краевой центре ППМС-помощи. Психолог может всегда оказать поддержку родителю и предложить направления поведения в конкретной ситуации, даже если сам подросток отказывается идти на прием.

**Автор-составитель:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи

### **Литература:**

Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи : Методические рекомендации / автор-составитель – Н. А. Польская. – М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

Что такое самоповреждающее поведение? [э / р]. – URL:

[https://www.defectologiya.pro/biblioteka/что\\_такое\\_самоповреждающее\\_поведение/](https://www.defectologiya.pro/biblioteka/что_такое_самоповреждающее_поведение/)

## Навигатор психолога

### Акцентуации характера

**Акцентуация характера** – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены.

Подростки с акцентуациями характера составляют группу повышенного риска развития расстройств психического здоровья в связи с их уязвимостью к определённым пагубным влияниям среды или психических травм.

Среди **биологических факторов**, приводящих к акцентуациям характера, выделяют:

1. Тяжелые токсикозы беременности, родовые травмы, внутриутробные и ранние мозговые инфекции, тяжелые истощающие соматические заболевания.

2. Неблагоприятная наследственность, которая включает в себя определенный тип ВНД, алкоголизм родителей, преопределяющий тип акцентуации характера.

3. Органические повреждения головного мозга, т.е. черепно-мозговые травмы, мозговые инфекции и т.п.

4. «Пубертатный криз», обусловленный неравномерностью развития сердечно - сосудистой и костно-мышечной системы, отягощённый физическим самочувствием, повышенной активностью эндокринной системы и «гормональной бурей».

К **социально-психологическим факторам** относят:

1. Нарушения воспитания подростка в семье:

- эмоциональное отторжение (по типу Золушки), «гиппопротекция» (ребёнок принадлежит сам себе);

- доминирующая гиперпротекция (слишком большое внимание родителей к детям, лишение их самостоятельности).

2. Школьная дезадаптация. В. М. Воробьев и Н.Л. Коновалова выделяют три формы, и одновременно, три причины школьной дезадаптации:

- «депривационная» – невозможность личности увидеть в реальной ситуации собственную психологическую проблему;

- невротическая природа школьной дезадаптации;

- «психопатическая» – психологические проблемы ребёнок решает неправильно, и из-за этого появляются новые проблемы.

3. Подростковый кризис.

Неудовлетворенность отношением к себе на фоне развития самосознания, стремления к самоутверждению может привести к аффективным вспышкам, межличностным и внутриличностным конфликтам.

4. Психическая травма.

Психосоциальную дезадаптацию могут вызвать отдельные психические состояния, спровоцированные различными психотравмирующими обстоятельствами (конфликты с родителями, друзьями, учителями, неконтролируемое эмоциональное состояние, вызванное влюбленностью, переживанием семейных разладов и т.п.).

*Работа педагогов с подростками с акцентуациями характера в основном заключается в коррекции или построении особого рода отношений подростка с окружающими с учетом характера его акцентуации.*

**Депрессия** (depressio; от лат. deprimō, depressum понижать, подавлять, угнетать — состояние, характеризующееся угнетенным или тоскливым настроением, снижением психической и двигательной активности, часто сочетающимися с разнообразными соматическими нарушениями (потеря аппетита, похудание, запоры, изменение ритма сердечной деятельности и т.п.).

Депрессия может возникнуть как в результате тяжелого психического заболевания, так и на фоне психической травмы, острого и хронического стресса. Эмоциональная нестабильность подросткового возраста облегчает развитие аффективной патологии, делает подростков особенно уязвимыми к формированию депрессивного синдрома.

**Суицидальное поведение** — широкое понятие, которое помимо суицида включает в себя суицидальные попытки и другие суицидальные проявления.

Суицидальное поведение—это процесс, который чаще всего протекает в несколько этапов:

- антивитальные переживания;
- пассивные суицидальные мысли;
- активные суицидальные мысли
- суицидальные намерения, разработка плана;
- поиск и подготовка средств для его осуществления;
- суицидальные попытки;
- завершённый суицид.

По времени весь суицидальный процесс может составлять от нескольких месяцев до нескольких минут. Непосредственному акту самоубийства предшествует период, называемый специалистами «пресуицид», и включающий две фазы.

## Приемы работы с подростком с астеноневротической акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям и ипохондрии (повышенному вниманию к своему здоровью). С детства характерны признаки невропатии (капризность, ночные страхи, заикание), повышенная утомляемость, раздражительность. Отчетливо прослеживается возрастание раздражительности в процессе утомления.

Такие дети раздражаются по любому поводу, но потом быстро раскаиваются. Дети с такой акцентуацией плохо переносят поездки в общественном транспорте, быстро устают от компании. Они не стремятся к близким отношениям из-за своей пугливости и неуверенности в себе, не проявляют инициативы. Круг друзей у них ограничен, прежде всего, из-за их внезапной раздражительности и частых капризов.

Внимательно прислушиваются к своим телесным ощущениям, охотно лечатся, укладываются в постель, подвергаются обследованиям и осмотрам.

**Сильные стороны:** аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность.

**Слабые стороны:** капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость, забывчивость. Такие подростки робки, стеснительны, с явно заниженной самооценкой, не могут постоять за себя.

### **Конфликтные ситуации:**

- повышенная требовательность, сравнение с другими детьми;
  - ситуации грубо выраженных конфликтов,
  - реальные неудачи, отрицательные отзывы об их работе;
  - ситуации внезапного физического и психического напряжения,
  - ситуации, когда смеются над ее слабостями, ошибками, неумелыми действиями.
- изменение внешних обстоятельств, ломка стереотипов.

### **Возможные девиации:**

\*не склонен к аддиктивному поведению.

\*не склонен к делинквентности, побегам из дома, алкоголизации.

### **Рекомендуется ограничивать:**

- ситуации соревнования;
- переутомление;
- включение в шумные компании;

### **Методы и приемы коррекции.**

Основной целью педагогической помощи является создание ситуаций, в которых подросток может проявить уверенность, твердость, смелость. Маленькие успехи должны быть замечены. Иногда может быть оправданной и немного завышенная самооценка в целях повышения уверенности в себе.

### *На уроках необходимо:*

- обязательно создавать спокойную обстановку, доброжелательное отношение,

## Навигатор психолога

- создавать продуманный режим труда и отдыха, разумное чередование нагрузок с тем, чтобы ребенок не переутомлялся;
- повышена чувствительность к напряженным умственным нагрузкам;
- аффективные вспышки возможны в условиях соревнования, когда подросток начинает понимать, что он не в состоянии стать победителем.

### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- нуждаются в поддержке, одобрении, успокоении, также нуждаются в помощи при разрешении конфликтных ситуаций;
- включение в активную деятельность должно быть постепенным;
- можно начать с небольших индивидуальных поручений, стимулирование и поощрение инициативы, волевых качеств повышает уровень самооценки подростка.

### *Занятия спортом.*

Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях. Умеренные физические нагрузки переносятся лучше, однако физические напряжения, например обстановка спортивных соревнований, оказываются непереносимыми.

### *Особенности в общении.*

К товарищам тянутся, скучают без их компании, но быстро от них устают и ищут отдыха, одиночества или общения с близким другом. Тяга к группированию со сверстниками, не получая прямого выражения в силу астеничности, утомляемости, могут исподволь подогревать маломотивированные вспышки раздражения.

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Работа, не требующая широкого круга общения, интеллектуально – эстетическая деятельность.

### *Особенности воспитания астеноневротического подростка в семье.*

Повышена чувствительность к событиям, провоцирующим ипохондричность (болезнь близких). В отношении родителей возможны обвинения в том, что они не уделяют должного внимания их здоровью. В мыслях о будущем центральное место занимают заботы о собственном здоровье.

Необходимо предоставление возможности подростку быть одному.

Нуждаются в похвале.

### **Решение кейсовой ситуации.**

Евгении В. 16 лет. Ее родители обратились за консультацией по просьбе самой девочки. Причина обращения - постоянно сниженное настроение, боязнь за свое здоровье, отсутствие друзей и подруг. Женя жалуется, что она «никому не интересна», что никто не обращает на нее внимания. Она учится в 10 классе. Ее учебные достижения очень высоки. Женя утверждает, что ее не беспокоят ни ее отношения с родителями, ни со сверстниками. При этом она не осознает противоречия между этим утверждением и причиной обращения к психологу. Девочка быстро утомляется, не уверена в себе, стеснительна, с явно заниженной самооценкой.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.

## Навигатор психолога

2. Какие психофизиологические особенности Евгении В. необходимо учитывать при подготовке к сдаче экзаменов?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Евгении в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Евгении, чтобы повысить ее самооценку?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапременко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапременко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Истероидный тип. – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/31>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vospitanie-akcentuacii-haraktera>



## Приемы работы с подростком с гипертимной акцентуацией характера

### Основные признаки характера

С детства гипертимные подростки отличаются большой подвижностью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении ко взрослым. С первых лет жизни они везде вносят много шума, любят компании сверстников и стремятся командовать ими.

Главная черта гипертимных подростков – почти всегда очень хорошее, даже приподнятое настроение. Всегда хорошее настроение, высокий жизненный тонус создают благоприятные условия для переоценки своих способностей и возможностей. Избыточная уверенность в своих силах побуждает «показать себя», предстать перед окружающими в выгодном свете, прихвастнуть. Неудержимый интерес ко всему вокруг делает гипертимных подростков неразборчивыми в выборе знакомств. Контакт со случайными встречными не представляет для них проблемы. Устремляясь туда, где «кипит жизнь», они порой могут оказаться в неблагоприятной среде, попасть в асоциальную группу.

**Сильные стороны:** общительность, активность, оптимизм, высокий жизненный тонус, щедрость, отсутствие внутренних конфликтов. Ответственный, умеет довести начатое дело до конца, может быть снисходительным к недостаткам других в сочетании с принципиальной требовательностью к себе и другим, умеет быть настойчивым, собранным, серьезным.

**Слабые стороны:** поверхностность, легкое отношение к морали и законам, необязательность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск, грубость (но без всякого зла).

### Конфликтные ситуации:

- строгая регламентация, жесткое подчинение дисциплинарным требованиям;
- ограничение двигательной активности, вынужденное безделье;
- резкое ограничение общения, одиночество;
- однообразная обстановка, монотонный труд, требующий тщательной кропотливой работы.

Главная особенность этого типа – постоянно приподнятое настроение, высокий жизненный тонус, активность и предприимчивость.

Подростки этого типа плохо переносят дисциплинарный, авторитарный режим, отсутствие широких контактов со сверстниками.

Их склонности и интересы отличаются крайним разнообразием и непостоянством.

### Возможные девиации

\*стремится командовать и подчинить сверстников и близких родственников своим желаниям;

\*легко завязывает отношения с лицами делинквентной направленности, способен возглавить группу подростков для совершения преступления или участвовать в групповом преступлении совместно со взрослыми;

\*недисциплинирован, склонен к риску, к ссорам с родителями, педагогами

\*слабая устойчивость к влиянию компаний в отношении соблазна злоупотребления наркотиками, алкоголем и другими психоактивными веществами. У подростков гипертимного типа алкоголь вызывает выраженную эйфорию.

### **Рекомендуется ограничивать:**

- демонстрацию сверстникам смелости и превосходства, носящую престижный характер;
- употребление любых видов алкогольных напитков;
- легкомыслие;
- любые нарушения этических норм;
- азартные увлечения;
- раздражительность в кругу друзей и близких;

### **Методы и приемы коррекции**

Влияние на подростка может оказать педагог, который сам является независимой самостоятельной личностью и проявляет к подростку интерес, уважение, благожелательность.

Основная задача педагога – обеспечить полезные направления приложения сил и энергии подростка, т.е. идти не по пути ограничения активности, а по пути ее продуктивного использования.

### *На уроках необходимо:*

- учитывать, что при хороших способностях, живом уме, умении все схватывать на лету обнаруживаются неусидчивость, отвлекаемость, недисциплинированность;
- обучение самодисциплине, вежливости, тактичности, самообладанию, умению учитывать мнение других;
- можно использовать в качестве активного помощника учителей;
- учитывать, что он отзывчив на доброжелательное отношение со стороны учителя;
- необходимо создание условий для проявления инициативы;
- поддержание высокого уровня работоспособности на уроке возможно при направлении его на поиск различных способов выполнения заданий;
- включение в интересную для него деятельность, особенно если эта деятельность с оттенком лидерства;
- допустима лишь четкая, спокойная, аргументированная оценка результатов деятельности подростка;
- характер труда должен быть разнообразный, творческий, не монотонный;
- важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Такой подросток все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основным принципом, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь».

### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- желательно поручать руководство в организации дел, развлечений, где требуется быстрота, разнообразие, находчивость;
- желательно обеспечить возможность широких контактов;

## Навигатор психолога

- деятельность должна осуществляться в коллективе с возможностями включения в разнообразные виды работы, в которых может проявиться активность подростка;

- нужна четкая аргументация границ поведения;
- особо важна подчеркнута уважительная форма общения с ним;
- необходимо умелое сочетание доверия с контролем исполнения поручений;
- важно, чтобы в общении с такими подростками взрослые мягко, но последовательно создавали ясные и четкие ограничения. При этом необходимо учитывать, что для гипертимных детей важны не рассуждения и доводы, а реальный опыт. Поэтому стоит не увлекаться нотациями или объяснениями, а создать четкую организующую среду.

### *Занятия спортом*

Из наиболее подходящих видов спорта можно назвать плавание, снижающее возбудимость нервной системы, и восточные единоборства, прививающие навыки самоконтроля и самодисциплины.

### *Особенности в общении*

- недопустимость навязчивой опеки и чрезмерной директивности;
- нравоучения и наставления, «проработка» на виду у других могут вызвать только усиление «борьбы за самостоятельность», непослушание и нарочитое нарушение правил и порядков;
  - противопоказан мелочный контроль, но недопустим и недостаток контроля;
  - ведение беседы и диалога в живом и быстром темпе, не задерживаясь долго на одной теме, чаще передавая инициативу в разговоре самому подростку (не любят, когда «мямлят»);
- обратить особое внимание на соблюдение дистанции, достаточной для продуктивного взаимодействия.

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Работа, связанная с постоянным общением: организаторская деятельность, служба сбыта, спорт, театр и т.д.; склонны к смене профессий, места работы; не нравится работа, требующая точности, систематичности.

### *Особенности воспитания гипертимного подростка в семье.*

Необходимо обучать самостоятельности, самодисциплине, умению считаться с мнением других, вежливости, тактичности, держать слово. Воспитательные влияния: предупреждения, пробуждение гуманных чувств, опосредование.

Повседневная навязчивая опека, постоянные нравоучения и наставления «проработка» на виду у других могут вызвать только «усиление борьбы за самостоятельность», непослушание и нарочитое нарушение правил и порядков. В воспитании противопоказан мелочный контроль, но недопустим и недостаток контроля. В беседе необходимо передавать инициативу самому подростку.

### **Решение кейсовой ситуации**

Никите Р. 13 лет. Он единственный ребенок в семье. По словам родителей, Никита рос избалованным мальчиком и до 5-летнего возраста был окружен вниманием всей семьи, включавшей бабушку и дедушку. Склонен к чрезмерной

## Навигатор психолога

самостоятельности и озорству. У Никиты всегда хорошее настроение. После размена квартиры контакты с бабушкой и дедушкой стали редкими. Родители Димы большую часть времени проводят на работе, поэтому мальчик оказался предоставлен самому себе. Его школьные успехи удовлетворительны, но не столь высоки, чтобы они могли обеспечить ему заметное положение в школе. Родители жалуются на высокую легкомысленность Никиты к учебе, негативизм и грубость. По словам мамы, «он ведет себя так, как будто хочет, чтобы его все время ругали и наказывали. Знает, что накажут - и все равно делает». Сходное поведение наблюдается и в школе. Попытки учителей воздействовать на Никиту не приводят к улучшению его поведения. Вместе с тем, он не нарушает наиболее значимых социальных норм: дерется не больше других мальчиков, не ворует, не портит чужих вещей.

### Вопросы:

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Никиты Р. необходимо учитывать педагогам по формированию у него мотивационной готовности к обучению в школе и повышению качества учебы?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Никиты в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Никиты, чтобы снизить его негативизм и грубость в семье?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### Литература:

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>

## Приемы работы с подростком с истероидной (демонстративной) акцентуацией характера

### Основные признаки характера

Главная черта этого типа – беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения. На худой конец предпочитается даже негодование или ненависть, направленные в свой адрес, но только не безразличие и равнодушие только не перспектива остаться незамеченным. Все остальные качества истероида питаются этой чертой.

Желание привлекать к себе взоры, «создать впечатление», становится насущной потребностью.

Ярко выраженная тенденция к вытеснению неприятных для него фактов и событий, лживость, фантазирование и притворство, используемые для привлечения к себе внимания, авантюристичность, тщеславие, «бегство в болезнь» при неудовлетворенной потребности в признании.

**Сильные стороны:** упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, хорошие организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность (хотя истероид быстро выдыхается после выплеска энергии).

**Слабые стороны:** чувствительны к невниманию, потери комфорта, склонность к интригам и демагогии, лживость и лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманый риск (но только в присутствии зрителей), учет только собственных желаний, явно завышенная самооценка, обидчивость (когда задевают его лично).

### Конфликтные ситуации:

- ситуации, вольно или невольно задевающие самолюбие;
- ситуации пусть даже некоторого равнодушия со стороны окружающих людей, а тем более сознательного игнорирования его личности (потребность привлечь к себе внимание может привести к попытке самоубийства);
- критика достижений, таланта или способностей;
- ограничение круга общения, вынужденное одиночество;
- ситуации нелепого или смешного положения;
- разоблачение, особенно публичное, его вымыслов, а тем более их высмеивание;
- невыполнимое трудное поручение стимулирует симуляцию

### Возможные девиации

\*привлекательными оказываются алкоголь, опиаты, транквилизаторы, и производные конопли, дающих возможность покрасоваться и пробудить к себе интерес.

\*криминальная деятельность, как демонстрация «Помогите мне, а то я пропаду!»

\* суицидальные демонстрации (при этом избираются лишь безопасные (порезы вен на предплечье, лекарства из домашней аптечки) либо рассчитанные на то, что серьезная попытка будет предупреждена окружающими (приготовление к повешению, изображение попытки выпрыгнуть из окна или броситься под

транспорт на глазах у присутствующих и т. п.). Обильная суицидальная «сигнализация» нередко предшествует демонстрации или сопровождает ее: пишутся прощальные записки, делаются «тайные» признания друзьям, записываются на магнитофон «последние слова» и пр.);

\*«бегство в болезнь» при трудных ситуациях, изображение таинственных неизвестных заболеваний;

\* побег из дома обусловлены одной из детских поведенческих реакций — реакцией оппозиции. Эта реакция у детей и подростков чаще связана с утратой прежнего внимания со стороны близких. Убежав из дому, они стараются держаться там, где их будут искать, или обратить на себя внимание милиции, чтобы их привели домой или вызвали родителей, или, наконец, каким-либо косвенным образом сигнализируют родителям о своем местопребывании;

\* делинквентность истероидных подростков обычно носит несерьезный характер. Речь идет о прогулах, нежелании учиться и работать, так как «серая жизнь» их не удовлетворяет, а занять видное место в учебе или труде, которое тешило бы их самолюбие, не хватает ни способности, ни настойчивости.

### **Рекомендуется ограничивать:**

Ситуации публичного уязвленного самолюбия;

Страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников;

Отвергнутая любовь, разрыв, а особенно появление соперника или соперницы, в том числе если все события разворачиваются на глазах друзей и подруг;

Утрата надежд на особую роль и перспектив возвыситься в чьих-то глазах.

### **Методы и приемы коррекции:**

Подростки с этим типом характера наиболее трудны для коррекционных мероприятий. Необходимо отыскать среду, где эгоцентрические устремления могли бы быть удовлетворены безболезненно для окружающих. Например, публичные выступления.

Ни в коем случае нельзя «подкреплять» демонстративное поведение, оно должно встречать отрицательное отношение, но без публичного разбирательства.

Учитывая повышенную потребность во внимании, нужно найти формы, в которых эта потребность могла бы успешно удовлетворяться.

Взаимодействие с подростком должно быть равное, спокойное, деловое, без особого выделения. Исключить атмосферу обожания, необоснованного признания.

Необходимо создавать условия для развития общих и специальных способностей, объективное отношение к успехам и достижениям подростка. Поддержка социально – адаптивного поведения и блокировка попыток манипулировать людьми с помощью истероидных реакций. Гипервнимание со стороны взрослого, что предупреждает поведенческие реакции подростка. Необходимо поддерживать позитивные поведенческие реакции подростка, игнорируя рецидивы демонстративности.

### *На уроках необходимо:*

- положительные оценки, поощрения должны даваться избирательно – только за реальные достижения и способности;

- игнорировать всяческие попытки уклониться (например, используя болезнь) от работы.

## Навигатор психолога

- начинать обучение демонстративного подростка с посильных заданий, которые характеризуют успех, потом должен происходить поступательный переход к более сложным заданиям через высокую эмоциональную мотивацию;
- позитивно срабатывают приемы работы в группе с одноклассниками равных или высших возможностей, поддержка высокого уровня интенсивности учебной деятельности;
- предоставление объективной информации о результатах, создание условий для адекватной самооценки.

### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- рекомендуются следующие поручения: организатор общественно – полезных и культурно – массовых мероприятий в сфере своих способностей и интересов;
- необходимо обучать общению с одноклассниками, самоконтролю поведения, умению демонстрировать свои позитивные качества.

Воспитательные меры: индивидуальные беседы об условиях уважения и внимания окружающих. Разговор – раздумье, дискуссия- противоречие, переубеждение на собственном опыте, намек, ласковый упрек, предупреждение, пробуждение гуманных чувств, выявление смущения, ирония, игра, воодушевление.

### *Особенности в общении,*

- можно поощрять вниманием за его положительные действия;
- для установления контакта необходимо дать подростку почувствовать, что к нему испытывают интерес как к личности;

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами, актерская деятельность.

### *Особенности воспитания истероидного (демонстративного) подростка в семье.*

У истероидных подростков сохраняются черты детских реакций оппозиции, имитации и др. Чаще всего приходится видеть реакцию оппозиции на утрату или уменьшение привычного внимания со стороны родных, на потерю роли семейного кумира. Проявления реакции оппозиции могут быть теми же, что и в детстве, - «бегство в болезнь» или попытки избавиться от того, на кого внимание переключилось (например, заставить мать разойтись с появившимся отчимом), но чаще эта детская реакция оппозиции проявляется нарушениями поведения — вдруг начавшиеся выпивки, воровство, прогулы, асоциальные компании предназначаются для того, чтобы просигнализировать близким: «Верните мне прежнее внимание и заботу, иначе я пропаду!».

Не приемлемо воспитание по типу «кумир семьи», воспитание в условиях гиперпротекции, воспитание в тревожно – подозрительной атмосфере, в атмосфере культа болезней. Ситуации снижения внимания к своей особе, утрата достижений приводят подростка к самоуверенности, бравате, высоким претензиям, выпячиванию, зазнайству, вранью. В связи с этим возникают конфликты, в которых подросток защищает свое «я».

Необходимо дать почувствовать, что к нему испытывают интерес, как к личности. Учитывая повышенную потребность во внимании, нужно найти формы,

в которых эта потребность могла бы успешно удовлетворяться. Взаимодействие в подростковом возрасте должно быть ровное, спокойное, деловое, без особого выделения. Исключить атмосферу обожания, необоснованного признания. Положительные оценки, поощрения должны даваться избирательно – только за реальные достижения. Игнорировать всякие попытки уклониться (например, используя болезнь) от работы.

### **Решение кейсовой ситуации.**

Ксюша М. 15 лет. Родители жалуются на вызывающее поведение девочки, нежелание учиться. Наташа пришла на консультацию ярко накрашенная. В носу у нее было кольцо, на руках - несколько браслетов, ленточек. Волосы выкрашены в розовый цвет. В ответ на вопрос психолога, к какой неформальной группе она принадлежит, девочка гордо ответила, что она - сама по себе и ни с какими «неформалами» иметь дела не хочет. Свой внешний вид она объяснила поисками своего собственного стиля: «Я не хочу быть ни на кого похожей. Я - такая, какая есть». Первоначально Ксюша была негативно настроена по отношению к психологическому обследованию. Однако интерес к ее взглядам и образу мыслей, проявленный психологом, побудил ее вступить в контакт. В дальнейшем она охотно выполняла предложенные задания, с удовольствием беседовала о себе, и о своих отношениях с родителями и со сверстниками.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности подростка необходимо учитывать психологу при проведении консультирования подростка и ее родителей?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Ксюши М. в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Ксении, чтобы помочь подростку найти собственный стиль в одежде и общении?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Истероидный тип. – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/31>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>



## Приемы работы с подростком с конформной акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Главная черта этого типа - постоянная и устойчивая ориентация на нормы и ценности ближайшего окружения. Лица конформного типа полностью подчиняются давлению среды, не имеют собственных мнений и интересов, с трудом воспринимают новое и необычное, отрицательно относятся к любым переменам в жизни.

Их главное качество, главное жизненное правило - жить «как все», думать, поступать «как все», стараться, чтобы все у них было «как у всех». Под «всеми» всегда подразумевается привычное непосредственное окружение. От него они не хотят ни в чем отстать, но и не любят выделяться.

**Сильные стороны:** в хорошем окружении - это исполнительные работники, податливые дисциплине и режиму, особенно, если это соблюдается окружающими.

**Слабые стороны:** попав в дурную среду, они постепенно усваивают все ее обычаи и привычки, манеры и поведение, как бы это ни противоречило всему предыдущему в их жизни и как бы пагубно ни было, не критичны, консерваторы (не любят все новое), неинициативны.

Хотя адаптация в новой среде у них в первое время протекает тяжело, но когда она осуществилась, новая среда становится таким же диктатором поведения, как раньше была прежняя. Поэтому конформные подростки «за компанию» легко спиваются, могут свыкнуться с асоциальными компаниями и быть втянутыми в групповые правонарушения.

Конформность сочетается с поразительной не критичностью. Все, что говорится в привычном для них окружении, все, что они узнают через привычный для них канал информации, - это для них и есть истина. И если через этот же канал начинают поступать сведения, явно не соответствующие действительности, они по-прежнему долго принимают их за чистую монету.

Ко всему этому конформные подростки консерваторы по натуре. Они в душе не любят новое, не любят перемен потому что они не могут к нему быстро приспособиться трудно осваиваются в новой ситуации. Правда в наших условиях они открыто в этом не признаются видимо потому, что в небольших коллективах в подавляющем большинстве чувство нового официально и неофициально ценится, новаторы поощряются и т.п. Но положительное отношение к новому и здесь у них остается только на словах. На деле они предпочитают стабильное окружение и раз и навсегда установленный порядок. Нелюбовь к новому прорывается наружу беспричинной неприязнью к чужакам. Это касается как просто новичка, который появился в группе, так и представителя другой среды, другой манеры держать себя и даже, как нередко приходится наблюдать, другой национальности.

И еще от одного качества зависят их профессиональный уровень и успех в работе. Они - неинициативны. Они могут достигать хороших результатов на работе разной квалификации на любой ступеньке социальной лестницы лишь бы работа, занимаемая должность не требовали постоянной личной инициативы. Если именно это от них требует ситуация, они дают срыв на любой самой незначительной должности, выдерживая гораздо более высококвалифицированную и даже

требующую постоянного напряжения работу, если она четко регламентирована, если заранее известно, что и как надо делать в каждой ситуации.

Опекаемое взрослыми детство не дает никаких чрезмерных нагрузок для конформного типа. Возможно, поэтому только с подросткового возраста черты конформной акцентуации начинают бросаться в глаза. Все подростковые поведенческие реакции у таких подростков проходят под знаком конформности.

### **Конфликтные ситуации:**

- смена места жительства, смена школы;
- гонение (исключение) из привычной ему подростковой группы.

Конформные подростки очень дорожат своим местом в привычной группе сверстников, стабильностью этой группы, постоянством окружения. Они не склонны менять по своей инициативе одну группу на другую. Переезд на другое место жительства, смена школы - для них поначалу большая встряска. Нередко решающим фактором в выборе учебного заведения после 8-го класса является то, куда идет большинство товарищей; невозможность следовать за «всеми» воспринимается как психическая травма. Но одна из самых тяжелых психических травм, которая, по-видимому, для них существует, - это когда привычная подростковая группа почему-то изгоняет их. Лишенные собственной инициативы, конформные подростки легко могут быть втянуты в алкогольные компании, в групповые правонарушения, подбиты на побег из дому или науськаны на расправу с чужаками.

### **Возможные девиации:**

- \*легко подчиняется мнению окружающих, впадает в зависимость от сверстников и старших, склонен быть вовлеченным в группу правонарушителей;
- \*«Аморфный тип» характера, подростки этого типа «плывут по течению», слепо подчиняются своей среде;
- \*при неблагоприятных условиях возможно развитие дебилности;
- \*могут составлять контингент повышенного риска в отношении нервно-психических расстройств;
- \*импульсивен, склонен к бессмысленным дракам на стороне друзей;
- \*склонен к пьянству.

### **Рекомендуется ограничивать:**

- гипопротекция;
- безнадзорность;
- случайное попадание в компанию асоциальных подростков;
- употребление любых спиртных напитков;
- нахождение в позднее время суток в общественных местах без сопровождения родителей;
- частые переезды на другое место жительства, смен школ.

### **Методы и приемы коррекции**

Педагогам следует знать, что подростки этого типа неинициативны, Реакция эмансипации ярко проявляется только в том случае, если педагоги, старшие отрывают конформного подростка от привычной ему среды сверстников, если они противодействуют его желанию быть «как все» его ровесники, перенять распространение в его группе моды, увлечения, манеры, намерения.

*На уроках необходимо:*

- поощрять, стимулировать проявление самостоятельности, ответственности, смелости в решении вопросов;
- создавать педагогические ситуации, в которых ученик смог бы проявить определенность, стойкость, своих позиций.

### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- создание ситуаций, вовлекающих конформных подростков в положительную микросреду;
- развитие «Я-концепции»;
- формирование навыков правильной социальной ориентации;
- умение говорить «нет»;
- отстаивать свои собственные интересы.

### *Особенности в общении.*

Конформные подростки «за компанию» легко спиваются, могут свыкнуться с асоциальными компаниями и быть втянутыми в групповые правонарушения.

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Могут достигать хороших результатов на работе разной квалификации на любой ступеньке социальной лестницы лишь бы работа, занимаемая должность не требовали постоянной личной инициативы. Если именно это от них требует ситуация, они дают срыв на любой самой незначительной должности, выдерживая гораздо более высококвалифицированную и даже требующую постоянного напряжения работу, если она четко регламентирована, если заранее известно, что и как надо делать в каждой ситуации.

### *Особенности воспитания конформного подростка в семье.*

Главное жизненное правило — жить «как все», думать, поступать «как все», стараться, чтобы все у них было «как у всех» — от одежды и домашней обстановки до мировоззрения и суждений по животрепещущим вопросам. Но под «всеми» всегда подразумевается привычное непосредственное окружение.

### **Решение кейсовой ситуации.**

Ане Б., 9 лет. Она учится в третьем классе. Главная психологическая особенность Ани - это зависимость от мнения окружающих. Девочка полностью подчиняется давлению более сильных одноклассников. Она все время боится сделать ошибку. Из-за этого иногда она вообще отказывается от выполнения заданий, которые ей вполне по силам. Иногда, все же взявшись за задание, она столько внимания уделяет мелочам, что на главное у нее уже не остается ни сил, ни времени. Рисуя, она больше пользуется ластиком, чем карандашом. Это не имеет особого смысла, так как новая проведенная ею линия обычно ничем не лучше стертой, но времени на каждый рисунок тратится вдвое или втрое больше, чем нужно.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Ани Б. необходимо учитывать педагогам при организации классных воспитательных и досуговых мероприятий?

## Навигатор психолога

3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Ани в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Ани, чтобы повысить ее инициативность?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Истероидный тип. – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/31>

## Приемы работы с подростком с лабильной акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Главная черта лабильного типа – резкая смена настроений в зависимости от ситуации. Настроению присущи не только частые и резкие перемены, но и значительная их глубина. От настроения данного момента зависят и самочувствие, и аппетит, и сон, и трудоспособность, и желание побыть одному или только вместе с близким человеком или же устремиться в шумное общество, в компанию, на люди. Лабильные подростки – «люди настроения» и от настроения у них все зависит. Лабильному типу свойственна преданная дружба, от друга они ждут понимания и способности выслушать их, когда им хочется «поплакаться в жилетку». Друг у таких детей обычно бывает один. Похвала таким детям совершенно не вредна, - она не приводит к заносчивости. Велика потребность в сопереживании.

**Сильные стороны:** общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения).

**Слабые стороны:** раздражительность, вспыльчивость, ослабленный самоконтроль, склонность к конфликтам (в периоды подавленного настроения).

### Конфликтные ситуации:

- ситуации сильной конкурентности;
- ситуации ущемления чувства собственного достоинства;
- ситуации полной дисгармонии его настроению (всем весело, а он в это время страдает);
- ситуации угрозы наказания, страха перед чем-либо или кем-либо;
- эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей,
- утрата близких или разлука с теми, к кому привязан.

Отличается крайне изменчивым настроением. Интересы и увлечения ограничиваются жадой получения новой, легко доступной информации, не требующей критической интеллектуальной обработки; отсюда потребность во множестве поверхностных контактов, позволяющих обмениваться такой информацией, либо увлечение теми занятиями, которые являются престижными в глазах окружающих.

### Возможные девиации:

- \*не склонен к девиантному поведению;
- \*круто меняет настроение, постоянно нуждается в эмоциональной поддержке;
- \*возможно возникновение аффективных вспышек по ничтожному поводу, однако быстро сменяет гнев на милость, бурные эмоции проявляет без агрессии;
- \*беспредельно эгоцентричен, ненасытен жадой внимания к себе;
- \*несобран, лжив, склонен к приукрашиванию себя;
- \*имеет склонность к позерству, к суицидальным демонстрациям;
- \*при трудностях в школьной учебе склонен к «уходу в болезнь», ленится учиться;
- \*имеет склонность к бродяжничеству, побегам из дому;
- \*может демонстративно отрицать общепринятые нормы поведения.

### **Рекомендуется ограничивать:**

- явную несправедливость, порицания, выговоры, грубость, упреки, бестактность в адрес подростка;
- любые наказания подростка;
- безразличие, антипатию;
- жесткие взаимоотношения, маятниковое, противоречивое воспитание;
- длительные разлуки с близкими, друзьями;
- унижительные нотации (даже правильные) со стороны взрослых.

### **Методы и приемы коррекции.**

Образовательная среда должна быть ровной, не создавать излишнего эмоционального напряжения. Проявление эмпатии педагогом ведет к быстрому установлению доверительных отношений с подростком. Вслед за эмоциональным реагированием наступает душевное расслабление, в таком состоянии ребенок становится доступным для продуктивного контакта.

#### *На уроках необходимо:*

- учить подростков этого типа умениям преодолевать трудности, погашать чувство обиды;
- организовать работу на уроке в спокойной доброжелательной обстановке, поощрять деятельность лабильного ученика позитивным оцениванием его усилий;
- давать задание в форме просьбы, выражая уверенность в их обязательном исполнении;
- при организации групповой работы на уроке не разлучать лабильного подростка с его другом, не включать в группу, явно превосходящую в психологическом и учебном плане;
- по результатам деятельности давать как можно больше отмеченных оценок, с особым акцентом на позитивных сторонах.

#### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- обучать приемам эмоциональной саморегуляции, умению преодолевать препятствия, рационального использования своих сил;
- создавать обстановку доброжелательности, тепла, комфортный психологический микроклимат в классном коллективе;
- частое позитивное одобрение, простая похвала способна поднять настроение, так как лабильный подросток нуждается в искреннем сопереживании;
- воспитательные воздействия на учеников-правонарушителей: психологическая поддержка, просьба, проявление внимания, заботы, доброты, ласковый упрек, помощь в организации учебной деятельности;
- старательно выполняет все поручения, которые даны уважаемым взрослым, но особенно успешно действует в индивидуальных делах, которые требуют заботы, беспокойства, контроля;
- эффективно организует дела, связанные с общением, участник дел в сфере интересов.

#### *Особенности в общении:*

- необходимо избегать насмешек, подчеркивания недостатков, неудач подростка;
- в большинстве случаев они способны на глубокую и искреннюю привязанность к родным, друзьям, любимым, они отзывчивы на понимание, поддержку и доброту;

- иногда достаточно доверительного, ласкового разговора, чтобы вдохнуть в подростка новые силы;

- эти подростки очень верны в любви и дружбе, интуитивно чувствуют симпатию к себе и стараются ответить тем же;

- если педагог желает эффективно воздействовать на подростка этого типа, он должен общаться с ним добротой и лаской.

*Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Творческие занятия, сфера искусства, профессии, связанные с близостью к природе, медицина, воспитание и обучение.

*Особенности воспитания лабильного подростка в семье.*

Воспитание в условиях жестких взаимоотношений, повышенной моральной ответственности усиливает проявление акцентуации характера подростка. Недопустимы: отторжение со стороны значимых людей, вынужденная разлука с ними, явная несправедливость, упреки. Унизительные нотации глубоко переживаются подростком; очень тяжело переживаются действительные неприятности и несчастья, которые могут привести к аффективным реакциям, депрессиям, тяжелым невротическим срывам, суицидальному поведению.

Позитивная поддержка, одобрение, способное окрылить лабильного подростка. На стадии упадка настроения он требует щедрого сочувствия. Нельзя: проявлять грубость, категоричность, указывать на негативные черты, упрекать, конфликтно отвечать на аффективный взрыв подростка, демонстрировать невербальные проявления негативного отношения к подростку. Необходимо: проявлять симпатию, давать позитивную оценку явным чертам и поведению подростка.

Воспитательные меры: просьба, влияние доброты, внимания, психологическая поддержка, организация успеха в деятельности, ласковый упрек, поддержка адаптивных черт характера, эмоционально теплые отношения.

### **Решение кейсовой ситуации**

Элине Д., 12 лет. Родители обратились за консультацией с жалобой на то, что они не имеют контакта с девочкой и не могут влиять на ее установки и поведение. Семья два года назад эмигрировала из России в Израиль. Родители Элины общаются только с другими эмигрантами из России. Напротив, сама Элина с самого начала жизни в стране пыталась контактировать с коренными израильтянами. Примерно через год ей удалось войти в компанию, где она была единственной эмигранткой. Этот успех побудил ее окончательно прекратить контакты с какими-либо эмигрантами из России. Элина говорит только на иврите и пытается запрещать родителям говорить по-русски на улице и в публичных местах. Поскольку они почти не говорят на иврите, практически она запрещает им говорить вообще. В результате они почти никуда с ней не ходят. Элина любит ходить в гости к своим израильским подругам, но к себе их не приглашает, поскольку стесняется своей квартиры и своих родителей. Элине свойственна резкая смена настроения, раздражение и вспыльчивость по любому поводу.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Элины необходимо учитывать родителям, чтобы выстроить с подростком оптимальную коммуникацию в семье?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

**Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. –  
URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vospitanie-akcentuacii-haraktera>



## Приемы работы с подростком с неустойчивой акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Характеризуется безволием, которое отчетливо выступает, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей. В поиске развлечений также не обнаруживают напористости, а скорее плывут по течению. В детстве отличаются непослушанием, непоседливостью, всюду и во все лезут, но при этом трусливы, боятся наказания, легко подчиняются другим детям. Элементарные правила поведения усваиваются с трудом.

Обычно у них нет желания учиться. Только при непосредственном и строгом контроле, нехотя подчиняясь, они выполняют задания, всегда ищут случая отлынивать от занятий. Вместе с тем рано обнаруживается повышенная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью.

**Сильные стороны:** открытость, быстрота переключения в делах и общении, любопытство, общительность, доброжелательность.

**Слабые стороны:** безволие, тяга к пустому времяпрепровождению, болтливость, лень, хвастовство, безответственность, трусость.

### Конфликтные ситуации:

- жесткое подчинение дисциплинарным требованиям;
- необходимость длительных усилий и концентрации сил на какой-то работе;
- необходимость принимать конкретные решения и нести за них ответственность;
- ограничение в общении с людьми, которые помогают развлекаться.

### Возможные девиации:

- \*склонен к групповым правонарушениям, пьянству;
- \*не способен к трезвой оценке собственных действий;
- \*к будущему равнодушен;
- \*может совершать совершенно немотивированные проступки;
- \*склонен к совершению групповых преступлений;
- \*большим риском возникновения аддиктивного поведения, социальная дезапатация, которая предшествует аддиктивному поведению.

### Рекомендуется ограничивать:

- нахождение в темное время суток на улицах, в чужих подъездах и т.п.;
- общение с лицами делинквентной направленности;
- получение легких впечатлений, развлечений, пустых наслаждений;
- безнадзорность;
- попустительство;
- праздность и безделье;
- употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ.

### Методы и приемы коррекции.

Педагоги должны помнить, что подростки данного типа не любят учиться, чего не скрывают, любят развлечения, азартные игры. Лица этого типа слабовольны, легко внушаемы, не имеют устойчивых интересов и склонностей.

Оказание педагогической помощи подростку требует большого терпения, такта, систематичности и настойчивости.

Ребенка нельзя оставлять без внимания, он должен быть всегда на виду (постоянный контроль). Необходим суровый, жестко регламентированный режим. Слабое место неустойчивых – безнадзорность, обстановка попустительства, открывающая просторы для праздности и безделья.

*На уроках необходимо:*

- учитывать низкую мотивационную готовность к обучению и низкую привлекательность любого труда;
- исключать возможность уклоняться от работы, если заняты все;
- контроль выполнения домашних заданий, готовность к работе на уроке;
- неукоснительное соблюдение режима дня, исключение возможного появления неконтролируемого свободного времени подростка;
- одновременно с контролем необходимо оказание этому подростку дополнительной помощи, создание спокойной обстановки на уроке, оценка не только результата его успеваемости, но и старания.
- система контрольных мер результативности учебы в семье.

*На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- при организации воспитания целесообразно согласовывать усилия педагогов и родителей. Только при постоянных и слаженных усилиях может быть получен положительный результат.

*Занятия спортом.*

К спорту подростки испытывают отвращение. Только автомашина и мотоцикл сохраняют для них заманчивость как источник почти гедонического наслаждения бешеной скоростью с рулем в руках. Но упорные занятия и здесь отталкивают их.

*Особенности в общении.*

Неспособные сами занять себя, они очень плохо переносят одиночество и рано тянутся к уличным подростковым группам. Трусость и недостаточная инициативность не позволяют им занять здесь положение лидера. Обычно они становятся послушным орудием этих групп. В групповых правонарушениях им приходится «таскать каштаны из огня», а плоды пожинают лидер и более стеничные члены группы.

*Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Профессии, не требующие усилий, самостоятельно устанавливающие режим работы (работа «на дому», ж/д проводник, охранник и т.д.).

Подростки равнодушны к своему будущему, они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или о каком-либо положении для себя. Они целиком живут настоящим, желая извлечь из него максимум развлечений и удовольствий. Трудности, испытания, любые неприятности, угроза наказаний — все это вызывает одинаковую реакцию — убежать подальше.

*Особенности воспитания неустойчивого подростка в семье.*

Реакция эмансипации у неустойчивых тесно сопряжена все с теми же желаниями удовольствия и развлечения. Истинной любви к родителям они никогда не питают. К бедам и заботам семьи относятся с равнодушием и безразличием. Родные для них — лишь источник средств для наслаждений.

**Решение кейсовой ситуации.**

Алексею П., 17 лет. Он единственный ребенок в семье; живет с родителями. В течение последнего года Алексей не учится. Практически все свое время он проводит дома, слушая «тяжелый рок». В прошлом он много читал, но уже давно

прекратил это занятие. Друзей у него нет, а с родителями он почти не общается. Вместе с тем, он часто обращается к ним с теми или иными требованиями: купить ему более современный магнитофон, более модную одежду и т.п. (по поводу покупки одежды родители выражают недоумение: зачем она ему, если он никуда не ходит?). Родители затрудняются определить, когда именно появились беспокоящие их проявления. По их словам, он «всегда плохо учился, но был хорошим, послушным мальчиком». В подростковом возрасте он начал прогуливать школу, что и послужило причиной первых по-настоящему серьезных семейных конфликтов. Поначалу родители опасались, что он «попал в дурную компанию», но вскоре поняли, что никакой компании - ни «дурной», ни хорошей у него нет (хотя раньше у него было несколько приятелей). Алексею угрожали исключением из школы за прогулы, но год назад он, не дожидаясь исключения, сам окончательно перестал учиться.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Алексея П. необходимо учитывать педагогам по формированию у него мотивационной готовности к обучению в школе и повышению качества учебы?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у подростка в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Алексея, чтобы построить профессиональную траекторию развития?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Истероидный тип. – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/31>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeynoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>

## Приемы работы с подростком с психоастенической акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Главными чертами психастенического типа являются высокая тревожность, мнительность, нерешительность, склонность к самоанализу и постоянным сомнениям, тенденция к образованию ритуальных действий. В детстве робкие, пугливые, склонные к рассуждательству. В подростковом возрасте у них проявляется нерешительность, тревожная мнительность. Принять решение или сделать выбор – это для них самая трудная задача, причем даже после принятия решения вновь следуют долгие сомнения и раздумывания о правильности сделанного выбора. Люди этого типа – прирожденные пессимисты, опасющиеся будущего и ожидающие неудач. Защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально выдуманные приметы и ритуалы.

**Сильные стороны:** дисциплинированность, исполнительность, аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, отличается повышенной устойчивостью в отношении соблазна алкоголизации, наркотизации и употребления токсических веществ.

**Слабые стороны:** чувствительность к различного рода испытаниям, нерешительность, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопание, наличие навязчивых идей и опасений.

### Конфликтные ситуации:

- ситуации, когда необходимо принять самостоятельные решения;
- ситуации быстрого переключения с одного занятия на другое;
- ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций;
- ситуации сильного беспокойства или страха;
- ситуации критики самого подростка или его поведения;
- ситуации длительных физических или психологических перегрузок.

### Возможные девиации

\*неприязнь и немотивированные вспышки гнева в отношениях со сверстниками и взрослыми;

\*пугливость, раздражительность, капризность, тревожность, уныние, страхи, ипохондрия;

\*склонность к депрессии, повышенная раздражительность, плаксивость, пугливость;

\*отказ от борьбы с возникающими преградами, трудностями;

\*крайне болезненная реакция на шутку в свой адрес.

### Рекомендуется ограничивать:

- привлечение к труду, связанному со значительными физическими нагрузками;

- воспитание по типу «кумир семьи»;

- несдержанность, грубость речи в адрес подростка;

- недопустимо воспитание в тревожной атмосфере;

- не настаивать на участии в спортивных соревнованиях, обстановка которых может оказаться невыносимой;

- не задавать в классе неожиданных вопросов;

## Навигатор психолога

- учителям воздержаться от активной работы с учениками этого типа ежедневно на первом и последнем уроках, а также на протяжении всей последней четверти учебного года;

- не допускать негативного сравнения с более успевающими одноклассниками;

- не требовать ответов без предварительной подготовки;

- не давать противоречивых требований;

- не создавать условий эмоционального отвержения;

- систематические высказывания сомнений в способностях подростка, так как это может крайне отрицательно сказаться на дальнейшем формировании его личности.

### **Методы и приемы коррекции.**

Педагогическая помощь этому направлена на преодоление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, закомплексованности. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь. Сравнивать его нужно только с ним самим и хвалить за улучшение его собственных результатов.

Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регламентированной работы, когда нет необходимости самостоятельно принимать ответственные решения. Однако следует поощрять решительные высказывания подростка, готовность самостоятельно принимать решения и в дальнейшем действовать в соответствии с ними. Чаще хвалить за успехи, предоставлять возможность больше заниматься любимым делом.

#### *На уроках необходимо:*

- оценку деятельности давать индивидуально, акцентируя внимание на положительных моментах, аргументировано;

- основное в позиции педагога - это терпение и искреннее сочувствие;

- учитывать то, что психофизиологическому состоянию присущи цикличность в течение суток, недели, четверти;

- использование для интенсивной учебной работы периодов подъема (2-3 урок, начало недели, начало и середина четверти);

- доброжелательность, позиция снисходительности к промахам и неудачам;

- акцентирование внимания на успех, доброжелательность и спокойствие при общении с ним, недопустимы насмешки;

- предоставление возможности для отдыха в период утомления;

- задания на уроках не должны содержать неверных решений, сложные задания следует разбивать на части;

- малейшие успехи необходимо замечать и поддерживать;

- очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать;

- нельзя упрекать ребенка в лени или несобранности.

#### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- следует создавать такие педагогические ситуации, где он мог бы проявить смелость, уверенность;

- давать поручения, не связанные с долгосрочной ответственностью, длительностью и утомительностью;

- бывает оправданным и незначительное завышение оценки для того, чтобы вселить уверенность в возможности успешного усвоения конкретной дисциплины;
- необходимо обеспечить ребенку ощущение успеха.

### *Занятия спортом*

Можно рекомендовать занятия спортом, но без участия в соревнованиях.

### *Особенности в общении*

- хорошо поддается рациональному разубеждению. Однако, склонность к самокопанию может свести все убеждения на нет, и лишь усугубит пустые рассуждения;

- необходимо поощрение живого восприятия реальной действительности;
- не надо постоянно обращаться к его чувству ответственности, необходимо поддерживать любой положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу ребенка.

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Индивидуальные виды деятельности; не рекомендуются руководящие должности, профессии, связанные с большой ответственностью. Интерес и профессиональные склонности, как правило, лежат в таких сферах деятельности как «человек – природа», «человек – художественный образ».

### *Особенности воспитания психотенического подростка в семье.*

**1. Без устали демонстрировать свою любовь к ребенку.** Мучительные сомнения в том, любят ли его родители, достоин ли он их любви, делают жизнь ребенка-астеника невыносимой. Поэтому взрослым необходимо использовать любую возможность словесно или с помощью прикосновений, взгляда, интонации, мимики сообщить ребенку: «Я люблю тебя», «Какое счастье, что ты есть!», «Моя любовь всегда с тобой».

**2. Постоянно повышать самооценку, т.к. у астеника слабо развито чувство самоценности.** Важно, чтобы родители несколько раз в течение дня выражали сыну или дочери свое одобрение и поддержку. Взрослым следует регулярно создавать для ребенка ситуации успеха, позволять ему проявлять самостоятельность.

**3. Гармонизировать отношения в семье.** Ссоры и конфликты между близкими заставляют ребенка-астеника глубоко страдать, он может считать себя виноватым и часто «уходит» в болезнь, чтобы сплотить родителей, переключить их внимание на себя.

**4. Поощрять общение со сверстниками.** Часто ребенок-астеник предпочитает общаться со взрослыми и детьми, которые младше его, – в их компании он чувствует себя более уверенно, способен раскрепоститься. С посторонними, как правило, ведет себя скованно и неестественно – и ничего не может поделать с собой.

Коммуникационные барьеры возникают у астеника в результате зашкаливающей самокритики, комплекса неполноценности, недостаточности навыков общения. Устранить их у ребенка чрезвычайно важно до наступления переходного возраста – для того чтобы он, став подростком, смог найти свое место в сообществе сверстников. Поэтому взрослые должны быть в курсе, есть ли у ребенка друзья в школе, регулярно ли он общается с ними непосредственно, по телефону и в социальных сетях, с охотой ли участвует в школьных мероприятиях, скучает ли по одноклассникам в период каникул.

**5. Учить справляться с обидами.** Для астеника нет ничего проще, чем обидеться. Поэтому взрослым при общении с такими детьми полезно практиковать метод активного слушания.

**6. Учить способам избавления от страхов.** Разнообразные страхи – постоянные спутники астеников. Освободить ребенка от страхов помогут приемы сказкотерапии (взрослый рассказывает историю, в которой главный герой, с таким же именем, как у ребенка, успешно преодолевает свой страх) и арт-терапии (ребенок рисует или лепит свой страх, а затем либо расправляется с ним, либо делает смешным, дорисовывая бантики, наряжая в нелепые наряды, делая забавные прически и т.п. – когда смешно, тогда не страшно).

**7. Учить приемам расслабления.** Быстро утомляемый и чрезвычайно впечатлительный ребенок-астеник должен уметь восстанавливать силы и снимать напряжение после физических, психических и интеллектуальных нагрузок. Этому способствуют неспешные прогулки, свободные занятия рисованием, лепкой, игры с песком, с водой. А также тактильный контакт со взрослыми (объятия, покачивания на руках), спокойная музыка, специальные дыхательные упражнения, психогимнастика.

**8. Учить быть снисходительным к своему несовершенству.** Ребенок-астеник не просто преувеличивает свои недостатки и расстраивается из-за неудач и промахов – из-за них он грызет себя поедом и часто пребывает в уверенности, что никчемнее его нет никого на всем белом свете.

Родителям следует убеждать ребенка: он имеет право быть неидеальным. Важно обращать его внимание на то, что окружающие тоже могут быть несовершенны – и это нисколько не умаляет их достоинств. Почему это необходимо? Если астеник начнет воспринимать свои ошибки и заблуждения как способ приобрести ценный опыт, будет относиться к ним как к возможности научиться чему-то новому и полезному, это позволит ему стать эффективным и, главное, счастливым человеком.

**9. Развивать ответственность и самостоятельность.** Склонность к сомнениям и колебаниям является причиной того, что астеник с готовностью отказывается от права быть хозяином своей жизни. Ему удобнее подчиняться чужим решениям, чем принимать свои. Такая позиция ставит человека в зависимое, порой опасное положение: недобросовестные окружающие без зазрения совести могут манипулировать им и использовать в корыстных целях. Поэтому очень важно, чтобы родители удерживались от гиперопеки, приветствовали и поддерживали стремление ребенка обходиться без содействия взрослых, с ранних лет поручали ему посильную работу по дому.

**10. Развивать наблюдательность.** Мир грез и фантазий может стать пристанищем ранимого и чувствительного астеника, потому что внешняя реальность часто кажется ему небезопасной и недружелюбной. Для того чтобы пробудить у ребенка доверие к окружающему миру, родителям следует: во-первых, определить круг интересов сына или дочери (природа, животные, искусство, прикладное творчество, люди и др.). Во-вторых – проявлять изобретательность в том, чтобы, исходя из увлечений ребенка, постоянно стимулировать у него пылливость, стремление к исследованиям, внимательность к деталям.

**11. Следить за соблюдением режима дня.** Размеренный ритм жизни имеет огромное значение для ребенка-астеника, который быстро устает, волнуется по пустякам, нередко страдает из-за проблем с желудочно-кишечным трактом.

Благодаря режиму дня ребенок сможет быстрее восстанавливать силы после напряженной работы; уровень тревожности у него будет снижаться, потому что жизнь станет более предсказуемой; полноценный рацион и принятие пищи в определенные часы предупредят развитие гастрита и язвенной болезни.

**12. Пробуждать интерес к спорту.** Астеники не могут похвастаться отличным физическим здоровьем и устойчивой нервной системой, поэтому с раннего возраста их важно приобщать к физической культуре.

### **Решение кейсовой ситуации**

Ларисе М. 10 лет. Ее привели к психологу с жалобой на то, что она пассивна, мнительна, пуглива, постоянно недовольна собой, у нее часто бывает плохое настроение. По словам родителей, у Ларисы нет друзей. Отец девочки отмечает, что она «слишком замкнута, не общается с другими детьми, но со взрослыми контактирует охотно». Лариса сильно сутулится, координация движений у нее хуже, чем у большинства ее ровесниц. Данные психологического обследования свидетельствуют о том, что у нее высокий уровень развития мышления (заметно выше среднеговозрастного). При этом сравнительно слабо развито воображение. Имеется немного чрезмерная педантичность, аккуратность - она типичная «отличница». Рисует она плохо, уровень значительно ниже, чем обычно в этом возрасте); это занятие ей явно не нравится, но недовольства она не высказывает. Настроение у Ларисы снижено, понижен и уровень активности. Проявляется тревожность, неуверенность в себе. Когда в беседе затрагивается проблема общения со сверстниками, она напрягается, старается сменить тему. Очевидно, что эта сфера для нее болезненна. Однако грубых нарушений в развитии личности у Ларисы нет.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Ларисы М. необходимо учитывать педагогам на уроках физкультуры, рисования, точных и гуманитарных наук?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Ларисы в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Ларисы, чтобы снизить проблему общения со сверстниками

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Баренко, И. Как воспитывать ребенка-астеника: 12 подсказок родителям [Э / р] / И. Баренко.

Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. - М. : Генезис, 2009. - 184 с.



## Приемы работы с подростком с сензитивной акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Повышенная впечатлительность, боязливость, обостренное чувство собственной неполноценности. Подростков этого типа отличают чрезмерная чувствительность и высокие моральные требования к себе. В детстве они пугливы, стараются избегать чрезмерно подвижных игр, предпочтение отдают тихим играм или играм с малышами, очень замкнуты среди посторонних. Чрезвычайно привязаны к родным. У них рано формируется чувство долга, поэтому учатся они очень старательно, но побаиваются контрольных.

**Сильные стороны:** доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенная требовательность к себе, стремление преодолеть свои слабые стороны, отличается повышенной устойчивостью в отношении соблазна алкоголизации, наркотизации и употребления токсических веществ.

**Слабые стороны:** мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоуничижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве. Внутренняя неуверенность в себе может компенсироваться внешней бравадой.

### Конфликтные ситуации:

- насмешки или подозрения в неблаговидных поступках;
- недоброжелательное внимание или публичные обвинения.

Основные черты – робость, стеснительность, чувство собственной неполноценности.

Увлечения можно разделить на истинные, гармонирующие с их особенностями, и на те, которые им не свойственны, обусловлены реакцией гиперкомпенсации.

Первая группа увлечений относится к интеллектуально-эстетическим занятиям: музыкой, шахматами и т.д. Другая группа направлена на общественную работу, либо на силовые виды спорта.

### Возможные девиации.

Суицидное поведение сенситивных подростков отличается двумя особенностями:

- повторными вспышками суицидных мыслей без осуществления каких-либо попыток (причина - представления о собственной неполноценности);
- истинными суицидными действиями в критических ситуациях под влиянием цепи неудач, разочарований, причем последней каплей может послужить довольно ничтожный повод. Эти действия нередко бывают совершенно неожиданными для окружающих.

Ни к алкоголизации, ни к токсикоманическому поведению вообще, ни к делинквентности сенситивные подростки не склонны.

### **Рекомендуется ограничивать:**

Насмешки, обиды, грубость сверстников;

Тягостная обстановка в классном коллективе и семье.

Ложное суждение о делинквентности может сложиться при прогулах школьных занятий, даже полном отказе ходить в школу или побегах из дому, которые вызваны психическими травмами или непереносимой для сенситивных подростков ситуацией. Ахиллесовой пятой сенситивного типа является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

### **Методы и приемы коррекции.**

Нуждается в длительных убеждениях, опровергающих неполноценность.

Желательно создание ситуаций, в которых подросток может ощутить свою необходимость другим, чувствовать свою состоятельность, достигнуть успеха в деятельности.

Основной целью педагогической помощи является постепенное повышение самооценки, преодоление чувства собственной неполноценности.

Нелегко для установления контакта, но естественная потребность поделиться своими затаенными переживаниями у них бывает достаточно сильна. Поэтому необходимо проводить многократные беседы с детальным разбором и анализом ситуаций, помогающие подросткам осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

Важно создавать ситуации самоутверждения в тех сферах деятельности, где они могут проявить себя наиболее полно и естественно. Но вместе с тем следует помогать утверждаться и в тех сферах, где подросток чувствует себя наиболее слабым. Создавать ситуации, стимулирующие уверенность подростка в том, что он нужен другим.

Необходимо дозировать нагрузки, поскольку дети с этим складом личности подвержены астенизации. Желательно оберегать от чрезмерно сильных впечатлений.

При общении противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, каждой минутой.

*На уроках необходимо учитывать, что:*

- учатся подростки обычно старательно;
- пугаются всякого рода проверок, контрольных, экзаменов;
- нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех, или наоборот, отвечают меньше того, что знают, чтобы не прослыть выскочкой или чрезмерно прилежным учеником среди одноклассников.

*На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- педагоги выдвигают подростков на общественные посты (староста и др.), привлеченные их послушанием и старательностью. Однако их хватает лишь на то, чтобы с большой личной ответственностью выполнять формальную сторону порученной им работы, но неформальное лидерство в таких коллективах достается другим.

- увлечения сенситивных подростков можно разделить на истинные, гармонирующие с их характером, и на контрастные их натуре и обусловленные реакцией гиперкомпенсации. Первые зависят от уровня общего развития,

определяются примерами старших, индивидуальными наклонностями и способностями: музыка (обычно классическая), рисование, лепка, шахматы, разведение домашних цветов, певчих птиц, аквариумные рыбы, приручение мелких животных. Удовлетворение здесь приносит сам процесс занятий. Увлечения, связанные с реакцией гиперкомпенсации, чаще всего принадлежат к «лидерским» или телесно-мануальным. Здесь главное уже цель и результат, а не сам процесс.

### *Занятия спортом.*

Намерение избавиться от робости и слабости толкает чувствительных подростков на занятия силовыми видами спорта — борьбой, гантельной гимнастикой и т. п. Возможно, занятия спортом приносят им определенную пользу, но истинного удовольствия они здесь обычно не получают и заметных успехов не достигают.

### *Особенности в общении.*

Чувствительные подростки весьма тонко воспринимают то, как окружающие к ним относятся. Они разборчивы в выборе приятелей, предпочитают близкого друга большой компании, очень привязчивы в дружбе. Некоторые из них любят иметь более старших по возрасту друзей. Обычная подростковая компания ужасает их царящим в ней шумом, грубостью, развязностью.

В случае насмешек, обиды, грубости сверстников возможна неожиданная отчаянная грубая агрессия в адрес обидчика, которая неправильно трактуется старшими как банальное хулиганство.

Чувство собственной неполноценности у чувствительных подростков делает особенно выраженной реакцию гиперкомпенсации. Они ищут самоутверждения не в стороне от слабых мест своей натуры, не в областях, где могут раскрыться их способности, а именно там, где чувствуют свою неполноценность. Девочки стремятся показать свою веселость и общительность. Робкие и стеснительные мальчики натягивают на себя личину развязности и даже нарочитой заносчивости, пытаются продемонстрировать свою энергию и волю. Но как только ситуация требует от них смелости и решительности, они тотчас же пасуют. Если удастся установить с ними доверительный контакт и они чувствуют от собеседника симпатию и поддержку (что в отличие от лабильных подростков достигается обычно далеко не сразу), то за спавшей маской «все нипочем» обнажается жизнь, полная укоров и самобичевания, тонкая чувствительность и непомерно высокие требования к самому себе. Нежданное участие и сочувствие могут сменить заносчивость и браваду на внезапно хлынувшие слезы.

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность:*

Работа, не требующая широкого круга общения.

### *Особенности воспитания чувствительного подростка в семье.*

Не приемлемо воспитание по типу эмоционального отвержения, особенно когда ребенок и подросток оказываются в положении «Золушки».

К родным они иногда обнаруживают чрезвычайную привязанность, даже при холодном к ним отношении или суровом обращении с ними. Отличаются послушанием, часто слывут «домашним ребенком».

К опеке со стороны старших относятся не только терпимо, но даже охотно ей подчиняются. Упреки, нотации и наказания со стороны близких скорее вызывают слезы, угрызания и даже отчаяние, чем обычно свойственный подросткам протест. Тем более не возникает желания оспорить или отвергнуть духовные ценности, интересы, обычаи и вкусы старшего поколения. Иногда даже выступает

подчеркнутое следование идеалам и образу жизни взрослых. Созвучно этому рано формируются чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования и к себе, и к окружающим.

### **Решение кейсовой ситуации**

Вике Д., 12 лет. Ее родители разведены, девочка живет вдвоем с мамой. По маминым словам, она часто плачет, боится оставаться одна дома. Избегает подвижных игр, предпочтение отдает тихим играм или играм с малышами, очень замкнута среди посторонних. Настроение неустойчивое, чаще - сниженное. У Вики нет подруг, и в свободное время она, как утверждает мама, либо смотрит телевизор, либо «слоняется без дела». У Вики высока потребность в эмоциональном общении и во внимании окружающих.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Вики Д. необходимо учитывать педагогам по включению ее во внеурочную деятельность и выбору хобби?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Вики в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать матери подростка, чтобы у Вики появились друзья?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Сенситивный тип. – URL: <https://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/27>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>

## Приемы работы с подростком с циклоидной акцентуацией характера

### Основные признаки характера

Чередование фаз хорошего и плохого настроения с различным периодом. В детстве циклоиды ничем не отличаются от сверстников, но с наступлением подросткового возраста у них возникает первая субдепрессивная фаза (субдепрессия - это маловыраженная депрессия, для которой характерны склонность к апатии, вялость, ощущение, что все валится из рук). В этот период циклоиды начинают тяготиться обществом и компанией, у них резко снижается работоспособность. Серьезные неудачи в период субдепрессии могут вызвать аффективную реакцию и суицидальные попытки.

Субдепрессивная фаза длится 2-3 недели, после чего настроение повышается, циклоиды становятся по поведению гипертимами и начинают наверстывать упущенное в период субдепрессивной фазы.

**Сильные стороны:** инициативность, жизнерадостность, общительность в периоды хорошего настроения.

**Слабые стороны:** непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим (в периоды подъема настроения). Грусть, задумчивость, вялость, упадок сил, трудности в учебе и в жизни, раздражимость компаниями сверстников (во время спада).

### **Конфликтные ситуации:**

- эмоциональное отвержение со стороны значимых для них людей;
- коренная ломка жизненных стереотипов.

Отличаются резкими сменами настроения. Характерен сниженный фон настроения, вялость упадок сил, все валится из рук. То, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует больших усилий.

В учебе периоды активной работы сменяются безразличием к предметам. В разное время он ведет себя то как гипертим, то как гипотим.

### **Возможные девиации:**

- \*уязвим к перемене места жительства, учебы, потере друзей;
- \*душевные волнения страстны, лишены полутонов в эмоциях и чувствах; переживает за совершенные проступки повышенно искренне;
- \*склонен к особой грубости, гневу, тяжело переживает из-за мелких неприятностей;
- \*склонен к суициду в период непереносимого чувства одиночества, беспомощности.

\*в субдепрессивной фазе мотивом употребления психоактивных веществ может послужить желание поднять настроение.

### **Рекомендуется ограничивать:**

- навязчивость и чрезмерное демонстративное внимание;
- чрезмерные требования;
- укоры, упреки, обвинения в его адрес о неполноценности, ненужности;
- эмоциональные перегрузки, выполнение напряженной работы в течение длительного времени;
- однообразность жизни;

- быстрое изменение условий и образа жизни.

### **Методы и приемы коррекции**

При контакте требуется гибкая тактика в зависимости от фазы, в которой находится подросток. При подъеме необходимо действовать как с гипертимами, при спаде – ровное теплое отношение.

*На уроках необходимо:*

- необходимо избегать критики и наказаний, не фиксировать внимание на неудачах. Следует напоминать о том, что скоро наступит подъем настроения.

*На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях.*

Учителя могут давать ему поручения: член редакции стенгазеты, член клуба или кружка, ответственный за учебный кабинет.

*Особенности в общении:*

- важную роль в жизни подростка этого типа может сыграть педагог, которому он сможет «открыть душу», облегчит свои душевные переживания в ходе беседы;

- нужно обучение самоконтролю за своим состоянием, самодисциплине, умению трезво относиться к возникающим проблемам, находить занятия по душе;

- при установлении контакта важно понять, что ребенок сейчас чувствует, как относится к себе и окружающим в данный момент. Только после этого можно начинать содержательную часть беседы;

- особенности взаимодействия с подростком зависят от фазы. Если подросток находится в фазе спада, то целесообразнее просто оказать ему поддержку, помочь справиться с упадком сил; не стоит в это время пытаться повлиять на него. Если же он находится в стадии подъема, то можно и нужно поговорить с ним о том, что ему следует делать, чтобы понимать свои особенности и больше контролировать себя.

*Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Интересы зависят от цикла настроения. Склонны к разочарованию в профессии, смене места работы.

*Особенности воспитания циклоидного подростка в семье*

С подростком циклонного типа нужно быть максимально тактичным, особенно, если в данный момент у него субдепрессивная фаза. Важно такого ребенка оберегать от эмоциональных нагрузок. Не оскорблять его, не допускать грубых высказываний, помнить о том, что данное поведение может спровоцировать нервный срыв. Когда ребенок находится в хорошем настроении, нужно научить направлять его энергию в правильное русло. Важно оказывать поддержку в его начинаниях, учить доводить все дела до конца. В моменты субдепрессивной фазы повышать его самооценку. Серьезные нарекания, особенно унижающие самолюбие, способны навести на мысли о собственной неполноценности и ненужности и подтолкнуть к суицидальному поведению. В субдепрессивной фазе также плохо переносятся крутая ломка стереотипа жизни (переезд, смена учебного заведения и т.п.).

### **Решение кейсовой ситуации**

Маша К. 13 лет. Учительница жалуется на то, что на уроке Маша рассеяна, не слушает ее объяснений, плохо запоминает учебный материал. Несмотря на то, у нее редко бывают неудовлетворительные оценки. Мать девочки рассказала, что Маша постоянно обманывает: «Выдумывает какие-то невероятные истории, но

рассказывает их так убедительно, что мы несколько раз ей верили. Однажды она рассказала, как слепая женщина попросила помочь ей выбрать платье для дочки и как они с ней два часа ходили по магазинам. А потом оказалось, что все это время она сидела у подружки». Маша – непоследовательна, задумчива, чрезмерно обидчивая девочка. Во время психологического обследования она старается произвести хорошее впечатление на проверяющего, очень чувствительна к одобрению, похвале. Девочке не хватает уверенности в себе; она по несколько раз уточняет инструкцию, боясь ошибиться; часто стирает начатые рисунки, сочтя их неудачными; сообщает, что не умеет рисовать и сочинять истории, хотя ее рисунки и рассказы совсем не плохи для ее возраста.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности подростка необходимо учитывать психологу при проведении консультирования подростка и ее родителей?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Маши К. в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Марии, чтобы повысить ее самооценку и снизить уровень фантазий?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Особенности акцентуации характера в подростковом возрасте. – URL:

<https://psycho4you.ru/lichnost/harakter/aktsentuatsii-haraktera-u-podrostkov>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. –

URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeynoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>

## Приемы работы с подростком с шизоидной акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Отгороженность, замкнутость, интроверсия, эмоциональная холодность, проявляющиеся в отсутствии сопереживания, трудностях установления эмоциональных контактов; недостаток интуиции в процессе общения.

Шизоидные черты проявляются раньше других - с раннего возраста такие дети предпочитают играть в одиночестве. Они тянутся к взрослым, где легче молчать и как бы оставаться наедине с собой. Они поражают необычностью выбора предмета увлечения – буддизм, китайские иероглифы и т.п. Им хорошо даются тонкие ручные навыки: прикладное искусство, игра на музыкальных инструментах.

В подростковом возрасте у таких детей есть трудности с развитием *эмпатии* (сопереживание чужим радостям и печалью), они не умеют вступать в неформальные контакты, их внутренний мир остается закрытым и непонятным для окружающих. Подросток может долго терпеть мелочную опеку в быту, подчиняться установленному для него распорядку жизни и режиму, но реагировать бурным протестом на малейшую попытку вторгнуться без позволения в мир его интересов, увлечений и фантазий. Любят подчеркивать свою независимость и самостоятельность.

**Сильные стороны:** серьезность, несуетливость, немногословие, устойчивость интересов и постоянство занятий.

**Слабые стороны:** замкнутость, холодность, излишняя рассудочность.

### Конфликтные ситуации:

- установление неформальных эмоциональных контактов;
- насильственное вторжение посторонних в его внутренний мир;
- критика его образа жизни, его «системы».

### Возможные девиации:

- \* делинквентность встречается редко;
- \* не склонны к суицидальному поведению;
- \* обнаруживают склонность к производным конопли и препаратам опия.

Алкоголь употребляется ими в качестве коммуникативного допинга.

### Рекомендуется ограничивать:

- доступ к информации сексуального содержания;
- употребление алкоголя;
- гиперпротекцию (чрезмерный контроль и опеку);
- недопустимо воспитание в условиях жестких взаимоотношений, в условиях изоляции, сопровождающейся эмоционально-психологической депривацией;
- суровость наказаний прислушании;
- насмешки в его адрес;
- непосильные для него требования;
- бурные аффективные реакции со стороны взрослых;
- длительные психотравмирующие ситуации.



### **Методы и приемы коррекции.**

Педагогам следует проявлять терпение к «чужакам» подростка, что является сущностью его противоречивой натуры.

С таким подростком трудно вступить в неформальный контакт. Легче это сделать, если начать разговор с его увлечений. Если подросток говорит сам, надо внимательно, не прерывая его выслушать.

*На уроках необходимо:*

- обеспечивать их активное участие в урочной деятельности, где главное для него - добросовестность и исполнительность;

- в случае «ухода в себя» педагог должен вернуть подростка к учебной деятельности (визуальная, тактильная стимуляция, вопрос);

- гиперболизированные способности в одном направлении делают личность односторонней, тем более что у этих подростков заметно отстает психомоторика.

- могут достигать значительных успехов в узких областях (например, в области некоторых точных наук, занятиях прикладным искусством, игре в шахматы и т.п.), но при этом в обыденной жизни обнаруживают удивительную неприспособленность.

*На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- необходимо избегать ситуаций, где ребенок может стать объектом насмешек, издевательств;

- необходимо помочь найти друга со сходным типом характера;

- не следует запрещать увлечения, которые отличаются постоянством и необычностью (чтение, коллекционирование);

- педагоги должны замечать способности и успехи подростка такого типа в той или иной дисциплине и рекомендовать родителям развивать эти способности;

- можно поручать любые виды поручений;

- чрезвычайно важно суметь включить его в выполнение поручений, требующих взаимодействия с другими;

- в качестве воспитательных воздействий при совершении проступков учителям целесообразно применять методы убеждения, поощрения, проявлять обходное движение, просьбу, поддерживать успех, демонстрировать доверие.

*Занятия спортом.*

Подростки проявляют интерес к занятиям гимнастикой, плаванием, езде на велосипеде, упражнениям йогов обычно сочетаются с отсутствием интереса к коллективным спортивным играм.

*Особенности в общении:*

- установление контакта представляет значительную трудность. Подросток часто совершенно не выносит попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости, напористости.

- в начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы и он обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить основные жизненные позиции педагога и подростка. Основным признаком установления контакта служит момент, когда ребенок начинает говорить сам, по своей инициативе, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как, чем больше он говорит, тем больше раскрывает свой внутренний мир, тем легче направить дальнейшую часть разговора в нужное русло.

## Навигатор психолога

- не нужно удивляться сниженному видимому интересу к противоположному полу (хотя истинное половое влечение часто весьма напряженно).

- любит подчеркивать свою независимость;

- утонченно чувствителен, но замкнут, склонен к одиночеству, от которого же и страдает;

- отгорожен от окружающего мира, неспособен устанавливать контакты, почувствовать неприязненное отношение к себе или, наоборот, симпатию и расположение, уловить тот момент, когда не надо навязывать свое присутствие и когда, наоборот, надо выслушать, посочувствовать, не оставлять собеседника с самим собой;

- холоден и чувствителен одновременно, назойлив, бестактен, упрям;

- склонен к чрезмерным антипатиям, неспособен к сопереживанию.

- подросток скорее раскрывается перед людьми малознакомыми, даже случайными, но чем-то импонирующими его прихотливому выбору. Но он может навсегда оставаться скрытой, непонятной вещью в себе для близких или тех, кто знает его много лет.

Как правило, шизоидные подростки стоят особняком от компаний сверстников. Их замкнутость затрудняет вступление в группу, а их неподатливость общему влиянию, общей атмосфере, их неконформность не позволяет ни слиться с группой, ни подчиниться ей. Попав же в подростковую группу, нередко случайно, они всегда остаются в ней на особом положении. Иногда они подвергаются насмешкам и даже жестоким преследованиям со стороны других подростков, иногда же благодаря своей независимости, холодной сдержанности, неожиданному умению постоять за себя они внушают уважение и заставляют соблюдать дистанцию. Но успех в группе сверстников может оказаться одним из сокровенных желаний шизоидного подростка. В своих фантазиях он творит подобные группы, где занимает положение вождя и любимца, где чувствует себя свободно и легко и получает те эмоциональные контакты, которых ему недостает в реальной жизни.

*Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Работа, не требующая широкого круга общения, интересы к теоретическим наукам, философским размышлениям, коллекционированию, шахматам, музыке, фантастике.

*Особенности воспитания шизоидного подростка в семье*

Подросток может долго терпеть мелочную опеку в быту, подчиняться установленному распорядку жизни, но реагировать бурным протестом на малейшую попытку вторгнуться без позволения в мир его интересов, фантазий, увлечений. Вместе с тем реакция эмансипации может легко оборачиваться социальной неконформностью — негодованием по поводу существующих правил и порядков, насмешек над распространенными идеалами, интересами, злопыхательством по поводу «отсутствия свободы».

Доминирующая гиперпротекция способна усугубить шизоидные черты, однако чаще приходится наблюдать, что неправильное воспитание обуславливает наложение на шизоидное ядро черт другого типа: при потворствующей гиперпротекции - истероидного, при господстве вокруг жестоких взаимоотношений - эпилептоидного, при гипопротекции, отдавшей подростка во власть асоциальных компаний, - неустойчивого.

### **Решение кейсовой ситуации.**

Максиму В. 14 лет. Ему свойственна существенная черта— замкнутость. Он не очень тянется к сверстникам, предпочитает быть одни, находиться в компании взрослых. Он нередко демонстрирует внешнее безразличие к окружающим людям, отсутствие интереса к ним, плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать, проявляя холодность. Его внутренний мир нередко наполнен различными фантазиями, какими-либо особенными увлечениями. Во внешних проявлениях своих чувств он достаточно сдержан, не всегда понятен для окружающих, прежде всего для своих сверстников, которые его не очень любят.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка.
2. Какие психофизиологические особенности Максима В. необходимо учитывать педагогам по включению его во внеурочную занятость?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Максима в первую очередь?
4. Какого стиля взаимоотношения с подростком следует придерживаться родителям?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Истероидный тип. – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/31>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>

## Приемы работы с подростком с эпилептоидной (возбудимой) акцентуацией характера

### Основные признаки характера.

Главными чертами эпилептоидного (возбудимого) типа являются вязкость мышления, скрупулезная педантичность, склонность к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, которая проявляется в виде аффектов, приступов гнева и ярости, конфликтности. Аффекты не только очень сильны, но и продолжительны – эпилептоид долго не может остыть. Повод для гнева может быть мал и ничтожен, но он всегда сопряжен хотя бы с незначительным ущемлением интересов. Лидерство проявляется стремлением властвовать над сверстниками (чего добиваются чаще всего физической силой). У таких детей замечается недетская бережливость ко всему «своему», любые попытки покуситься на их ребячью собственность могут вызывать крайне злобную реакцию.

**Сильные стороны:** дисциплинированность, аккуратность, тщательность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность (всегда выполняет свои обещания), пунктуальность, внимание к своему здоровью.

**Слабые стороны:** непереносимость длительного состояния внутреннего напряжения, чрезмерная требовательность к другим, жестокость, нечувствительность к чужому горю, бурное реагирование против ущемления своих интересов.

### Конфликтные ситуации:

- ограничение самостоятельности;
- ущемление прав и интересов ребенка;
- замечания, задевающие самолюбие;
- проигрыши в игре;
- обещания, которые остаются невыполненными;
- изменение устоявшихся порядков и правил;
- ограничение возможности проявить свой авторитет, свою власть над другими людьми.

Характеризуется недостаточной управляемостью поведения, нетерпимостью, конфликтностью, а также вязкостью мышления, педантичностью.

Подростки данного типа хорошо чувствуют себя в условиях строгого дисциплинарного режима, особенно если им удастся добиться положения, дающего им определенную власть.

Все их увлечения, как правило, связаны с коллекционированием, которое часто сочетается с особой тщательностью и аккуратностью

### Возможные девиации:

\*озлоблен, раздражителен, конфликтен, склонен к агрессии, ревнив, эгоцентричен, жесток, склонен к садизму, к кражам, пьянству, дракам, азартным играм;

\*накипающе раздражителен, ищет объект, на котором можно сорвать зло, активен, гневлив, конфликтный, распушенный, демонстративно ведущий себя в общественных местах;

\*особо склонен к сексуальным преступлениям, крайне ревнив;

\*мстительность;

\*суицидальные демонстрации;

\*садистские наклонности: муки животных, избиения младших, издевательства над беспомощными.

### **Рекомендуется ограничивать:**

- заискивания перед учителями с целью получения лучших оценок - потворство педагогов его капризам;
- любые провоцирования конфликтов;
- воспитание в условиях жестких взаимоотношений, сочетаемых с эмоциональным отвержением;
- лидерство в компании (диктующий всем выгоду для себя).

### **Методы и приемы коррекции.**

Важно установить контакт, взаимопонимание с ребенком. Обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность – вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения позволяет сформировать у подростка социально приемлемую модель поведения.

Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его реальных достижений, которые помогают подростку самоутвердиться.

### *На уроках необходимо:*

- давать возможность ученику заработать хорошую оценку в связи с тем, что у возбудимых детей происходит падение мотивации к учебной деятельности в сочетании с высокими претензиями к своим оценкам;
- в связи с затруднением переключения подростка с одного занятия на другое, надо давать ему достаточно времени для включения в работу, не «дергать» и не торопить. Количество переключений следует по возможности уменьшить и не стоит делать слишком частых перерывов в занятиях;
- дать подростку возможность говорить;
- постоянный контроль и руководство учебной деятельностью;
- доброжелательная, спокойная, сдержанная манера взаимодействия;
- уважение интересов и достоинства подростка;
- практикование письменных ответов;
- поэтапное выполнение учебных заданий по возрастанию, недопустимо ведение уроков агрессивной манере;
- доброжелательная аргументация выставленной оценки.

### *На внеурочных воспитательных и досуговых мероприятиях:*

- допустимо вовлечение подростка в сотрудничество со значимыми взрослыми для достижения общей цели;
- тренировка сдержанности, умения выслушать учителя и товарищей;
- поручать организацию коллективных творческих дел;
- поручать руководство небольшими группами;
- поручения должны соответствовать властолюбию, стремлению владеть и распоряжаться чем-либо;
- не провоцировать конфликты, учитывать его аффективную взрывчатость;
- необходимо отдавать предпочтение работе, требующей аккуратности и тщательности выполнения;
- очень важно найти подходящее дело, которое отвлекает подростка от отрицательных эмоций, снимает напряжение, желательно привлекать к занятиям спортом

### *Особенности в общении*

- беседу и общение с подростком лучше начинать с его положительных сторон (аккуратности, способности к ручному мастерству, точности расчетов, педантичности в выполнении порученного дела);
- в ходе индивидуальной беседы следует апеллировать к самосознанию и самооценке своего поведения;
- контакт с подростком целесообразнее всего устанавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы «выговориться» на одну из наиболее интересных для него тем;
- для защиты от тирании подростка, стремящегося к власти, своевременное предупреждение и погашение деспотизма;
- необходимо постоянное общекультурное и интеллектуальное развитие навыков общения в обществе;
- проявление искренней заинтересованности в стоящих проблемах, стремление найти конкретное решение;
- стремление заботиться о своем здоровье может быть использовано для убеждения отказаться от вредных привычек, в том числе, отрицательные черты характера (взрывчатость, склонность к злобно-раздражительному настроению) могут повредить самому подростку, его здоровью, благополучию.

### *Предпочитаемая профессиональная деятельность.*

Военизированные структуры, физический труд, ручной труд, атлетические виды спорта; работа, дающая гарантированный рост, ощущение независимости и возможность проявить себя.

### *Особенности воспитания эпилептоидного подростка в семье.*

От родителей требуется обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность. В семье целесообразно введение и неукоснительное соблюдение всеми членами семьи правил общежития и общения. Активно контактировать с подростком следует вне периодов аффективного напряжения, предлагая ему «выговориться» на одну из наиболее значимых для него тем. Родителям следует реагировать на факты жестокости подростка в отношении окружающих людей и животных, апеллировать к самооценке подростком своего поведения.

### **Решение кейсовой ситуации.**

Антону Б. 11 лет. Мама жалуется, что дома он все время делает что-нибудь недозволенное. У Антона склонность к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, которая проявляется в виде аффектов, приступов гнева и ярости, конфликтности. Впрочем, нарушения не выглядят особенно серьезными. На просьбу психолога привести какой-либо пример, она ответила: «Например, примется вырезать из бумаги салфетки в большой комнате. Намусорит по всему полу как раз перед приходом гостей, хотя я ему сто раз говорила, чтобы он это делал у себя в детской. Или над собакой начнет издеваться, а ведь мы по его просьбе ее и взяли. А может уйти гулять, когда я ему запретила». Вместе с тем, мама отмечает, что поведение Антона очень различно в разных ситуациях. Как она сообщила, «в гостях или в каком-нибудь новом месте, как у вас, он - просто ангел. В школе тоже его хвалят. А вот дома он невыносим». Пока психолог беседовал с матерью мальчика, Антон, ожидавший в соседней комнате, трижды заглядывал в кабинет со словами: «Простите, Вы еще не кончили? Я уже устал ждать». Получив

ответ, что ему придется еще немного подождать, он с покорным вздохом выходил из кабинета. В руках у него при этом была книга, которую он сам выбрал на полке: энциклопедический том «История земли». По-видимому, она должна была доказать, что Антон - образцовый мальчик, любящий чтение и интересующийся науками.

### **Вопросы:**

1. Отметьте сильные и слабые стороны характера подростка?
2. Какие психофизиологические особенности Антона Б. необходимо учитывать педагогам при организации классных воспитательных и досуговых мероприятий?
3. Какие компоненты жизнестойкости необходимо формировать у Антона в первую очередь?
4. Что необходимо порекомендовать родителям Антона, чтобы снизить его уровень жестокости по отношению к домашним животным?

**Автор-составитель:** Кривоносова Наталья Сергеевна, педагог-психолог КГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные услуги, «Волчихинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

### **Литература:**

Анапреенко, Я. Г. Диагностика и коррекция поведения акцентуированных подростков : Методическое пособие для сотрудников инспекций по делам несовершеннолетних / Я. Г. Анапреенко. - Минск, 2001.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Истероидный тип. – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/55/chapter/31>

Связь между стилем семейного воспитания и акцентуациями характера. – URL: <http://www.pishemdiplom.ru/semeinoe-vozpitanie-akcentuacii-haraktera>

## 6. Помощь подростку после суицида

До тех пор, пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил об этом своим товарищам, эта информация является конфиденциальной, событием его частной жизни.

Общаться с суицидентом необходимо с позиции уважительного выслушивания, уважать его молчание, позволять ему рассказать, все, что он посчитает нужным, не перебивать.

Следует обязательно обсудить с родителями состояние ребенка. Настроить и поддержать их в принятии решения о необходимости оказания ребенку медицинской, в том числе психиатрической, и психологической помощи.

Программа психолого-педагогического сопровождения подростка составляется с учетом решения **следующих задач**:

- Оптимизация психоэмоционального состояния;
- Обучение несовершеннолетнего навыкам саморегуляции;
- Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
- Развитие способности к позитивному целеполаганию.

### Примерный конспект беседы педагога-психолога с педагогами по факту попытки суицида

**Цели:** определение целей, задач, критериев результативности, распределение сроков и ответственных за реализацию плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося, пережившего попытку суицида.

**Задачи:**

анализ факторов риска антивитального поведения обучающегося (личностных, семейных, социальных, факторов риска, специфичных для школьной среды);

определение ресурсов (внутренних, внешних) обучающегося и педагогов, направленных на преодоление кризисной ситуации;

определение направлений и содержания психолого-педагогического сопровождения обучающегося, пережившего попытку суицида, и классного коллектива, в котором он обучается.

**Планируемый результат:**

определены направления психолого-педагогического сопровождения обучающегося с опорой на внутренние и внешние ресурсы;

определен круг ответственных за реализацию отдельных направлений и критерии результативности сопровождения в целом.



Этапы и формы работы	Содержание мероприятия
<b>Организационный момент</b>	<p>Констатация случившегося (доведение до сведения педагогов достоверной, известной на данный момент информации о случившемся).</p> <p><i>«Уважаемые коллеги, повод для нашей сегодняшней встречи не является привычным, но мы с вами как профессионалы должны уметь работать с различными ситуациями. Уже не для кого не секрет, что обучающийся (аяся) нашей школы предпринял (а) попытку суицида. На настоящий момент известно лишь...(где совершена, каким способом и др.) В рамках своих должностных обязанностей мы некомпетентны вести расследование на это есть правоохранительные органы, но изучить имеющуюся у нас информацию и провести анализ причин и условий совершения данного поступка мы можем».</i></p> <p><i>Необходимо говорить спокойно, информировать только о тех фактах, которые достоверны, не устраивать расследований, не искать виновных.</i></p> <p>Сообщение повестки мероприятия (кратко изложить на что нацелена встреча).</p> <p><i>«Сегодня нам с вами необходимо определиться с выбором стратегий по работе с данным ребенком, проработать проект плана его психолого-педагогического сопровождения, а также работы с классным коллективом. Обозначить имеющиеся у нас ресурсы».</i></p> <p><i>Важно! Психологу совместно с администрацией ОО необходимо заранее провести анализ случившегося (по возможности) сопоставить результаты проведенной психологической диагностики (последние 2-3 года), отследить уровень успеваемости, проанализировать данные наблюдений, бесед.</i></p>
<b>Основная часть</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ маркеров суицидального поведения несовершеннолетнего (Приложение 1). <i>Педагогам предлагается отметить пункты в перечне маркеров, которые демонстрировал несовершеннолетний в течение 2-х недель перед попыткой суицида.</i> <i>Обсуждение маркеров, которые педагоги заметили, но вовремя не отреагировали, и тех маркеров, которые подросток демонстрировал, но педагоги не придали им значение.</i></li> <li>2. Определение наиболее значимых факторов суицидального риска несовершеннолетнего (Приложение 2) для определения «мишеней» его дальнейшего психолого-педагогического сопровождения</li> <li>3. Проработка педагогических стратегий при работе с суицидальным подростком с учетом:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) улучшение взаимоотношений ребенка с окружением;</li> </ol> </li> </ol>

	<p>2) повышение уровня его самооценки, самоуважения;</p> <p>3) актуализация социальных ресурсов поддержки в преодолении кризисной ситуации (службы помощи, телефон доверия).</p> <p><i>Необходимо напомнить педагогам, что по отношению к ребенку с суицидальным поведением не допустимы: равнодушие, черствость, агрессивность. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов. Опираясь на результаты, проведенного анализа случившегося, совместно с педагогами определиться в выборе стратегий, наиболее актуальных для работы с данным обучающимся.</i></p> <p>4. Проработка возможных направлений психолого-педагогического сопровождения с определением реальных возможностей и ресурсов в работе с конкретным ребенком и классом</p> <p><i>Совместно с педагогами продумать проект плана сопровождения обучающегося (Приложение 3) и плана работы с коллективом в котором он обучается (Приложение 4) с распределением ответственных за реализацию обозначенных в планах мероприятий. Осуществить поиск референтных лиц (как среди педагогов, так и обучающихся). Им может оказаться любой педагог, административный сотрудник, технический персонал. Тот человек с кем у несовершеннолетнего сложились доверительные отношения. Важно на протяжении периода сопровождения ребенку данному специалисту поддерживать отношения с ребенком (начиная от элементарного приветствия и заканчивая душевной беседой.)</i></p> <p><i>Обозначить имеющиеся в образовательной организации ресурсы, способные дополнительно помочь в реализации плана сопровождения обучающегося. В качестве дополнительных ресурсов могут выступать: кружки и секции, волонтерские и общественные объединения, организация участия в проектной, творческой и иной деятельности, в рамках которой ребенок будет занят, замотивирован, получит свою долю признания.</i></p>
<p><b>Подведение итогов</b></p>	<p>В завершении встречи еще раз подвести педагогов к пониманию того, что виновных в случившемся нет. Профилактическая работа в ОО ведётся системно, но стоит уделить особое внимание (<i>обозначить проблемные зоны в зависимости от ситуации</i>).</p> <p><b>Важно!</b> Поблагодарить коллег за совместную работу и напомнить им самим про службы помощи, телефон доверия и часы консультативного приема педагога-психолога ОО</p>

**Авторы-составители:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»  
Милина Александра Сергеевна, кризисный психолог  
КАО ДПО «АИРО им. А.М. Топорова»,  
главный внештатный психолог Алтайского края

### **Литература:**

О направлении рекомендаций по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего : Письмо Минпросвещения России № 07-6586 от 30.10.2020. - КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997

О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида : Письмо Минобрнауки России № 07-149 от 18.01.2016. - КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997

О методических рекомендациях «Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты) : Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации №15-2/И/2-2645 от 06.03.2020. - КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва, 1997

Бурмистрова, Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) : Методические рекомендации для специалистов системы образования / Е. В. Бурмистрова. - М. : МГППУ, 2006.

Банников, Г. С. Методические рекомендации (памятка) психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних / Г. С. Банников, О. В. Вихристюк, Л. В. Миллер, Т. Ю. Сеницина. – М. : ГБОУ ВПО МГППУ, 2013.

Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л. Ю. Вакорина, Н. Н. Васягина, Ю. А. Герасименко, И. В. Пестова. - М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. - 41 с.

### Маркеры суицидального поведения

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- фиксация на теме смерти, частые разговоры об этом, информации о способах суицида;
- активная предварительная подготовка к суициду (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и намеки на возможность суицидальных действий, помещение своей фотографии в черную рамку));
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает, и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (эйфория, приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», потеря перспективы будущего или значимого окружения;
- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе безрассудное, импульсивное, агрессивное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых;
- спонтанное злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, побеги из дома;
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким);
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей;
- часто грустное настроение, периодический плач;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась; постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к отвержению и неудачам;
- повышенная раздражительность, гневливость или враждебность;
- частые жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания, значительные изменения сна и аппетита.

### Факторы и ситуации суицидального риска

#### Личностные факторы риска:

- *Наличие суицидальных попыток в личной истории в прошлом. Чем больше было попыток, тем выше риск. Чем серьезнее были попытки, тем выше риск. Чем менее открыто и демонстративно было суицидальное поведение в прошлом, тем выше риск;*
- *Импульсивность, эмоциональная нестабильность, неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;*
- *Восприятие суицида как единственного способа избавления от физических и душевных страданий, безнадежность;*
- Коммуникативные трудности или низкий уровень развития коммуникативных навыков, отсутствие или ограниченное количество социальных контактов, обеспечивающих поддержку;
- Психическое заболевание, например, депрессия, биполярное расстройство, шизофрения, пограничное расстройство личности др.
- Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь и наркотики);
- Асоциальное поведение;
- Несуицидальные самоповреждения, чаще всего порезы, ожоги, царапины;
- Повышенные требования к себе, перфекционизм;
- Пониженная самооценка, чувство своей несостоятельности, неспособности оправдать чьи-то ожидания, которые могут скрываться за маской надменности, отвержения норм и правил, провоцирующего поведения;
- Перенапряжение, усталость, астенизация;
- Чувство беспомощности и отчаяния перед жизнью и будущим, безнадежность;
- Высокий уровень импульсивности, низкая толерантность к фрустрации;
- Трудности идентичности, связанные с сексуальной ориентацией и/или половой принадлежностью;
- Опыт переживания физического, в том числе сексуального, насилия в прошлом;
- Опыт переживания жестокого обращения и психологического насилия в прошлом.

#### **Семейные факторы риска:**

- Психические заболевания в семье;
- Завершенные самоубийства или суицидальные попытки в семье;
- Алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;
- Конфликтная обстановка в семье;
- Социальное неблагополучие в семье, низкий образовательный уровень и, как следствие, недостаточная интеграция ребенка в социум;
- Жестокое обращение и насилие в семье;
- Ригидность семьи, жесткое следование установленным нормам;
- Семья с высоким уровнем требований и перфекционизмом, высокий запрос родителей по отношению к учебе и поведению;

## Навигатор психолога

- Недостаток внимания, заботы и поддержки в семье, недооценка эмоционального неблагополучия ребенка;
- Семейная установка на сокрытие неблагоприятных факторов («не выносить сор из избы»), в том числе психического неблагополучия.

### Социальные факторы риска:

- *Потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность;*
- *Потеря близких людей;*
- *Проблемы с друзьями или в романтических отношениях;*
- *Отвержение или травля со стороны сверстников;*
- *Утрата близких людей;*
- *Наличие в истории жизни травматических ситуаций. На фоне новых сильных стрессов может произойти ретравматизация, реактивация чувства отчаяния, покинутости и беспомощности;*
- *Утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/ВУЗ и т.п.)*

### Факторы риска специфичные для школьной среды:

- *Преследование, травля (буллинг, кибербуллинг);*
- *Чувство отвергнутости, стигматизация в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку);*
- *Высокие учебные требования;*
- *Стигматизация ученика после суицидальной попытки. Непонимание, тревога, отвержение у педагогов на фоне суицидального поведения подростка. Замалчивание ситуации педагогами и школьниками, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение.*

**Шаблон плана  
психолого-педагогического сопровождения обучающегося,  
пережившего суицидальную попытку  
на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_**

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

**Класс/группа** \_\_\_\_\_

**Возраст:** \_\_\_\_\_

**Проблема:** (как пример!) умеренно-выраженные эмоционально-волевые расстройства (незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения, фрустрированность, негативное восприятие окружающего). **! Обозначается конкретная проблема данного ребенка!**

**Цель работы:**(как пример!) психолого-педагогическая коррекция эмоциональной лабильности! **Формулируется в зависимости о проблемы!**

**Задачи:**

1. формирование адаптивных способов поведения;
2. формирование ценностного отношения к собственной жизни и здоровью;
3. выработка механизмов саморегуляции на основе сознательного волевого усилия;
4. создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
5. привлечение родителей (законных представителей), ближайшего окружения к совместной работе над проблемой несовершеннолетнего.

№	Субъект ИПР (ребенок / родитель)	Содержание работы (проводимые мероприятия)	Предполагаемый результат проводимой работы	Сроки выполнения	ФИО ответственного специалиста	Отметка о выполнении
1	Родитель	Первичная консультация	Установление контакта, выработка доверительных отношений, взятие согласия на углубленную диагностику и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с ребенком)		Психолог	

## Навигатор психолога

<b>2</b>	Ребенок	Консультация, углубленная диагностика	Установление контакта, выработка доверительных отношений. Выявление ресурсных сторон личности		Психолог	
<b>3</b>	Родитель	Консультация по результатам углубленной диагностики, согласование плана психолого-педагогического сопровождения ребенка	Осознанное поведение в решении проблем ребенка		Психолог	
<b>4</b>	Ребенок	Консультация по результатам диагностики, согласование периодичности и времени занятий	Осмысление ребенком сильных сторон своей личности, осознание личностной ответственности за решение своих проблем		Психолог	
<b>5</b>	Ребенок	Проведение индивидуальных коррекционных развивающих занятий (не менее 10 встреч)	Демонстрация признаков эмоциональной стабильности (отсутствие беспричинной раздражительности, контроль собственных эмоций, способность принимать обдуманное решение, умение игнорировать мелкие		Психолог	



## Навигатор психолога

			неприятности, отсутствие импульсивности) как в привычных, так и в кризисных ситуациях			
6	Ребенок	Включение в социально-значимую деятельность класса, школы	Устойчивость интересов, повышение уровня социальной адаптации		Заместитель директора по ВР, Классный руководитель и др.	
7	Ребенок	Профессиональное ориентирование	Ориентация на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях, осмысление профессиональных предпочтений		Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог	
8	Ребенок	Динамическое наблюдение за эмоциональным состоянием и поведенческими реакциями	Системный анализ педагогами отношений со сверстниками, педагогами, взрослыми, своевременное распознавание признаков эмоциональной нестабильности		Педагоги, специалисты образовательной организации, работающие с ребенком	
9	Родитель	Консультирование по результатам проведенной индивидуальной коррекционной развивающей работы	Совместное принятие решения о продолжении, завершении индивидуальных занятий, о необходимости внесения корректировки в программу сопровождения		Куратор ИПР	

## Навигатор психолога

Дата составления ИПР: \_\_\_\_\_

Куратор ИПР (должность) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Ф.И.О (подпись)

Дата ознакомления: \_\_\_\_\_

Родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Ф.И.О (подпись)

Классный \_\_\_\_\_  
руководитель

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Ф.И.О (подпись)

**Шаблон плана работы с классным коллективом где обучается несовершеннолетний, переживший суицидальную попытку**

№	Содержание работы (проводимые мероприятия)	Предполагаемый результат проводимой работы	Сроки выполнения	ФИО ответственного специалиста	Отметка о выполнении
1	Встреча педагога-психолога с классом	Оценка наличия явной или потенциальной угрозы для жизни обучающихся. Актуализация социальных ресурсов поддержки в преодолении кризисной ситуации (службы помощи, телефон доверия). При выраженности психотравмы – оказание экстренной психологической помощи		Педагог-психолог	
2	Развивающие занятия, направленные на формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни (не менее 4 занятий в течение года) <i>Подробно можно сформулировать тематику встреч и прописать ее в план</i>	Снижение эмоциональной напряженности, повышение информированности о возможных способах решения жизненных проблем, создание атмосферы доверительности		Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, иной приглашенный специалист	

## Алгоритм организации работы с классом, в котором произошел случай незавершенного суицида

**Цель** – профилактика, недопущение повтора, романтизации поступка.

Важно помнить, что суицид в классе является острым провоцирующим фактором психического заражения, и ситуация может приобрести романтический ореол (эффект Вертера) и сподвигнуть других детей на подобный поступок. Поэтому одновременно с индивидуальной работой психолога с суицидентом, работу необходимо провести и с классом *в первые дни после инцидента, когда эмоциональный накал особенно высок.*

### Алгоритм действий:

1. Сказать правду безоценочно, без шокирующих подробностей
2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее ошибкой, не оценивать поступок ребенка, не выяснять, кто из одноклассников что-то видел или слышал.
3. Дать возможность детям задать Вам вопросы, иначе есть риск того, что они зададут их из любопытства ребенку-суициденту, а это будет дополнительной психотравмой.
4. Если дети переживают, испуганы, растеряны, поговорите об их чувствах и мыслях по поводу инцидента.
5. Снять чувство вины у детей за поступок одноклассника, если только суицид не стал следствием травли в классе или затянувшегося конфликта между суицидентом и одноклассниками.
6. Выяснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).
7. Сказать, к кому можно обратиться за помощью помимо родителей и родственников (телефон доверия, психолог, классный руководитель, ППС-центр).
8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только он иногда кажется на первый взгляд неприемлемым. В таких ситуациях нужно обратиться за помощью. Договориться, что в случае, когда кому-то из детей в классе очень плохо и кажется, что не хочется жить и никого не хочется видеть, он сначала позвонит /скажет Вам.
9. Если дети желают присутствовать на церемонии прощания, договоритесь идти вместе, но строго добровольно, никого не принуждая, не выясняя причин в случае отказа. Не позволять детям нести гроб. Если дети решили участвовать в церемонии прощания – классный руководитель должен быть с ними.
10. Не позволять детям ни при каких условиях высмеивать суицидента. Обговорить это заранее. Ваша цель – забота не только о психологическом состоянии детей в классе, но и состоянии вернувшегося ребенка-суицидента и минимизация постстрессовых расстройств и повторения попытки.

## Навигатор психолога

11. Переключить детей на интересное дело. Включить ребенка – парасуицидента в общую деятельность как будто ничего не произошло, если ребенок не против, но не настаивать.

12. Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.

13. Включать детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

14. Организовать раннее выявление детей с суицидальными намерениями.

**Примерный конспект занятия в классном коллективе, в котором обучается несовершеннолетний, переживший попытку суицида «Жизнь – это жизнь, борись за нее!»**

**Тема:** Поиск внутренних ресурсов

**Цели:** преодоление социально-психологической дезадаптации несовершеннолетнего, пережившего суицидальную попытку; профилактика и привенция подражательных, а также повторных суицидов.

**Задачи:**

1. формирование умения находить альтернативу жизненным трудностям;
2. повышение уровня жизненного оптимизма;
3. обучение навыкам позитивного мышления.

**Планируемый результат:**

снижение эмоциональной напряженности;  
повышение информированности о возможных способах решения жизненных проблем;

создание атмосферы доверительности.

**Оборудование:**

ассоциативные метафорические карты (МАК) «Цвета и чувства» (либо другие карты, картинки с абстрактным рисунком),  
карточки с описанием проблемных ситуаций (приложение)  
листы бумаги, цветные карандаши, цветные ручки, фломастеры.

**Ход мероприятия**

**1. Приветствие. Упражнение «Ассоциация» - 7 мин.**

Педагог предлагает участникам по очереди называть ассоциацию по отношению к себе:

- если Я — это здание, то какое...
- если Я — это цвет, то какой...
- если Я — это музыка, то какая ...
- если Я — это геометрическая фигура, то какая...
- если Я — это настроение, то какое...

**2. Сообщение темы и введение в проблематику занятия – 3 мин.**

Дорогие ребята тема нашего занятия звучит как «Поиск внутренних ресурсов»

И сегодня мне (нам) хотелось бы поговорить с вами о приемлемых и неприемлемых способах решения, возникающих у нас в жизни проблем. Вы должны понимать, что проблемы в жизни - это нормальное и неизбежное явление. И для того, чтобы решать их, прежде всего необходимо верить в то, что выход из сложившейся ситуации может быть найден.

Не все способы помогают решить проблему, некоторые лишь помогают на время снизить неприятные ощущения.

Существует ряд определенных шагов для эффективного выхода из трудной жизненной ситуации.

Но прежде чем я его вам озвучу предлагаю подискутировать на эту тему...

*При помощи наводящих вопросов стараемся подвести детей к формулировкам, приближенным к описанным ниже этапам эффективного выхода из той или иной трудной жизненной ситуации.*

1. Это действительно ПРОБЛЕМА?
2. Какая дополнительная ИНФОРМАЦИЯ мне нужна?
3. ЧТО мне мешает?
4. ЧЕГО я хочу в итоге?
5. Какие у меня ВАРИАНТЫ?
6. КАКОЙ я выбираю?
7. Какие будут ПОСЛЕДСТВИЯ?

Фиксируем данные шаги так чтобы они были доступны для обозрения на протяжении всего занятия (на доске/ на ватмане).

### **3. Упражнение «Техника чуда» - 15 мин.**

*Можно выполнять как устно, так и письменно, зависит от уровня сформированности доверительных отношений с аудиторией. В варианте с письменным выполнением можно раздать заготовки шаблонов с вопросами, все дети отвечают, а затем по желанию озвучивают свои ответы вслух.*

*Цель:* повышение уровня жизненного оптимизма, постановка эмоциональной точки в негативной ситуации, позитивное переформулирование своего будущего.

*Инструкция:*

1. Кратко сформулируйте, каких изменений в вашей жизни вам бы хотелось (можно привести пару тройку примеров «завести верных друзей», «стать богаче», «преобразиться внешне» и т.д., всегда эффективно, когда ведущий искренне приводит свой собственный пример)

2. А теперь представь, что, пока вы спали, ночью свершилось чудо, и все, о чем мечталось, исполнилось. Вы просыпаетесь... и...

**О, ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ!**

Как вы поймете, что свершилось чудо?

Как вы теперь будете себя вести?

Как пройдет ваше утро?

Что вы будете делать?

Как будете выглядеть?

Куда вы пойдете?

Как вы оденетесь?

Каким (ой) теперь вас видят окружающие?

В каком вы сейчас настроении?

Как поймут окружающие вас люди, что произошло чудо?

Как это поймут ваши друзья? Одноклассники?

Как это поймут ваши родные?

*Примечание!* Можно сокращать, упрощать, описывать пошаговые действия и эмоции как можно подробнее, по всем каналам восприятия: вкус, цвет, звучание, что это на ощупь, чувства и ощущения, подробно и красочно. Можно использовать метафорические ассоциативные карты, открытки, сказочные образы и т.д.

***Необходимо поощрять вербализацию и позитивную трансформацию в процессе работы.***

### 4. Упражнение «Мир красок» - 15 мин.

**Цель:** обучение позитивному мышлению

**Ведущий:** «А теперь вас ждет задание на креативность. У каждого в руках будет карточка (МАК «Цвета и чувства») с абстрактным рисунком. Ваша задача: какая бы карточка вам не попала, вам необходимо постараться увидеть в ней что-то позитивное. (раздаются карты, дети смотрят). Разбейтесь по парам. У каждого будет по минуте, чтобы представить своему товарищу свою версию. (работа в парах).

*Теперь вы знаете, что креативность может выступать одним из ваших внутренних ресурсов. Внутренние ресурсы – это собственно все то, что есть во мне, то чем я могу воспользоваться в любое время и в любом месте (талант, характерные особенности, способности, силы). Но кроме внутренних, есть еще и внешние. Внешние ресурсы личности – это то, что нас окружает, и чем мы можем воспользоваться для поддержки себя. Это могут быть друзья, родственники, учителя, специалисты и другие. И для того, чтобы вы определили свои внешние и внутренние ресурсы для совладения с трудными жизненными ситуациями мы вам предлагаем следующее упражнение.*

### 5. Упражнение «Цветок» - 15 мин.

**Цель:** поиск внутренних и внешних ресурсов личности

Рисуем ромашку, с лепестками и листиками на стебле, и обязательно, чтобы наш цветок был заземлен, то есть имел опору, землю откуда прорастает. Итак, в каждом лепестке вписываем собственное качество, которым гордимся, и которое нам может помочь (доброта, коммуникабельность, искренность, целеустремленность и т.п.). У каждого будет индивидуальный набор качеств в лепестках, т.к. мы все разные. В листья мы впишем тех людей, которые нас поддерживают в сложных ситуациях, на которых мы можем положиться. Здесь же количество листьев у каждого будет свое, ведь это также индивидуальные особенности личности, кому-то в кризис хочется пожаловаться всему миру и получить поддержку, а другому спрятаться и как кошке восстанавливаться дома в одиночку. Теперь перейдем к опоре, то на чем стоит наш цветок, из чего растет. Что является вашей опорой? Что есть неизменно важным в различных ситуациях, то что вам необходимо всегда? Конечно в идеале, это и есть ваш внутренний стержень, например, мой находчивый ум, то, что во всех ситуациях меня выручает...или доброта, что у меня всегда благодаря моей доброте есть люди, которые мне смогут помочь...целеустремленность, внешность, у каждого свое. Наша опора – это внутренний стержень, его надо знать, наполнять всегда и беречь. Ваш цветок ресурсов готов!

### 6. Упражнение «Я не один» - 5 мин.

**Цель:** Формирование ресурса «Поиск социальной поддержки»

**Ведущий:** Сейчас прошу вас встать, взяться за руки и закрыть глаза. Почувствует тепло ваших рук. Вам нужно почувствовать сильное плечо и одобряющий взгляд друг друга. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю,



что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет. Общение, озвучивание своих переживаний помогает снизить уровень стресса. Всегда найдется тот, с кем можно поделиться своими проблемами. Это могут быть родители, родственники, товарищи, учителя, соседи, даже незнакомые люди. Правда, обсуждая что-то с другими, надо помнить, что далеко не все умеют хранить чужие тайны. Пожалуй, только родителям, родственникам, проверенным годами друзьям можно полностью доверять. Полностью можно довериться специалистам из службы психологической помощи позвонив по телефону 8-800-2000-122, там выслушают и обязательно поддержат, помогут найти внутренние ресурсы. Все звонки бесплатные и анонимные.

### **7 Подведение итогов – 20 мин.**

*Ведущий:* Предлагаю вернуться к нашим этапам (шкалам) эффективного выхода из той или иной трудной жизненной ситуации и проработать их на практике. (Приложение).

Ребятам предлагаются заранее подготовленные и напечатанные карточки с описанием проблемных ситуаций. (Возможен вариант, когда сам ведущий зачитывает их, а дети отвечают, либо по желанию кто-то из детей зачитывает, а остальные отвечают, либо тот, кто зачитывает сам же и отвечает).

***В конце необходимо подвести детей к мысли о том, что из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.***

**Автор-составитель:** Милина Александра Сергеевна, кризисный психолог  
КАО ДПО «АИРО им. А.М. Топорова»,  
главный внештатный психолог Алтайского края

### **Литература:**

Всё в жизни можно исправить, пока ты жив : Конспект занятия с детьми и подростками по профилактике суицидального поведения. – URL: <https://педталант.рф/шевченко-н-в-конспект-занятия/>

Копилка психолога: техники работы с суицидальными тенденциями. – URL: <https://www.b17.ru/article/suicide - work techniques/>

Ситуация 1.

Представьте, что ваша семья недавно переехала в другой город из-за работы вашего папы/мамы. Вам 13 лет и на новом месте учебы вам совсем не нравится. Вы никак не можете наладить отношения со сверстниками. Продолжаете общение в социальных сетях со своими старыми школьными друзьями, заводите же новые знакомства категорически отказываетесь. Вы обижены на своих родителей и при каждом удобном случае напоминаете им о своем негативном отношении к переезду и упрекаете их в своем несчастье.

Ситуация 2.

У вас сложности с друзьями, в основном все ограничивается формальным общением в классе и в секциях или такой «дружбой», когда ребятам нужна от вас только какая-то помощь. Вы очень переживаете из-за этого и все чаще проводите время в Интернете, вступаете в разные группы, паблики, подписываетесь на блоги. Чтобы привлечь аудиторию, вы выкладываете фото с дорогими вещами из дома, постите смешные видео в tik-tok, смешно озвучиваете первых лиц страны с нецензурными шуточками и мемами.

Ваш папа работает в силовых структурах, для семьи крайне важна репутация в обществе и Интернет-пространстве, а также информационная безопасность. Родители против вашего увлечения и дома постоянно возникают скандалы.

Ситуация 3.

В последнее время вы стали приходить из школы грустным (ой) и раздраженным (ой), вам тяжело вставать с утра, вы долго собираетесь и все чаще придумываете отговорки, ссылаясь на якобы плохое самочувствие и усталость, чтобы не идти на занятия. На вопросы родителей отвечаете, что ничего особенного не случилось. Но на самом деле над вами смеются ваши одноклассники и ребята из параллельного класса из-за того, что на физкультуре вы не можете выполнить некоторые упражнения.

**Конспект работы с классным коллективом, в котором обучается несовершеннолетний, переживший попытку суицида**

**Тема:** Учимся разбираться в людях

**Цели:** сформировать у обучающихся представление о ценностях, касающихся межличностных отношений; повысить уровень ответственности за принятие решений в ситуациях высокого риска, неопределенности; научить противостоять давлению со стороны окружающих.

**Задачи:**

- 1) оценить степень влияния чужого мнения;
- 2) дать общее представление о физиогномике;
- 3) научить аргументировать свою точку зрения;
- 4) сделать выводы.

**Планируемый результат:** повышение компетенций в вопросах межличностных взаимоотношений; подкрепление конструктивных выборов в ситуациях высокого риска, неопределенности; повышение навыка аргументации собственной точки зрения.

<p><b>Оборудование:</b> карточки двух цветов (зеленые и красные), фото для упражнения «Физиономист».</p> <p><b>Этапы и формы работы</b></p>	<p><b>Содержание мероприятия</b></p>
<p><b>Сообщение темы и введение в проблематику занятия</b></p>	<p><i>Добрый день ребята! Сегодня мы с вами поговорим о людях. Есть такая поговорка - «Встречают по одежке, а провожают по уму». Говоря это, мы имеем в виду, что первое впечатление, безусловно, важно, но оно часто бывает ошибочно. Люди бывают хорошие и не очень, и сегодня мы попробуем разобраться, как их различать, и поговорим о правильном выборе позиции в общении с людьми.</i></p>
<p><b>Организационный момент</b></p>	<p><b>Разминка «Приветствие»</b> Сейчас мы с вами будем здороваться, но не просто за руку, а необычным способом. Задача - поздороваться теми частями тела, которые я вам буду называть. Ведущий называет разные части тела, которыми участники должны здороваться (коленями, локтем, головой, запястьем, пятками, спиной и др.) и дает время на выполнение задания. Желательно начинать с более простых задач, постепенно усложняя.</p>
<p><b>Основная часть</b></p>	<p><b>Упражнение «Мнение»</b> <i>Педагог-психолог раздает каждому участнику по две заранее подготовленные карточки, красную и зеленую. У вас в руках карточки двух цветов - красный и зеленый.</i></p>

Сейчас я буду читать утверждения, и, если вы с ними согласны, вы поднимаете зеленую карточку, а если не согласны - красную.

Итак, утверждения.

- Друг - это человек, который за тебя горой.
- Мнение друзей и знакомых очень важно.
- Человек - существо общественное.
- Прежде чем что-то сделать, нужно посмотреть, к какому результату это действие привело остальных.
- В жизни надо попробовать все.
- Все в этой жизни решают связи.
- Друзья плохого не посоветуют.
- Для каждого человека существуют свои собственные правила, законы и нормы.
- Если твои знакомые говорят, что ты прав, значит, так и есть.
- Лучше уступить, чем потерять друга.

*После каждого утверждения следует обсудить мнения участников. Сами постарайтесь занимать нейтральную позицию. Контролируйте время обсуждения.*

Итак, если вы подняли зеленую карточку больше трех раз, то вы, как и большинство из нас, подвержены влиянию со стороны окружающих. Иногда это влияние идет нам на пользу, иногда является вредоносным, все зависит от человека, и от людей, которые его окружают. Но как понять, какой перед тобой человек? И насколько безопасно его поведение?

### **Упражнение «Физиономист»**

Сейчас мы с вами побудем немного физиономистами. Постараемся по фотографии определить, что за человек перед нами, какой он, чего добился в жизни.

*Ведущий показывает портрет человека. Каждый участник предполагает, что это за человек, какова его работа, досуг, профессия, черты характера, наличие семьи и т. д. Задача упражнения - продемонстрировав положительный образ на фотографии, показать участникам, что за приятной внешностью, может скрываться опасный человек. Например, Андерс Беринг Брейвик. Можно взять фотографию любого известного преступника, главное, чтобы на снимке он был изображен максимально приятным образом.*

На самом деле, на фотографии изображен Андерс Беринг Брейвик (норв. Anders Behring Breivik; род. 13 февраля 1979 года) - норвежский националист, террорист, организатор и исполнитель взрыва в центре Осло и нападения на молодежный лагерь 22 июля 2011 года. В результате терактов погибли 77 человек и 151 получили ранения. Андерс сознался в совершении данных преступлений,

однако отказался признать свою вину. 24 августа 2012 года был признан вменяемым, виновным и приговорен к 21 году тюремного заключения.

Теперь мы с вами видим, что только по внешности невозможно предсказать поведение человека и довольно приятный внешне человек может оказаться опасным преступником и наоборот, неприятный с виду человек может оказаться достойным членом общества.

### **Групповое обсуждение**

Что же нужно для того, чтобы человеческое поведение стало более понятным? Давайте обсудим.

*Выслушайте ответы. Постарайтесь натолкнуть участников на мысль, что для понимания поведения человека нужно время.*

Итак, для понимания поведения человека нужно время. И когда вы попадаете в новую компанию, не всегда с первого взгляда возможно определить, насколько люди в этой компании руководствуются общепринятыми правилами и нормами поведения, не будет ли их влияние на вас негативным.

Взаимоотношения с людьми - это обыденный, постоянный, но все-таки очень сложный процесс. Общаться с человеком или нет - это проблема выбора каждого. Однако почему-то множество людей ошибаются, делая свой выбор в пользу общения с человеком, взаимодействие с которым приводит к негативным последствиям.

Надо сказать, о том, что с проблемой выбора мы сталкиваемся каждый день как в простейших бытовых ситуациях, например, в магазине (какой сорт чая выбрать), так и в гораздо более сложных, например, какую профессию выбрать, кем быть.

### **Упражнение «за» и «против»**

*Поделите участников на две малые группы.*

Сейчас я вам буду зачитывать ситуации. Перед вами стоит проблема выбора. Задача первой группы обсудить и записать аргументы «За», а второй - аргументы «Против».

Потом обсудим. **Итак, ситуации:**

**1** - Ты в новой компании, попасть в которую ты стремился очень долго. Вы собрались вместе и прекрасно проводите время. Вдруг одному из ваших новых приятелей приходит идея развлечься. Его сосед по дому уехал в командировку, а его новый автомобиль стоит под окнами, и было бы просто здорово на нем покататься. Все загорелись этой идеей. Естественно тебя тоже приглашают поучаствовать.

**2** - У тебя сложная финансовая ситуация. Твой знакомый предлагает тебе подзаработать. Задача несложная: доставить небольшой пакет до адресата. Ты точно не

## Навигатор психолога

	<p>знаешь, что в пакете, но догадываешься о том, что речь идет о чем-то противозаконном.</p> <p><b>З</b> - Ты на дне рождения своего друга. Все веселятся, а тебя накануне бросила девушка и тебе грустно. Один из приятелей замечает твое настроение и говорит: «Да забей, смотри, что у меня есть. Пара глотков и как рукой снимет». И протягивает тебе бутылку без этикетки.</p> <p><b>В зависимости от работоспособности группы, можно разобрать либо одну, либо все три ситуации, либо дополнительно использовать еще какие-либо ситуации, в которых есть проблема выбора.</b></p> <p>Молодцы ребята! Такой диалог «За» и «Против» происходит у любого человека, когда он сталкивается с проблемой выбора. И к этим «За» и «Против» надо прислушиваться очень внимательно. Особенно, если возникает страх и дискомфорт.</p>
<b>Подведение итогов</b>	<p><b>Ведущий:</b> Итак, при взаимодействии с людьми следует:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Обязательно спрогнозировать дальнейшее развитие событий.</li><li>• Взвесить собственные возможности.</li><li>• Оценить «За» и «Против» выбора.</li><li>• Обязательно разобраться: выбираете вы или выбирают за вас.</li></ul> <p><b>В конце необходимо подвести детей к мысли о том, что в общении с людьми всегда надо оставаться собой, не терять собственной идентичности, не идти на поводу чужого мнения.</b></p>

**Авторы-составитель:** Милина Александра Сергеевна, кризисный психолог  
КАО ДПО «АИРО им. А.М. Топорова»,  
главный внештатный психолог Алтайского края

## Конспект родительского собрания по факту попытки суицида / завершенного суицида в классном коллективе

**Цели:** снятие остроты общего психоэмоционального состояния родителей (законных представителей) обучающихся; повышение их психолого-педагогических компетенций в вопросах распознавания рисков суицидального поведения детей, алгоритма действий, направленных на предотвращение суицидов.

**Задачи:**

информирование родителей (законных представителей) обучающихся о случившемся;

проработка впечатлений, реакций, чувств;

когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла произошедших событий, реакции на них;

обсуждение способов оказания помощи детям с суицидальными намерениями, при кризисных ситуациях.

**Планируемый результат:**

- стабилизация психоэмоционального состояния родителей (законных представителей) обучающихся;

- информированность о признаках, свидетельствующих о суицидальной угрозе, и алгоритмах действий по предотвращению суицидального поступка;

- формирование навыка ведения беседы с ребенком на кризисные темы;

- актуализация сведений о социальных ресурсах поддержки (службы помощи, телефон доверия).

**Материалы:**

Бланк опросника «Взаимоотношения родителей с ребенком» (по количеству участников) (приложение 1);

Памятка «Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе» (по количеству участников) (приложение 2)

**Время проведения** – 40 минут

### Ход мероприятия

#### 1. Беседа педагога-психолога с родителями об ответственности родителей за здоровье своих детей – 7 минут

Смерть ребенка – это ужасная и трагичная ситуация. И если со смертью от естественных причин еще можно как-то примириться, то добровольная смерть «от себя самого» - это всегда чудовищный стресс и разум близких отказывается принимать это событие и смириться с ним. У нас в обществе очень популярны «мифы», объясняющие психологию людей с суицидальным поведением. Они помогают усыпить нашу бдительность и убедить самих себя, что это может произойти с кем угодно, но только не с моим ребенком.

*Заблуждение 1.* Самоубийства совершаются в основном психически не нормальными людьми. Изучение обстоятельств суицида показало: большинство из лишивших себя жизни – это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не

обнаруживали каких-либо поведенческих отклонений, позволяющих отнести их к категории больных. По данным многих авторов, на учете в психоневрологических диспансерах состояло лишь около 20% суицидентов и только 8-10 % нуждались в специализированной медицинской помощи.

*Заблуждение 2.* Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает. Многие сомневаются относительно самой возможности предупреждения самоубийства. Еще Н.А. Бердяев (русский религиозный философ) подчеркивал, что самоубийцы – это люди с «ободранной кожей», т.е. суицид – это «крик о помощи». Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь: все это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

*Заблуждение 3.* Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства. По данным исследований,  $\frac{3}{4}$  людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20% суицидентов ранее уже пытались покончить с собой.

*Заблуждение 4.* Считается, что, если ребенок будет загружен работой и за ним будет осуществляться жесткий контроль, то проблема будет решена. Реальное же осуществление такой «профилактики» выливается в нарушение элементарных условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, еще больше повышая вероятность суицидальных попыток.

*Заблуждение 5.* Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству». Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации ее личностной оценки как непереносимой.

*Заблуждение 6.* Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство. Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение.

*Заблуждение 7.* Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки. Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

**Вывод:** к любым проявлениям суицидальной активности человека следует относиться максимально внимательно, ни в коем случае не игнорировать, это всегда **просьба о помощи**.

Если человек попадает под влияние суицидальных мыслей в «суицидальную воронку», ему, как правило, без помощи извне невозможно самостоятельно «выйти из сумрака».

Знаете, вселенная весьма чувствительна к нашим запросам. Если накрывает сумрак суицидальных мыслей, то есть человек сам заявляет о своей **ВЫБРАКОВКЕ**, сам отказывается от ценности жизни, то прямой дорожкой топает к самоубийству: «мы идём, нас ведут, нам не хочется» - и уже нет ресурсов самостоятельно **СВЕРНУТЬ** с неё.

Лучшим вариантом будет немедленное обращение к специалистам. В первую очередь - к психиатрам, потому что из глубокой депрессии без медикаментозной поддержки выбраться уже не получится, слишком мало ресурсов. Самостоятельно принимать успокаивающие средства из домашней аптечки (мама-подруга-тетя



посоветовала) крайне неосмотрительно. Многие лекарства дают кумулятивный эффект накопления, существует даже «феназепамовый суицид» - и это важно знать. Только по рецепту и под наблюдением психиатра!

### **2. Самодиагностика взаимоотношений родителей со своим ребенком – 7 минут**

Родители и семья играют ключевую роль в формировании психологически здоровой личности. Привязанность, безоценочная любовь и физическая и психологическая безопасность - это фундамент представления ребенка о себе в этом мире, основа адекватной самооценки.

*Педагог раздает бланки опросника и предлагает родителям провести самодиагностику взаимоотношений со своим ребенком (приложение 1).*

#### **Вывод педагога по итогам работы:**

Возвращаясь к теме нашей сегодняшней встречи, хочу подчеркнуть, что основными факторами совладания со стрессом у детей и подростков считаются – защищенность и эмоциональное постоянство, уверенность в честности абсолютно всех членов семьи. Взрослым нельзя забывать о необходимости использования приемов критики и похвалы. Похвала, в свою очередь, будет способствовать формированию адекватной самооценки подростка, развивать стрессоустойчивость. Должны преобладать активные копинг-стратегии, так подросток будет настраиваться на разрешение проблем, будет стараться прибегнуть к внутренним ресурсам, и побуждение на достижение успеха будет преобладать над побуждением избегания негативных последствий.

А чтобы быть ближе к своему подростку, иметь возможность наблюдать его психоэмоциональное состояние, ищите повод для совместного активного досуга (рисование, приготовление еды, прогулка, активные виды спорта, танцы, то что нравится вашему ребенку и вам).

### **3. Как и о чем нужно поговорить со своим ребенком после свершившегося в классе случая? – 10 минут**

3.1. Для ребенка, ставшего свидетелем (очевидцем) такого события, ситуация однозначно стрессовая, ее нельзя замалчивать, делать вид, что ничего не произошло. Эту ситуацию необходимо обсудить. И начать беседу лучше всего с обмена чувств относительно случившегося события. Все негативные эмоции необходимо проговорить, «выпустить пар», а не капсулировать внутри себя. Не пытайтесь преуменьшать силу эмоционального переживания подростка. Покажите, что вы его понимаете.

Перед началом беседы необходимо создать условия для спокойного, душевного разговора. С целью установления эмоционального контакта и доверительного общения («сопереживающего партнерства») можно использовать фразы: *«Чувствую, что тебя очень беспокоит то что случилось с ....(имя ребенка) если хочешь мы можем с тобой поговорить об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так себя чувствуем. Давай поговорим о том, что тебя так беспокоит...»; «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я*

*действительно хочу тебе помочь»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом».*

Если не удастся сразу вывести ребенка на беседу, не стоит давить на него, важно обозначить ваше стремление помочь, желание услышать его.

3.2. Ваша задача, как родителя, - объяснить подростку, что в основе суицидального поведения лежит психологический кризис – это такое эмоциональное состояние, которое возникает при столкновении человека с непреодолимым препятствием, а жизненного опыта преодоления такого препятствия у него еще нет.

Приведите пример, как в жизни бывает, кто и как выходит из подобной ситуации. Очень важно, чтобы подросток осознал, что пока мы живы – можно решить любую трудную ситуацию.

Обсудите с ребенком перечень внутренних и внешних ресурсов, на которые можно опереться в трудной ситуации.

3.3. Поинтересуйтесь, с какими трудными ситуациями сталкивался ваш ребенок. Примите проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой. Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!»

*Возможно, что некоторые ниже приведенные вопросы, помогут совместно обсудить важные темы для вашего ребенка:*

1. В чем смысл жизни?
2. Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
3. Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
4. Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
5. О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
6. За что тебя любят близкие?
7. Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
8. Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
9. В чем должна заключаться эта помощь?
10. Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?
11. Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

#### **4. Упражнение «Письмо себе...» - 12 мин.**

Подготовьте заранее листы бумаги и ручки, раздайте их родителям перед началом собрания, пояснив, что они пригодятся им в процессе вашей встречи.

*Инструкция для родителей:* Все, что у нас есть, это наша память, наши воспоминания. И благодаря «бликам прошлого» есть уникальная возможность вернуться в него и возвращаться туда снова и снова. Соприкоснуться с самым прекрасным и беззаботным периодом детства.

Бывает, достаточно лишь услышать мелодию, чтобы отправится в давно пережитый момент и прочувствовать его, подумать об этом воспоминании внимательнее и тем самым поднять себе настроение. Или аромат, который отложился в памяти, как теплое воспоминание из детства. Детство — это бесконечная свобода, новые открытия! Дети так естественны и искренны, а вот воспоминания из детства хрупкие...

*А сейчас...закройте глаза и мысленно вернитесь в детство.*

*Вспомните себя. Какой образ приходит? Сколько Вам лет? Как Вы выглядите?*

*Вспомните, что вы любили в этом возрасте? Что вас окружает? Что вы чувствуете?*

*Начинаем писать письмо. Письмо себе, в детство, той девочке или тому мальчику. Напишите все то, чтобы вы сказали себе, что пожелали.*

*Расскажите о себе. Как вы живете. Чего достигли, через что вам пришлось пройти.*

*Теперь представьте себя в образе той девочки или мальчика. Поменяйте позу и представьте, что вы получили это послание.*

*Прочтите его. Что вы чувствуете сейчас? Расскажите о своих чувствах.*

*Возьмите ручку (лучше в левую руку, если вы правша) и начинайте писать ответ.*

Это упражнение на установление контакта со своей детской частью, со своим внутренним ребенком и выявлению взрослой, ресурсной части.

После упражнения сравните ваши ощущения. Что вы почувствовали, когда получили это послание?

Что вы чувствовали, когда были взрослым и писали себе это письмо?

Помните - тогда вы были ребенком и много не понимали, и не знали, но сейчас у этого ребенка есть вы. Взрослый, сильный, бережный и любящий!

### **5. Притча о кофе – 4 мин.**

А сейчас я хочу, чтобы вы послушали одну короткую, но очень поучительную притчу. Вы можете пересказать ее вашим детям, дать свои пояснения в понимании скрытого в ней смысла.

**ИТАК...**

*Приходит к отцу юная дочь и говорит:*

*- Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать?*

*Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюльки с водой. В одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо, а затем налил в чашку кофе из третьей кастрюли.*

*- Что изменилось? – спросил он свою дочь. Яйцо и морковь сварились, а кофе растворился в воде, — ответила она. Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывала в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут. А кофе? – спросила дочь. О! Это самое интересное! Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменил ее – превратил в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются под действием обстоятельств, — они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из самой сложной ситуации.*

**Авторы-составители:** Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора  
Алтайского краевого центра ППМС-помощи;  
Милина Александра Сергеевна, кризисный психолог  
КАО ДПО «АИРО им. А.М. Топорова», главный внештатный  
психолог Алтайского края

### Литература:

1. О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида : Письмо Минобрнауки России № 07-149 от 18.01.2016 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва.
2. О методических рекомендациях «Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты) : Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации №15-2/И/2-2645 от 06.03.2020 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва
3. О направлении рекомендаций по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего : Письмо Минпросвещения России № 07-6586 от 30.10.2020 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва
4. Ресурсное упражнение «Письмо себе...». – URL: <https://www.b17.ru/blog/280122/>
5. Комплекс занятий по развитию детско-родительских отношений в рамках проекта Школа приёмных родителей. – URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/06/19/kompleks-zanyatiy-po-razvitiyu-detsko-roditelskih>
6. Типичные ошибки или заблуждения, затрудняющие профилактику суицида. – URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/11/10/tipichnye-oshibki-ili-zabluzhdeniya-zatrudnyayushchie>

**Опросник «Взаимоотношения родителей с ребенком»**

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

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 прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся 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 знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

***Подсчет результатов***

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

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

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство "заслуженного отвержения"	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при	Агрессивное поведение

## Навигатор психолога

малейших неудачах	
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Агрессивное поведение	Прогоулы в школе, колледже, плохая успеваемость

**Куда можно обратиться за психологической помощью?**

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Если вам и вашему близкому человеку нужна помощь и поддержка, можно обратиться в следующие организации:

Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей: г. Барнаул, ул. Змеиногорский тракт, 69. Тел. регистратуры: 684-899 (Запись на прием производится с 8:00 до 16:00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья)

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр. Ленина, 54 «А», (3852) 50 04 72 (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

Городской психолого-педагогический центр (психологическая помощь): г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 11, т. (3852) 36-30-48; 38-03-77; 38- 04-57. (понедельник – пятница, 09.00 - 17.00).

Детский телефон доверия	<b>8 800 2000 122</b> звонок анонимный и бесплатный	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в сложной ситуации.
Телефон доверия Анонимной психологической кризисной службы	8(3852) <b>668-688</b> звонок анонимный	
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) <b>29-80-95</b> , для абонентов сотовых операторов <b>123</b>	Защита прав и интересов несовершеннолетних, оказавшихся в ситуации угрозы жизни и здоровья.
Телефон доверия «Дети в беде»	8(3852) <b>35-88-22</b>	
Уполномоченный по правам ребенка в Алтайском крае	8(3852) <b>29-51-60</b> г. Барнаул, пр. Ленина, 59	Отстаивает права на заботу о ребенке со стороны родителей и государства, защиту от любого вида насилия и жестокости.
Кризисный центр для женщин	8(3852) <b>34-22-55</b> г. Барнаул, ул. Смирнова 79 Г	Помощь женщинам и девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	8(3852) <b>55-12-88</b> г. Барнаул, ул. Исакова 113 е	Экстренное психологическое консультирование подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.



**Техники работы с суицидальными тенденциями. Копилка педагога-психолога**

**Квадрат Декарта. Техника принятия решений.**

**Цель:** анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Данная техника принятия решений заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. *Что будет, если это произойдет?* Что я получу, плюсы и минусы от этого.

2. *Что будет, если это не произойдет?* Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.

3. *Чего НЕ будет, если это произойдет?* Минусы и плюсы от получения желаемого.

4. *Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?* Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

ПОЧЕМУ эта техника работает?

«Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения.

Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

**В случае суицидального поведения подростка вопросы ориентировать на то, что произойдет или не произойдет, если подросток совершит самоубийство.**

Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: подросток выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.

Что случится, если это произойдет?	Что случится, если это не произойдет?
Чего <b>НЕ</b> случится, если это произойдет?	Чего <b>НЕ</b> случится, если это <b>НЕ</b> произойдет?

**Техника перепросмотра личной истории**

*по Валерию Синельникову*

**Цель:** позитивный пересмотр негативных ситуаций.

**Инструкция:**

1. Выберите из своей личной истории такое событие для перепросмотра, на которое вы отреагировали негативно, испытали стресс.

2. Представьте эту ситуацию, представьте того человека (или тех людей), с которым связаны ваши переживания в этой ситуации.

3. Первое, что нужно сделать, — это принять эту ситуацию. Есть выражение: «Будет так, как и должно быть. Даже если будет иначе». Принять ситуацию - взять на себя ответственность за возникновение этой ситуации.

4. Подумайте, какими своими мыслями и чувствами вы создали эту ситуацию. Приятные ситуации в своей жизни мы создаем позитивными мыслями, а неприятные (стрессовые) — негативными.

5. Чему важному и позитивному научила вас эта ситуация? Какой позитивный урок вы прошли? Есть такое выражение: «Всё, что ни делается, к лучшему».

### **Сразу за этим следует выдох слева направо.**

При помощи выдоха человек освобождается от тех чувств, эмоций и мыслей, которые оставили в нем другие люди, участвовавшие в этом событии.

Старайтесь во время дыхания удерживать зрительный образ события или отдельного человека, с которым было связано это событие.

Забирая свои мысли, чувства и эмоции при вдохе, возвратите чужие чувства, мысли и эмоции при выдохе этому человеку.

Делайте это совершенно спокойно.

После нескольких дыхательных циклов вы почувствуете себя гораздо легче.

Заканчивайте дыхание и перепросмотр тогда, когда появится чувство свободы и легкости.

Ваше тело само подскажет вам, когда нужно закончить.

Для каждой ситуации требуется разное количество дыхательных циклов.

Все зависит от «тяжести» и длительности события.

Для полного перепросмотра некоторых ситуаций, с которыми обычно связаны тяжелые чувства и отрицательные эмоции, требуется несколько дыхательных циклов в течение нескольких дней.

Например, смерть близкого человека или разрыв отношений.

В таком случае вам нужно пересмотреть все события своей жизни, которые так или иначе связаны с этим человеком.

Травматические события всегда требуют времени, чтобы пережить их. Дайте времени время.

**В некоторых ситуациях достаточно одного дыхательного цикла, чтобы почувствовать легкость и свободу.**

Желательно перед перепросмотром составить список всех тех людей, с которыми вы встречались в своей жизни. Это сделать возможно. Причем, когда вы начнете перепросматривать свою жизнь, составляя список, будут всплывать воспоминания о тех событиях, о которых вы уже давно забыли.

**Поблагодарите всех участников событий за урок.**

Заканчивая каждый перепросмотр, проговорите вслух: «Я отпускаю тебя! Ты живешь в своем мире, я – в своем! Я и ты – свободны!».

### Техника чуда

**Цель:** повышение уровня жизненного оптимизма, постановка эмоциональной точки в негативной ситуации, позитивное переформулирование своего будущего.

**Инструкция:**

Опиши, каких изменений в твоей жизни тебе бы хотелось.

А теперь представь, что, пока ты спишь, ночью свершилось чудо, и все, о чем мечталось, исполнилось. Ты просыпаешься... и...

**О, чудо свершилось!**

Как ты поймешь, что свершилось чудо?

Как ты теперь будешь себя вести?

Как пройдет твое утро?

Что ты будешь делать?

Как будешь выглядеть?

Как близкие люди поймут, что с тобой утром произошло чудо?

Куда ты пойдешь?

Как ты оденешься?

Опиши, как теперь ты выглядишь, каким тебя видят окружающие?

В каком ты сейчас настроении?

Как поймут окружающие тебя люди, что произошло чудо?

Как это поймут твои друзья? Одноклассники?

Как это поймут твои родные, что с тобой произошло чудо?

Описать пошаговые действия и эмоции как можно подробнее, по всем каналам восприятия: вкус, цвет, звучание, что это на ощупь, чувства и ощущения, подробно и красочно.

Можно использовать метафорические ассоциативные карты, открытки, сказочные образы и т.д.

Поощрять вербализацию и позитивную трансформацию в процессе работы.

### Машина времени

**Цель:** выработка новых способов решения жизненных проблем, уверенности в своих силах, выявление ресурсов личности - внутренних и внешних.

#### Вариант №1

Поговорим о твоей жизни и пофантазируем о том, что можно было бы сделать иначе, чтобы тебя это порадовало бы.

Расскажи о реальном событии из своего прошлого, которое тебя расстраивает. Представь, что на машине времени тебя перенесло именно в тот самый момент своей жизни, который тебе хотелось бы изменить.

Запиши или расскажи, как оно могло бы произойти самым лучшим для тебя образом.

Что ты смог бы сделать иначе, чтобы оно произошло самым лучшим для тебя образом?

Каким образом ты изменил прошлое?

И что тогда произошло?

Какой бы тогда стала твоя жизнь?

Что можно сделать сейчас, чтобы изменить твою жизнь к лучшему?

### Вариант №2

Поговорим о твоей жизни.

А теперь пофантазируем о том, как она изменится через 1 год? Через 5 лет? Через 10 лет?

Подробная визуализация: Как ты выглядишь? Как одет? Чем занимаешься? Где живешь? Опиши свое жилище, дом, квартиру. Кто рядом с тобой? Состав семьи? Есть ли дети?

Подробное описание дома/квартиры, семьи, праздников, путешествий, интересов, отпусков...

Охватить все сферы жизни, поощряя вербализацию циркулярными вопросами, и закончить на позитиве.

### Упражнение «Бумажный человечек»

*Татьяна Ошмянская*

**Цель:** работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой.

Техника «Бумажный человечек» эффективна для снижения агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе). Не секрет, что суицидальное поведение мотивируется именно аутоагрессией, ведь суицид – максимальное проявление аутоагрессивного поведения.

Техника полезна в работе над широким спектром проблем, например, профилактика конфликтов, буллинга и мобинга в подростковой группе; коррекция детско-родительских отношений в семьях с подростками; в работе с гневом; в коррекции самооценки, в работе с аутоагрессией, в том числе суицидальным поведением.

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его «ругать»: «Кривой какой-то!», «Косой», «Некрасивый», «Надо быть лучше», «Ноги короткие» и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько «заютюживайте» его ногтем. Как-то так: ругнули - завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то:

- как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек?

Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И наблюдайте в процессе вот за чем:

## Навигатор психолога

- 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?
- 2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человека полностью?
- 3) Каким в итоге получился человек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?
- 4) На какие действия теперь способен ваш человек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

### Ассоциативный тест Юнга «16 ассоциаций»

**Цель:** самокоучинг – методика для раскрытия внутреннего потенциала, работа над разрешением проблемы в трудной жизненной ситуации.

Упражнение «16 ассоциаций» основано на ассоциативном тесте Юнга, выполнение техники не займет более 15-30 минут. Если Вы хотите лучше разобраться в собственных чувствах и понять, что Вам на самом деле нужно – то ассоциативный тест Юнга непревзойденный помощник. Благодаря этой технике человек может прийти к осознанию того, что его гложет, и приступить к устранению своих психологических проблем. Человеческий мозг устроен таким образом, что при необходимости запомнить что-либо это кодируется набором визуальных образов, информацией от органов чувств и связанными со всем этим ощущениями в теле и эмоциями.

Что Вы получите благодаря упражнению «16 ассоциаций»?

*Осознание* того, что именно оказывает влияние на Ваше восприятие и подсознательное отношение к ситуации/явлению/факту. Работа подсознания: когда мысли и ассоциации излагаются на бумаге, человек в любом случае начинает их анализировать.

*Трансформационный эффект.* Благодаря осознанному восприятию происходит изменение отношения, и этому есть разумное научное объяснение.

Человек вспоминает не само событие, а последнее воспоминание, связанное с ним. Чем больше новых ассоциаций прикладываем к ключевому слову, тем сильнее изменится цепь, которая активируется этим словом. В зависимости от эмоций, которые возникают при ассоциациях, зависит изменение будущего эмоционального окраса цепи и чувств, которые возникают при последующем воспоминании этого слова - чем ярче эмоция, тем сильнее эффект перезаписи.

*Готовую карту для дальнейшей работы над собой* – становится ясно, **что** можно использовать как ресурс, а **что** следует поменять. Чем выше осознанность, тем решительнее настроение на изменения, и это поможет достичь максимального результата после прохождения ассоциативного теста.

**ВАЖНО:** если треугольник решения получается с негативным посланием, проводим обратную работу: из ключевого слова 2 позитивные ассоциации, из них по 2 позитивных ассоциаций... и т.д. до получения 16 позитивных ассоциаций. После работы над трансформацией негатива в позитив – анализ своих чувств и своего состояния.

Чтобы упражнение было результативным, его следует выполнять в абсолютном умиротворении и одиночестве. Подумайте, с каким словом Вы хотели бы поработать. К примеру, если Вы считаете, что на данный момент испытываете финансовые трудности – пусть это будет слово «деньги», а если Вы считаете себе одиноким – напишите слово «любовь». Проставьте по вертикали цифры с 1 по 16.

Исследуемое слово \_\_\_\_\_

Как можно быстрее, не задумываясь, вписывайте в левый столбец все ассоциации, которые у Вас возникают с этим словом – любые словосочетания, крылатые выражения, слова.

Далее заполняем второй столбец – нужно объединить слова в пары - 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Во второй столбик нужно вписать ассоциации, возникающие при объединении слов в пары.

Третий столбец – объединить по парам 8 полученных слов и вывести ассоциации. Так же поступаем и с 4 столбцом.

В итоге получаем ключевое слово – то, благодаря чему можно распутать клубок проблем и избавиться от негативных установок.

Три слова 4 и 3 столбцов – треугольник решения: две стратегии поведения приведут к этому результату.

### **Ключ к тесту:**

1 столбец - уровень Реальности. То, что на поверхности.

2 столбец - уровень Разума. Что я об этом думаю на самом деле.

3 столбец - уровень Чувств. То, что я чувствую в связи с этим на самом деле.

4 столбец - корень проблемы или самые значимые вопросы.

5 столбец - ключ Бессознательного.

Если в последующие несколько дней Вы не будете выпускать из головы ключевое слово, пытаясь прикладывать его к различным сферам своей жизни, то может появиться о много мыслей, которые помогут Вам лучше разобраться в себе и своем подсознании.

### **Инструкция:**

Называем свою проблему одним словом. Как можно быстрее, не задумываясь, вписать в левый столбец 16 ассоциаций, которые у Вас возникают с этим словом – любые словосочетания, крылатые выражения, слова. Во втором столбце – записать ассоциации на каждую пару из первого столбца: 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. Третий столбец – объединить по парам 8 полученных слов, на каждую пару вывести ассоциации. Так же поступаем и с 4 столбцом.

В итоге получаем ключевое слово – то, благодаря чему можно распутать клубок проблем и избавиться от негативных установок

*Примечание: ассоциации не должны повторяться! Если возникает повторяющаяся ассоциация – написать её внизу, позже анализировать.*

Если треугольник решения (две стратегии поведения и итоговое слово-ключ) вышли печальными, негативными, например, уныние-бессилие-смерть, то не завершайте на этом! Проговорите с подростком полученный результат: то есть уныние и бессилие приводит к смерти ОТНОШЕНИЙ с этим человеком? Это важная точка на жизненном пути. Давай теперь посмотрим, куда можно двигаться после этой точки по линии жизни! И начинайте разворачивать слово-ключ в две ассоциации ПОЗИТИВНЫЕ: смерть - свобода от этих отношений - полёт в будущее... И далее, далее: 1 слово - 2 ассоциации - 4 ассоциации - 8 ассоциаций - 16

ассоциаций. Работать на позитивное переформулирование. Сравните первый столбик 16 ассоциаций с новыми 16-ю ассоциациями. Вас самих приятно поразит, насколько они разные, и насколько сейчас лучше чувствует себя подросток! Результат будет похож на результат работы с развернутым бумажным человечком: «нас бьют - мы ЛЕТАЕМ».

### Метод шести шляп Эдварда де Боно

*Виктория Голобородова*

**Цель:** поиски оптимального решения из кризисной ситуации (с помощью МАК)

Метод шести шляп см. рис. 1. Эдварда Де Боно – один из самых эффективных способов для поиска оптимального решения. Шляпы помогут навести порядок в голове, преодолеть стихийность в мыслях. Можно разложить проблемную ситуацию по полочкам и структурировать мысли. Идеи уживутся параллельно, и это поможет найти новое решение. Определяется проблемная ситуация или задача. Психолог знакомит человека со шляпами, объясняя значение каждой из них, предлагает виртуально примерить поочередно каждую шляпу на себя и ответить на вопросы. Есть колода «Шляпки и туфельки», но можно использовать две любые колоды: одна с образами и одна ресурсная (или с посланиями).



Рисунок 1 – Шляпы

**Белая шляпа Информации.** Анализируем, собираем и обобщаем данные. Только цифры и факты. Вы - робот без чувств.

**Красная шляпа Эмоций.** Даем волю чувствам, погружаемся в переживания, прислушиваемся к сердцу. Выплескиваем эмоции, подключаем интуицию.

**Черная шляпа Критика.** Ищем недостатки, проблемы, противоречия, негатив. Воспринимаем ситуацию только в темных тонах, осуждаем и предостерегаем.

**Желтая шляпа Оптимиста.** Позитивный, уверенный и оптимистичный взгляд на задачу. Видим только хорошие перспективы и твердо верим в благоприятный исход. Ищем исключительно достоинства и преимущества.

**Зеленая шляпа Креативщика.** Неожиданные и новаторские пути решения, оригинальный подход. Упор на поиск новых решений, неординарность и нетипичность мышления. Сделай так, как ты никогда не делал!

**Синяя шляпа Руководителя** – координирует и обобщает деятельность, ставит цели, контролирует исполнение, делает выводы. Шляпа над шляпами!

Намечаем стратегию решения проблемы, подводим итоги.

*Фрагмент консультации с применением метода «шести шляп»* (это работа консультанта Виктории Голобородовой).

На приеме О., 35 лет. Работает в банке. Эмоционально истощена, домой приходит поздно, после работы сидит еще по два часа за компьютером - работодатель обязал повышать квалификацию. Нет времени ни на дочь, ни на мужа, что говорить про себя. Но хочет дотянуть до пенсии, остался год. Пришла в надежде хоть немного изменить ситуацию.

- Знакомим клиентку с методом 6 шляп и просим в открытую выбрать карту, которая описывает ее состояние сейчас. Кладем карту в центр листа (выбрала человечка с гирей на ноге, колоды МАК, которые использовались в работе)

- От центральной карты проводим шесть равных стрелок и подписываем / зарисовываем: шляпа Эмоций (красная), шляпа Креативщика (зеленая), шляпа Ученого (белая), шляпа Критика (черная), шляпа Оптимиста (желтая), шляпа Руководителя (синяя).

- Клиент отвечает на вопросы, поочередно «надевая» головные уборы. В дополнение вытягивает из колоды МАК подсказки от шляпы.

- Открываем карты, обсуждаем, делаем выводы.

*Комментарии клиентки:*

- Я действительно будто с гирей на ноге. Нет сил двигаться дальше. Безднадега какая-то. Примерю белую шляпу... Сухие факты и цифры? Служу больше 10 лет. Работаю каждый день по 12-13 часов. Остался год до пенсии.

- В красной шляпе меня переполняет злость и бессилие. Невозможно работать в таком напряжении. Постоянные конфликты с коллегами из-за высокой нагрузки. Не знаю, что страшнее: уйти в никуда или продолжать так работать.

- В черной шляпе я и так большую часть времени. Похоже, мне не избежать больничной койки. Давно появились головные боли, зрение упало, остеохондроз. Беспросветно все...

- В желтой шляпе на ум приходит только «идти вверх по лестнице» - идти к начальству, просить разрешение на совмещение учебы и работы. Интернет на работе есть. Хоть вебинары слушать буду в течении дня. Вечером время на семью тогда останется. Хоть два часа освобожу себе. Вообще-то заодно попрошу руководство пересмотреть мою нагрузку. А что? За спрос не бьют в нос... Вот что я сейчас поняла. Коллега все время «ходит в желтой шляпе», и вообще не парится. Хотя работы тоже хватает. Я поняла, как много зависит от моего отношения.

- Зеленая шляпа – самое сложное. Мне нужна подсказка. Ооо, человек выступает перед кем-то. Поняла, я зарылась в бумажках. Сплошная рутина. Мне так нравится публичность, и учить других мне тоже нравится. Как я могу реализовать это? Попрошусь в комиссию по делам несовершеннолетних, коллега говорил, что подустал от заседаний.

- Подытожим, синяя шляпка. Мне нужно доработать до пенсии, сохранив при этом свое здоровье, отношения в семье и интерес к работе. Мне все ясно. Я прям впялилась в черную шляпу, и ни за какие коврижки отдавать ее не хотела.



Пора обновить гардероб. В чемодан я положила желтую и зеленую шляпку! И можно - я заменю этого человечка с гирей на ноге? (карта в центре)».

В завершении клиентка вытянула три ресурсных карты-действия из другой колоды МАК и запланировала их выполнение на ближайшее время.

### Упражнение «12 дней – 12 сфер моей жизни»

*Юлия Жаркая*

**Цель:** поиски внутренних и внешних ресурсов, позитивный взгляд в будущее.

Вам понадобится новый блокнот и новая ручка. Выбирайте тот блокнот, который будет вызывать у вас приятные эмоции - любимого цвета либо с картинкой, которая вам нравится. Вспомните свое детство, когда хотелось порадовать себя красивыми канцелярскими товарами для школы. Не скупитесь, купите именно то, что вам нравится. Приобретите новую красивую ручку, и лучше выбрать яркий цвет. Настройте себя на то, что вы будете в течение 12 дней выделять себе время на записи в блокноте. Пусть это будет всего 10-15 минут, но обязательно каждый день. Найдите комфортное, тихое место для этого. Поставьте себе цель, что до нового года вы обязательно напишете все свои желания в блокнот. Пусть писать о своих желаниях будет не обязанностью для вас, а радостью. Вы открываете двери к изменениям, и скоро ваша жизнь будет наполнена приятными событиями (позитивный жизненный сценарий).

#### **Инструкция:**

Каждый день вы пишете «Желание 1», затем «Желание 2» и так далее. Всего 12 желаний. Каждый день по желанию. Старайтесь писать наиболее подробно, с деталями. Формулируйте свои желания в настоящем времени, например:

«У меня длинные ухоженные волосы, грациозная походка, мягкий голос. Я выгляжу очень женственно и стильно».

**1 день.** Опишите вашу желаемую внешность, стиль, одежду, походку, голос и поведение. Как вас воспринимают люди? Что вы чувствуете, общаясь с людьми? Как вас видят подруги, окружающие мужчины, родители? Какие комплименты они вам говорят? Что вы думаете про себя? О чем вы говорите с людьми, как вы себя преподнесите?

**2 день:** Сколько денег вы получаете? Какую работу выполняете? Что вы чувствуете, получая доход от любимого дела? Какую пользу приносит ваш труд людям? Как вы тратите деньги, что вы планируете купить? Куда вы выходите в свет, как вы балуете себя подарками? Что дарят вам любимые люди?

**3 день.** Опишите вашу обыденную жизнь со всеми ее маленькими радостями. Что вы видите, трогаете, о чем общаетесь с соседями. Где вы живете, куда ходите, что видите? Что вы читаете и смотрите в кинотеатре? Какие люди восхищают вас и дарят силу? Вы учитесь или посещаете курсы? В каком состоянии просыпаетесь и в каком засыпаете? Что вас окружает?

**4 день.** Опишите дом, в котором вы живете. Где он находится? Что его окружает? Какая атмосфера рядом с вашим домом? А что внутри? Вы чувствуете себя комфортно дома? С кем вы живете, с кем ужинаете, обедаете, кого приглашаете в гости? Как оформлено ваше жилище, в какой цветовой гамме? Какой ремонт сделан? Какие предметы мебели там стоят? Опишите ваши

тактильные ощущения дома? Чего там больше: гладких поверхностей, шершавых? Какие запахи и звуки живут в вашем доме? А что с едой? Что вы едите у себя дома?

**5 день.** У вас есть дети? Сколько их, как они выглядят, какого пола? Как они ведут себя с вами, какие у них характеры? Как вы все вместе проводите время, как развлекаетесь? Каким хобби вы занимаетесь? Опишите эмоции, когда вы что-то творите. Получаете ли вы доход от своего хобби?

**6 день.** Как вы себя чувствуете? Какое настроение преобладает? Что с вашим здоровьем? Опишите ваши физические ощущения. Как вы заботитесь о своем здоровье? Что вы едите? Каким спортом занимаетесь? Много ли вы проводите времени на свежем воздухе, много ли общаетесь в приятной компании людей? Кто вас поддерживает и дает опору в жизни? А что с сексом, какие эмоции он вам дарит? Как работает ваша память, концентрация, справляетесь ли вы с потоком эмоций, умеете ли расслабляться?

**7 день.** Кто является вашим партнером? Вы живете вместе или отдельно?

У вас оформлены отношения, или вы предпочитаете свободу? А может, у вас сразу несколько партнеров, и вы выбираете? Как часто вы видите своего любимого человека, как вы проводите время, какие эмоции вы дарите друг другу? Какие знаки внимания оказывает вам ваш партнер, как он вас радует? Вы путешествуете вместе? Куда ходите вместе, что видите?

**8 день.** Чем вы гордитесь? Какие проблемы в своей жизни вы преодолели? За что вас уважают люди, чем восхищаются? Какие кризисы стали толчком для роста? Что вы нового поняли для себя, как вы относитесь сейчас к людям и ситуациям? Чему именно научила вас жизнь? В чем вы, действительно, эксперт? Чему учатся люди, наблюдая за вами? Какие новые качества вы открыли в себе? Как вы улучшили свою физическую форму, свое здоровье?

**9 день.** Расскажите, где вы живете? Как часто вы путешествуете? Куда ездите, что видите? Какие страны вы уже посетили? Опишите ваши эмоции от возможности путешествовать и знакомиться с новыми культурами. Вы знаете иностранные языки? Какие? В вашем окружении есть интересные люди, которые каждый раз открывают в вас что-то новое? В каком климате вы живете? Какая природа вас окружает?

**10 день.** Ваша работа и предназначение. Опишите ваш рабочий день, во сколько вы встаете, во сколько ложитесь спать? Сколько часов в день вы работаете? Кто ваши коллеги, какие у вас с ними взаимоотношения? Есть ли у вас начальник, или начальник это вы сами? Какие эмоции вы испытываете, посвящая себя любимому делу? Сколько денег вы получаете? Что говорят люди о вашей работе? С чем связано ваша работа? Что конкретно вы делаете?

**11 день.** Опишите ваше окружение. Как вы проводите свое свободное время? Кто ваши друзья, где они живут? Как вы общаетесь с родственниками, как часто их видите? Что вы чувствуете, общаясь со своим ближним кругом, какие эмоции вам дарят эти люди? Вы отмечаете праздники вместе? Вы ездите в путешествия? Возможно, вы работаете вместе?

**12 день.** Вы слушаете себя и свою интуицию? Что вы делаете для мира и для людей? Какая ваша высшая цель? Что вы делаете бескорыстно и с добрыми намерениями? Как мир относится к вам, какие подарки он вам дарит? Что чудесного происходит в вашей жизни? За что вы благодарны судьбе?

**Цель:** помочь избавиться от негативного взгляда на ситуацию, отыскать свой потенциал и сосредоточиться на нем, помочь позитивно переформулировать трудную ситуацию и по-новому увидеть будущее.

#### № 1. Упражнение 10 плюсов

1. Написать проблему.
2. Вспомнить похожие ситуации или течение этой проблемы ранее.
3. 10 минусов, которые я имею из-за этой проблемы.
4. 10 плюсов, которые я имею благодаря этой проблеме.

Например, десять плюсов:

- Как эта проблема служит мне?
- Чего она помогла мне достичь?
- Что эта проблема помогла предотвратить?
- Что эта проблема позволяет мне делать?
- Что эта проблема позволяет мне иметь?
- Кем эта проблема позволяет мне быть?
- Какие преимущества у меня есть благодаря этой проблеме?
- Ставит ли эта проблема других в невыгодное положение?
- К чему привела эта проблема?
- Из чего эта проблема меня вывела
- Мой девиз для решения моей проблемы.
- Я через пять лет, если эта проблема разрешилась.
- Я через пять лет, если проблема не разрешилась.

#### № 2. Выявление ресурсов: мое прошлое – это мой ресурс.

1. Как вы справились с подобным этому, как смогли пройти через такое?
2. Откуда взяли силы?
3. Какие ресурсы вы использовали, чтобы так долго избегать этой проблемы?
4. Какая у вас самая сильная/хорошая/важная черта характера?
5. Как до сих пор вы использовали эту черту для решения своих проблем?
6. Что бы вы еще могли сделать?

#### Работа в артбуке

*Вдовина Елена*

Артбук – это творческая (художественная) книга или тетрадь (от английского art book: art – искусство, book – книга). Часто артбуки представляют собой рукотворные книги, дневники путешественников, оформленные эскизные блокноты, коллажи и рисунки, собранные в одну тетрадь.

У этого модного сегодня вида творчества довольно глубокие корни. Еще в «темном» Средневековье было принято вести так называемые хроники жизни отдельно взятых общим или семей, в которых отмечались посещения знаменитых людей, рождение, праздники или смерть близких.

Художники, писатели и ученые вели дневники наблюдений в путешествиях по далеким странам: зарисовывали ландшафты, описывали и изображали чужие культурные традиции, новые, неизвестные науке виды растений и животных.

В обычных дневниках было принято описывать свое внутреннее состояние, планы на будущее, события дня. Дневниками служили тяжелые книги в кожаном переплете с надежным замком, ученические тетради или разрозненные листы, собранные в одну связку.

Для работы в артбуках есть много причин, не только художественного толка. Одна из них – желание восстановить душевное равновесие с помощью терапии творчеством. Важно понимать, что задача состоит не в том, чтобы получить на выходе красивую картинку, коллаж, а в том, чтобы ощутить максимальное удовольствие от процесса, а также найти ответы на терзающие вопросы.

Не нужно оценивать свои работы с точки зрения «красиво» или «ужасно». Ваша цель – как можно точнее отразить мысли и переживания, внутреннее состояние, фантазии или страхи. Работы, которые продиктованы чувствами, не всегда прекрасны – и это нормально. Гнев, ненависть и раздражение не могут выглядеть так же, как радость, любовь. Но от этого они не перестают быть частью нас. В этом нелегко признаться, хотя каждому понятно, что мы не состоим целиком из радужных мыльных пузырей.

Когда мы переносим наши переживания в графическую плоскость, становится понятнее, что нас терзает. Замечая неудобные эмоции и проблемы под половик, мы оказываем себе медвежью услугу. Понять суть проблемы и найти решение можно только после трезвого и осознанного «разбора полетов».

Некоторые «подсказки» для работы в артбуке:

можно подбирать материалы определенной цветовой гаммы и создавать коллажи красных, синих, фиолетовых оттенков;

можно делать коллажи и зарисовки предметов, деталей, которые начинаются с одной буквы;

можно отражать природные объекты, похожие на буквы. Внимательно присмотритесь к улицам, по которым ходите каждый день, к транспорту, собственному дому;

можно делать коллажи из «найденшей» (камни, веточки, растения, пуговицы, фантики, вещи с цифрами и пр.).

### **Литература:**

Рассказова, Е. Копилка психолога: техники работы с суицидальными тенденциями [Э / р] / Е. Рассказова. - URL: [https://www.b17.ru/article/suicide\\_work\\_techniques/](https://www.b17.ru/article/suicide_work_techniques/)

**Шаблон плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося, пережившего суицидальную попытку**

на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс/группа \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

**Проблема:** (как пример!) умеренно-выраженные эмоционально-волевые расстройства (незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения, фрустрированность, негативное восприятие окружающего)! Обозначается конкретная проблема данного ребенка!

**Цель работы:**(как пример!) психолого-педагогическая коррекция эмоциональной лабильности! Формулируется в зависимости о проблемы!

**Задачи:**

1. формирование адаптивных способов поведения;
2. формирование ценностного отношения к собственной жизни и здоровью;
3. выработка механизмов саморегуляции на основе сознательного волевого усилия;
4. создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
5. привлечение родителей (законных представителей), ближайшего окружения к совместной работе над проблемой несовершеннолетнего.

№	Субъект ИПР (ребенок / родитель)	Содержание работы (проводимые мероприятия)	Предполагаемый результат проводимой работы	Сроки выполнения	ФИО ответственного специалиста	Отметка о выполнении
1	Родитель	Первичная консультация	Установление контакта, выработка доверительных отношений, взятие согласия на углубленную диагностику и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия		Психолог	

## Навигатор психолога

			с ребенком)			
2	Ребенок	Консультация, углубленная диагностика	Установление контакта, выработка доверительных отношений. Выявление ресурсных сторон личности		Психолог	
3	Родитель	Консультация по результатам углубленной диагностики, согласование плана психолого-педагогического сопровождения ребенка	Осознанное поведение в решении проблем ребенка		Психолог	
4	Ребенок	Консультация по результатам диагностики, согласование периодичности и времени занятий	Осмысление ребенком сильных сторон своей личности, осознание личностной ответственности за решение своих проблем		Психолог	
5	Ребенок	Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятия (не менее 10 встреч)	Демонстрация признаков эмоциональной стабильности (отсутствие беспричинной раздражительности,		Психолог	

			контроль собственных эмоций, способность принимать обдуманные решения, умение игнорировать мелкие неприятности, отсутствие импульсивности) как в привычных, так и в кризисных ситуациях			
6	Ребенок	Включение в социально-значимую деятельность класса, школы	Устойчивость интересов, повышение уровня социальной адаптации		Заместитель директора по ВР, Классный руководитель и др.	
7	Ребенок	Профессиональное ориентирование	Ориентация на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях, осмысление профессиональных предпочтений		Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог	
8	Ребенок	Динамическое наблюдение за эмоциональным состоянием и поведенческим и реакциями	Системный анализ педагогами отношений со сверстниками, педагогами,		Педагоги, специалисты образовательной организации, работающ	

## Навигатор психолога

			взрослыми, своевременное распознавание признаков эмоциональной нестабильности		ие с ребенком	
9	Родитель	Консультирование по результатам проведенной индивидуальной коррекционно-развивающей работы	Совместное принятие решения о продолжении, завершении индивидуальных занятий, о необходимости внесения корректировки в программу сопровождения		Куратор ИПР	



Шаблон плана работы с классным коллективом где обучается несовершеннолетний, переживший суицидальную попытку

№	Содержание работы (проводимые мероприятия)	Предполагаемый результат проводимой работы	Сроки выполнения	ФИО ответственного специалиста	Отметка о выполнении
1	Встреча педагога-психолога с классом	Оценка наличия явной или потенциальной угрозы для жизни обучающихся. Актуализация социальных ресурсов поддержки в преодолении кризисной ситуации (службы помощи, телефон доверия). При выраженности психотравмы – оказание экстренной психологической помощи		Педагог-психолог	
2	Развивающие занятия, направленные на формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни (не менее 4 занятий в течение года) <i>Подробно можно сформулировать тематику встреч и прописать ее в план</i>	Снижение эмоциональной напряженности, повышение информированности о возможных способах решения жизненных проблем, создание атмосферы доверительности		Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, иной приглашенный специалист	

## 7. СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### **Притчи в работе психолога**

Притчи представляют собой небольшие истории, каждая из которых обладает особым смыслом. Все они весьма поучительны, так как заставляют слушателей о многом задуматься и пережить некоторые моменты, с которыми человек пока еще не сталкивался. Ее главные герои не имеют ни характера, ни внешних черт. Они являются неким обобщенным человеком. Это может быть сын, отец, крестьянин, женщина, царь и т.д. Смысл притчи заключен вовсе не в изображении самого человека, а в его этическом выборе.

Используют их в тех случаях, когда сознание пациента находится в тупике, для выхода из которого требуется обращение к бессознательному.

### **Инфографика**

Инфографика (от лат. informatio — осведомление, разъяснение) — это графический способ подачи информации, данных и знаний, целью которого является быстро и четко преподнести сложную информацию. Инфографика способна не только организовать большие объемы информации, но и более наглядно показать соотношение предметов и фактов во времени и пространстве, а также продемонстрировать тенденции.

### **Видеоролики**

Использование видеороликов при проведении родительских собраний, занятий с детьми по профилактике антивиталяного поведения позволит наглядно представить участникам различные аспекты проблемы и через сильное эмоциональное воздействие активизировать их готовность к поиску копинг-стратегий в решении собственных трудных жизненных ситуаций

## ПРИТЧИ

### Два кувшина



У одной пожилой женщины в Китае было два кувшина, с которыми она каждый день ходила по воду. Набирая два полных кувшина, она вешала их на коромысло, но приносила домой всегда лишь полтора. В одном кувшине была небольшая трещина и половина воды по дороге домой из него выливалась.

Целый кувшин был очень доволен собой, а кувшин с трещиной постоянно стыдился своего недостатка. Ему было очень жаль пожилую женщину, которая часто вынуждена была ходить по воду, поэтому однажды он сказал ей:

– Прости, что из меня вытекает половина воды, пока ты идешь домой. Я ничего не могу с этим поделать.

Но мудрая старая женщина только улыбнулась:

– А заметил ли ты, что с твоей стороны дороги я засеяла прекрасные цветы, а с другой стороны – нет? С твоей помощью я поливаю их каждый день. А они каждый день радуют мои глаза и душу и украшают мой дом. Если бы не ты, всей этой красоты просто не было бы. Всё это – только благодаря тебе. У каждого из нас есть свои странности и недостатки. Но есть особенности и трещины, которые делают нашу жизнь столь интересной и достойной. Просто нужно каждого воспринимать таким, какой он есть, и видеть в нем хорошее.

**Имея жизненную мудрость, любой недостаток можно использовать себе во благо и обратить его в преимущество. Главное уметь взглянуть на ситуацию с нужной стороны!**

Притча о мышеловке и сцеплении событий

Как-то раз мышонок высунулся из своей норы и наблюдал как хозяйин дома с женой разворачивают пакеты с покупками.

– Что же там может быть вкусенького? –

размышлял он и пришел в ужас, когда увидел, что в одном из



пакетов лежит мышеловка.

Выскочив во двор, мышонок бросился всех предупреждать:

– В доме мышеловка! Мышеловка в доме!

Курица, искавшая своих цыплят, пошаркав ногой, сказала:

– Извини, мышонок, я понимаю, что это большая проблема для тебя, но меня она не касается и не беспокоит.

Мышонок побежал к овце:

– В доме есть мышеловка!

– Извини, мышонок, но я ничего не могу сделать для тебя, разве что помолиться. Будь спокоен, ты в моих молитвах!

Мышонок подбежал к корове, и та сказала ему:

– Что ты говоришь! Мышеловка? Я, случайно, не в опасности?

– Думаю, что нет.

Той же ночью он услышал шум, как-будто мышеловка захлопнулась за жертвой. Хозяйка вскочила с кровати, чтобы посмотреть на того, кто попался в ловушку, но в темноте не заметила, что это была ядовитая змея! Змея укусила её, и муж срочно повез жену в больницу. В больнице было холодно и хозяйка вернулась с температурой. А в таких случаях нет ничего лучше, чем куриный бульон!

Муж взял нож и пошел за курицей. Женщина продолжала болеть, и друзья пришли проведать ее. Их нужно было чем-то накормить и мужу пришлось зарезать овцу. Но здоровье жены не выдержало, и она умерла. На похороны пришло много народу. Убитый горем, печальный, но благодарный за поддержку людей вдовец, чтобы накормить всех, зарезал корову.

А мышонок наблюдал за происходящим из своей норки и размышлял о тех, кто считал, что мышеловка - не его проблема...

## Притча о родителях и детях

Однажды к мудрецу пришел человек.  
- Ты мудрый! Помоги мне! Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык? Она жестокая. Зачем ей сердце?

Мудрец сказал:

- Когда ты вернешься домой, напиши ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей.

На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:

- Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок? Было плохо. А стало еще хуже! Она вернула мне рисунок, полная негодования!

- Что же она сказала тебе? – спросил мудрец.

- Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»



## Притча о том, как найти покой

Однажды человек, устав от шума и суеты города, решил найти покой в душе и успокоить сердце. Для этого он решил побыть в тихом и спокойном месте, где ничего не отвлекало бы его от медитации и размышлений. В городе было слишком шумно и он решил уйти в лес.

В лесу только на мгновение показалось, что здесь



## Навигатор психолога

царит тишина. Уже через несколько минут он начал все отчетливее слышать множество звуков: стрекотали кузнечики, пели птицы, шелестели деревья... Это не устраивало человека, и он решил найти место, в котором должно было быть намного тише.

Еще несколько дней ушли на поиски пещеры. И вот он наконец нашел подходящую, в ней было невероятно тихо и спокойно. Только человек расположился в ней, как обнаружилось следующее: в углу капала вода. И чем тише было в пещере, тем четче были слышны звуки капающей воды. Человека это очень раздражало.

Тогда он решил, что тишина может быть обеспечена только в собственном домике со звукоизоляцией. Еще полгода ушло на строительство. И вот, наконец, человек сел посреди дома и... «тик-так, тик-так...» - не унимались часы в полной тишине. В бешенстве человек сорвал с руки часы и разбил их о стену.

Вот наступил момент. Ничего не отвлекает. Человек глубоко вздохнул и... «тук-тук, тук-тук...» — стучало его сердце в груди всё громче и громче.

Мораль: покой в душе не зависит от внешних обстоятельств. Все находится внутри - все проблемы и все решения. Осознание этого единственного момента невероятно облегчает жизнь. Вы перестаёте искать виновных и начинаете жить в мире с самым важным человеком в своей жизни - с собой.

## Притча о ценности времени

Однажды к Мудрецу пришел мужчина со своим сыном-подростком. «О вас говорят, — обратился мужчина к Мудрецу, — что вы можете помочь найти ответы на все жизненные вопросы. Помогите, пожалуйста, моему сыну понять ценность времени».

После непродолжительной паузы он, вздохнув, тихо произнес: «Да и мне эту ценность не мешало бы понять».

Мудрец на мгновение призадумался, а потом спокойно обратился к сыну пришедшего мужчины: «Время — понятие абстрактное. Его ценность трудно понять. Но это не значит, что это невозможно. Вам помогут понять ценность времени 7 человек — студент, женщина-мать, редактор газеты, влюбленный, тот, кто часто ездит на поезде, шофер или водитель, а также спортсмен».



## Навигатор психолога

Увидев недоуменные взгляды мужчины и его сына, Мудрец пояснил:

«Чтобы понять ценность года, поговорите со студентом, не сдавшим сессию. Чтобы понять ценность одного месяца, поговорите с матерью, родившей недоношенного ребенка. Чтобы понять ценность одной недели, поговорите с редактором еженедельной газеты. Чтобы понять ценность одного часа, поговорите с влюбленными, ожидающими встречи. Чтобы понять ценность одной минуты, поговорите с тем, кто опоздал на поезд. Чтобы понять ценность одной секунды, поговорите с тем, кто только что не попал в автомобильную аварию. Чтобы понять ценность одной миллисекунды, поговорите со спортсменом, завоевавшим серебряную медаль на Олимпийских играх»... Уже прощаясь со своими визитерами, Мудрец со словами: «Повесьте это у себя в доме на самом видном месте» — протянул мужчине листок бумаги. На листке был следующий текст:

«Находите время для...»

Ниже жирными буквами было написано:

«Каждая секунда вашей жизни на вес золота.

Вчера — уже история.

Завтра — вообще непонятно что.

Сегодня — это дар. Поэтому оно и зовется **НАСТОЯЩИМ**»

«Находите время для работы — это условие успеха.

Находите время для размышлений — это источник силы.

Находите время для игры — это секрет молодости.

Находите время для чтения — это основа знаний.

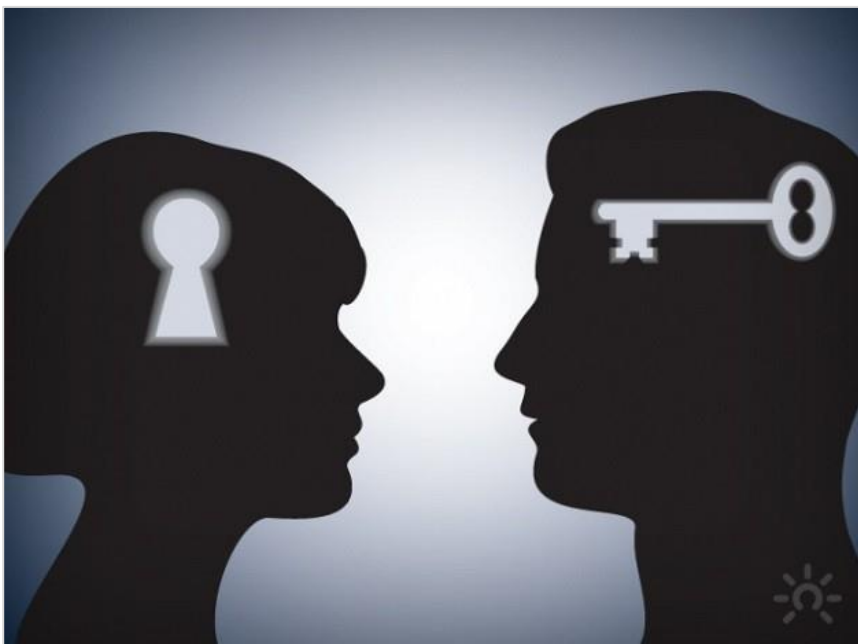
Находите время для дружбы — это условие счастья.

Находите время для мечты — это путь к звездам.

Находите время для любви — это истинная радость жизни.

Находите время для веселья — это музыка души».

## Притча о понимании



Однажды к мудрецу из далекой деревни пришли молодые люди.

- Мудрец, мы слышали, что ты даешь всем мудрые советы, указываешь верный путь, открываешь истину. Помогите и нам! Старшее поколение в нашей деревне перестало нас понимать, а с этим нам очень трудно

жить. Что нам делать?

Мудрец посмотрел на них и спросил:

- А на каком языке вы говорите?
- Все молодое поколение говорит на тарабарском.
- А старшие жители?

Задумались молодые люди и признались:

- Мы у них не спрашивали.
- Именно поэтому у вас получается их только слушать, но не слышать!

### Притча о рыбаке



Как-то в стародавние времена случилась такая история.

Бедный рыбак, уставший от своих жизненных проблем, решил попросить совета у старого мудрого «морского волка».

Приходит он к старому моряку и говорит:

- Не знаю, что делать... Столько лет ходил в море, ловил рыбу – все нормально было. Но в последнее время,

как только ухожу в море, землю не видно, начинается у меня морская болезнь. Что делать? Не знаю... Люблю я эту работу. И дед мой и отец были моряками. Да и делать я больше ничего не умею. Как мне излечиться, что за морская болезнь началась у меня?

Тогда умудренный опытом седой моряк сказал:

- Когда пойдешь в следующий раз в море – иди на солнце и не забывай о мечте.

Сказал он это и ушел к себе в дом.

Постоял рыбак, пожал плечами. Сам ничего не понял, да неудобно было вновь беспокоить старого моряка. Пошел он домой.

И вот настало время снова отправиться в море. Взял снасти рыбацкие, взял все необходимое и поплыл рыбак от берега.

День, два плывет. Погода отличная, солнечная. Но вдруг неожиданно небо затянули тучи, лодку стало бросать их сторону в сторону, и тогда рыбаку стало плохо. Снова началась морская болезнь. Рыбак подумал, что теперь-то и настал его конец. Ничего сделать с собой не может. Лодкой управлять нет сил. Лег он на дно лодки и стал мечтать, что было, если бы он остался жив: «Увидел бы я солнце, полежал бы на мягкой зеленой траве, погрелся бы под лучами летнего солнца, послушал щебетание птиц. Обнял бы жену, поцеловал сына, сходил с друзьями к



кому-нибудь в гости. Как же жизнь прекрасна!» И тогда тучи расступились, снова выглянуло солнце. И рыбак стал чувствовать себя так хорошо, как будто никогда и не было никакой морской болезни.

И рыбак понял: «Нельзя жить одним лишь морем. Мечта и память о самом дорогом возвращают нам солнце и гонят болезни».

### Притча о заполненном кувшине



У одного мудреца были ученики. Однажды он принес на занятие большой кувшин и поставил его в центре поляны, на которой они занимались. Он также высыпал из мешка большие камни и предложил ученикам заполнить кувшин. Ученики складывали большие камни в кувшин до тех пор, пока в него ничего не могло войти.

- Учитель! Мы сделали, как ты сказал!

- Вы уверены, что кувшин заполнен, и в него больше ничего не войдет?

- Да, - уверенно ответили ему ученики.

В ответ на это мудрец высыпал из другого кувшина мелкую гальку, и предложил своим ученикам еще раз попробовать заполнить кувшин. Мелкие камушки легко проходили в пространства между крупными камнями, и так ученики еще

раз заполнили кувшин.

- Учитель! Мы заполнили кувшин, как ты сказал!

- Вы уверены, что кувшин заполнен, и в него больше ничего не войдет?

- Да, - ответили ученики уже не так уверенно.

В ответ на это мудрец развязал третий мешок, в котором оказался песок, и предложил своим ученикам еще раз попробовать заполнить кувшин. Они стали сыпать песок в кувшин до тех пор, пока он не заполнил все оставшееся между мелкой галькой место.

- Учитель! Мы заполнили кувшин, как ты сказал!

- Вы уверены, что кувшин заполнен, и в него больше ничего не войдет?

Ученики промолчали. Тогда мудрец вышел и вернулся с кувшином воды. Он стал лить воду в кувшин до тех пор, пока она не просочилась через песок и не начала выливаться через край большого кувшина. Мудрец снова обратился к своим ученикам:

- Думаете ли вы, что кувшин заполнен, и в него ничего больше не войдет?

Ученики в ответ кивнули - теперь то уже ничего нельзя добавить.

В ответ мудрец развязал последний мешок, достал из него соль и начал сыпать её в воду. Соль начала растворяться, и мудрец в очередной раз заполнил кувшин.

**Сказал мудрец:** *«Я хотел, чтобы Вы осознали, что кувшин — это наша жизнь. Камни — самая главная составляющая жизни каждого: дети, семья, друзья, здоровье. Горох — это вещи, которые иметь приятно, но это не самое важное: дом, работа, машина, ценности и пр. Песок символизирует мелочи, которых полно в жизни любого человека. Если сначала кувшин наполнить песком, не останется места для гороха и тем более камней. Так же и в жизни: если тратить время на пустяки, не останется времени на самое главное.»*

### Притча «Счастье две капли масла»

Один человек отправился к самому главному мудрецу за секретом счастья. 40 дней он шел по пустыне, пока не увидел на вершине горы великолепный замок. Там и жил мудрец, которого он разыскивал.

Этот замок не был похож на жилище отшельника, какими



принято представлять себе мудрецов. Замок был полон народа: сновали торговцы со своими товарами, беседовали люди, оркестр выводил нежную мелодию. А в большом зале был накрыт стол с самыми роскошными и изысканными яствами.

Мудрец выслушал посетителя, но сказал, что у него сейчас нет времени объяснять секрет счастья. И предложил своему гостю сначала побродить по замку и вернуться через пару часов.

- И вот ещё какая у меня к тебе просьба, - сказал мудрец, протягивая человеку чайную ложку с двумя каплями масла. - Возьми её с собой и смотри, не разлей масло.

Человек, не сводя глаз с ложки, стал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, а через 2 часа снова предстал перед мудрецом.

Ну, - спросил тот, - понравились ли тебе персидские ковры в столовой зале? А как тебе сад, который самые искусные мастера разбивали целых 10 лет? А старинные книги в моей библиотеке?

Посетитель признался, что ничего этого не видел, потому что его внимание было приковано к двум каплям масла.

- Ступай назад и осмотри все чудеса в моем доме, - сказал тогда мудрец. - Нельзя доверять человеку, пока не узнаешь, где и как он живет.

С ложечкой в руке человек вновь двинулся по залам и коридорам. На этот раз он был не так скован и разглядывал все редкости, украшавшие комнаты. Он

полюбовался садом и окружавшими замок горами. Осмотрел картины и статуи. Вернувшись к мудрецу, он подробно перечислил всё, что видел.

- А где же те две капли масла, которые я просил тебя донести и не пролить? - спросил мудрец.

И тут человек увидел, что масло пролито.

- Вот это и есть единственный секрет, которым я могу с тобой поделиться, - сказал мудрейший из мудрых. - Секрет счастья в том, чтобы видеть всё, чем чуден и славен мир, и никогда при этом не забывать о таких мелочах, как две капли масла в чайной ложке.

### Притча о воздействии неблагоприятных обстоятельств

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на



огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

- Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.

Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.

- А кофе? - спросил ученик.

- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Притча «Эзоп и самосцы»

Однажды царь Крез послал приказание самосским правителям платить подати. Те на народном собрании доложили это, и народ спросил у Эзопа совета, на что тот рассказал басню:

*Некогда Прометей по велению Зевса показал людям две дороги: дорогу свободы и дорогу рабства. Дорогу свободы он представил поначалу неровной, узкой, крутой и безводной, усеянной шипами и полной опасностей, к концу ровной и гладкой, легко проходимой, с плодородными рощами и обилием влаги, чтобы все страдания завершились там отдохновением. А дорогу рабства он представил поначалу ровной и гладкой, поросшей цветами, приятной на вид и полной наслаждений, к исходу узкой, крутой и каменистой.*



Самосцы поняли смысл и выбрали труднейший путь. Гонец возвратился к царю и доложил ему об их выборе. Тогда царь захотел собрать войско для порабощения островитян, но мудрец посоветовал ему не делать этого, пока у самосцев есть Эзоп.

Тогда грозный царь отправил в путь советника, приказав ему привезти с собой Эзопа. На народном собрании после выступления мудреца самосцы крикнули: «Бери Эзопа, отдаем царю его!». Но Эзоп в ответ на это рассказал народу басню:

*В древние времена была кровопролитная война овец с волками, и волки стали почти побеждать, но на подмогу овцам прибежали собаки и отогнали их вон. Тогда волки послали парламентариев к овцам и попросили отдать им собак, чтобы жить в мире. Овцы послушались, и волки съели собак, после чего овцы остались один на один с волками.*

Самосцы поняли смысл и решили не выдавать Эзопа, но Великий Мудрец с ними уже не остался.

Агрессивный ребенок





## Как правильно критиковать ребенка



## Почему не должны кричать на наших детей



**Kiddy Charts**  
A helping hand for your little stars

### ПОЧЕМУ МЫ НЕ ДОЛЖНЫ КРИЧАТЬ НА НАШИХ ДЕТЕЙ

**САМОУВЕРЕННОСТЬ**

Дети, на которых постоянно кричат, особенно если их сравнивают с кем-то, редко видят себя достойными людьми. Они считают себя очень малозначимыми и неспособными влиять на окружение.



**АГРЕССИЯ**

Если на 4-х или 5-ти летнего ребенка постоянно кричали, то к этому возрасту он, скорее всего, начнет проявлять агрессивное поведение. Это будет проявляться частыми драками и ссорами со сверстниками.



**СТРАХ**

Многие дети, на которых кричат, начинают бояться. Это может привести к тому, что ребенок не сможет завести друзей, и у него будут проблемы с решением конфликтных ситуаций.



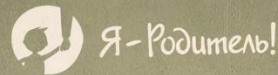
**ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ**

Отсутствие возможности сосредоточиться является одним из результатов эмоционального насилия. При этом некоторые дети, чтобы защитить себя от словесного наказания, научились «настраивать» крики, то есть не слышать вас, когда это удобно.





## Куда обратиться при подозрении об участии ребенка в «Группах смерти»



КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЯ  
О НАХОЖДЕНИИ РЕБЕНКА В «ГРУППАХ СМЕРТИ»?

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ:

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и взрослых

**ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:  
8-800-2000-122**

Бесплатно и анонимно, принимаются  
звонки как от детей, так и  
от взрослых.



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
ДЕТИ.ОНЛАЙН  
8-800-2500-015**

Бесплатная всероссийская служба  
телефонного и онлайн  
консультирования для детей и  
взрослых по проблемам безопасного  
использования интернета  
и мобильной связи.

КАК ЗАКРЫТЬ САЙТ ИЛИ ГРУППУ С СУИЦИДАЛЬНЫМ КОНТЕНТОМ?



**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ  
В ИНТЕРНЕТЕ ГРУППУ ИЛИ САЙТ,  
ПРИЗЫВАЮЩИЙ К САМОУБИЙСТВУ,  
ТО МОЖЕТЕ СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ В  
РОСКОНАДЗОР.**

**ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:**

### **ЗАЙТИ НА САЙТ РОСКОНАДЗОРА**

В «ЕДИНЫЙ РЕЕСТР ДОМЕННЫХ ИМЕН, УКАЗАТЕЛЕЙ СТРАНИЦ САЙТОВ В СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» И СЕТЕВЫХ АДРЕСОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ САЙТЫ В СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», СОДЕРЖАЩИЕ ИНФОРМАЦИЮ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОТОРОЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗАПРЕЩЕНО» И ОТКРЫТЬ ВКЛАДКУ ПРИЕМ СООБЩЕНИЙ ИЛИ ПЕРЕЙТИ ПО ССЫЛКЕ

[HTTPS://E AIS.RKN.GOV.RU/FEEDBACK/](https://eais.rkn.gov.ru/feedback/) И ЗАПОЛНИТЬ ВСЕ ПОЛЯ В ФОРМЕ

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЗАПОЛНЕНИЕМ ФОРМЫ,  
МОЖНО НАПИСАТЬ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ РОСКОНАДЗОРА:

[ZAPRET-INFO@RKN.GOV.RU](mailto:zapret-info@rkn.gov.ru)

НА САЙТЫ И ГРУППЫ С КОНТЕНТОМ, МОЖНО ТАКЖЕ ПОЖАЛОВАТЬСЯ  
В ЛИГУ БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА:

[HTTP://WWW.LIGAINETNET.RU/HOTLINE/SUICIDE.PHP](http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php)

WWW.YA-RODITEL.RU

Позиции «Я» в общении



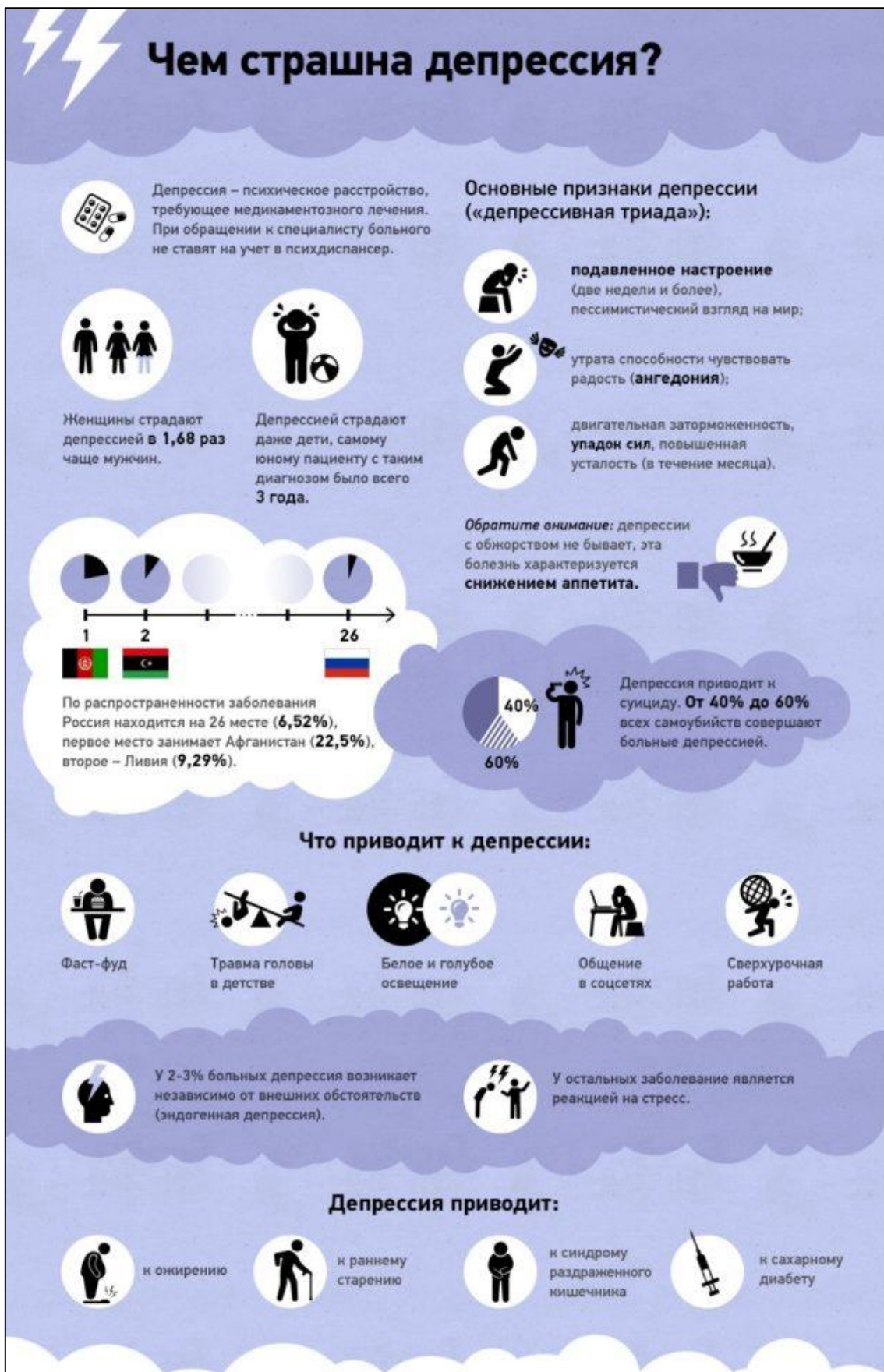
## Условия формирования детской мотивации



Чего хотят подростки?



## Чем опасна депрессия?



Эмоциональные уравнения Чипа Конли

Отчаяние = Стрaдание - Смысл
Разочарование = Ожидание - Реальность
Сожаление = Разочарование + Ответственность
Ревность = $\frac{\text{Недоверие}}{\text{Самооценка}}$
Тревожность = Неуверенность x Бессилие
Призвание = Удовольствие / Боль
Трудоголизм = $\frac{\text{От чего Вы бежите?}}{\text{Ради чего Вы бежите?}}$
Состояние потока = $\frac{\text{Навык}}{\text{Вызов}}$
Любопытство = Удивление + Трепет
Аутентичность = Самосознание x Смелость
Нарциссизм = (Самоуважение) <sup>2</sup> x Самомнение
Целостность = Аутентичность x Невидимость x Надежность
Счастье = $\frac{\text{Хотеть то, что Вы имеете}}{\text{Иметь то, что Вы хотите}}$
Радость = Любовь - Страх
Процветание = $\frac{\text{Частота Позитива}}{\text{Частота Негатива}}$
Доверие = $\frac{\text{Вера}}{\text{Разум}}$
Мудрость = $\sqrt{\text{Опыт}}$

## Если ваш ребенок проявляет агрессию



# ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ

**ПОМОЖЕМ**  
ГУМАНИТАРНЫЙ ШТАБ  
Фонд Рината Ахметова

Горячая линия  
Гуманитарного Штаба Рината Ахметова:  
**0 800 50 9001**  
Бесплатно со стационарных и мобильных  
телефонов по всей Украине



### НЕЛЬЗЯ

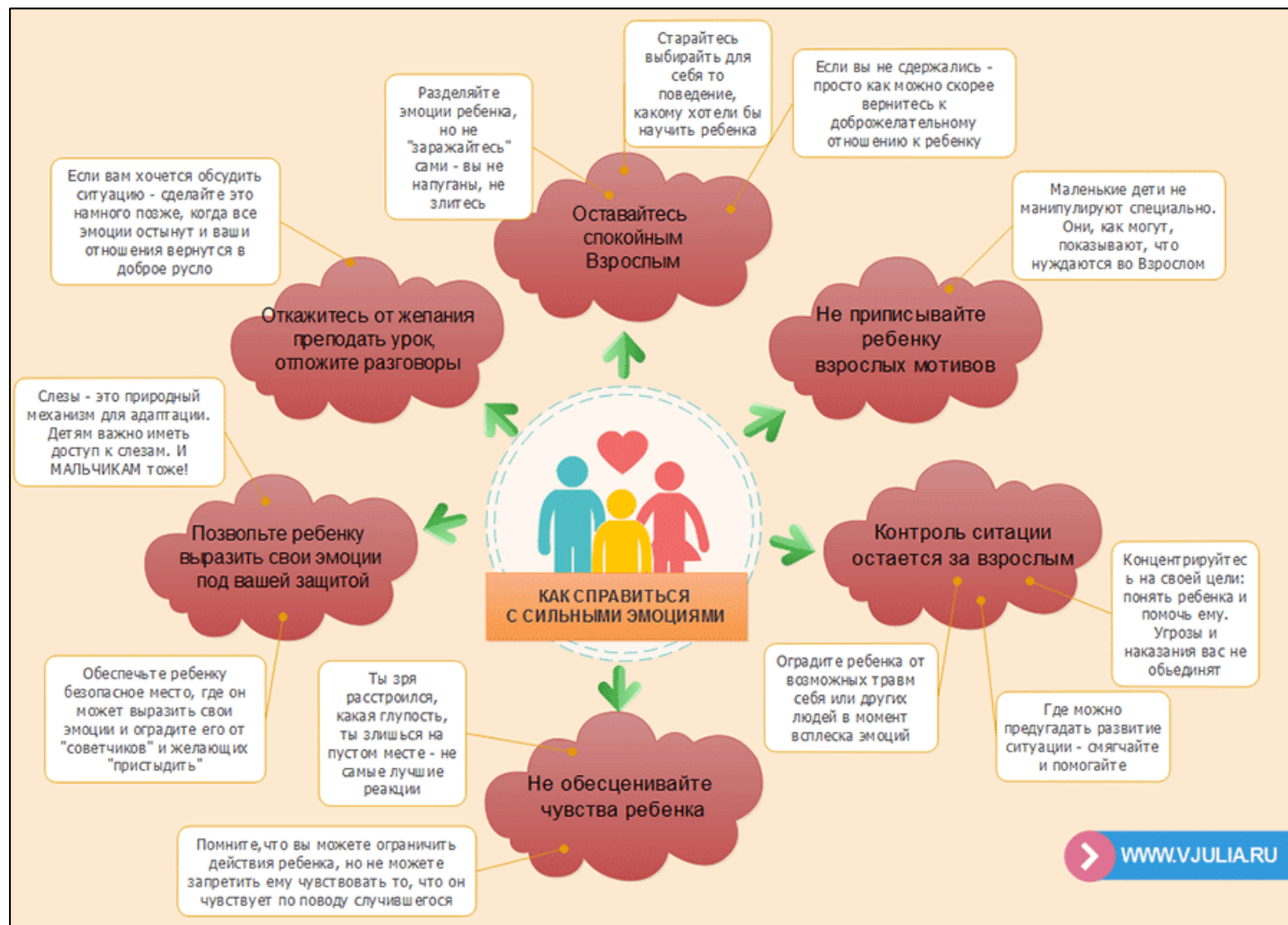
- применять физические наказания
- передразнивать, насмехаться
- давать оценку личности ребенка, а не его поступку
- проявлять агрессию «в ответ» (угрожающая мимика, жесты, крик)
- сравнивать ребенка с другими детьми «А Маша никогда бы так не поступила»
- ругать и наказывать ребенка в присутствии посторонних людей
- требовать безоговорочного подчинения
- игнорировать агрессивное поведение ребенка



### НУЖНО

- отразить чувства ребенка «Ты сейчас злишься»
- дать ребенку время успокоиться
- позволить ребенку высказаться, задавая проясняющие вопросы
- выяснить какое чувство стоит за агрессивным поведением (злость, обида)
- поделиться собственными чувствами «Я сержусь, когда со мной разговаривают в таком тоне»
- наедине с ребенком обсудить его поведение, избегая уничижительных фраз и приклеивания ярлыков
- научить ребенка, как проявлять агрессию социально приемлемым способом (поколотить подушку, постучать ногами, разорвать бумагу, устроить бой подушками)
- обсудить с ребенком всевозможные конструктивные способы поведения
- поиграть с глиной, песком, водой (это поможет снять напряжение)

### Как справиться с сильными эмоциями





## Навигатор психолога 7 советов как хвалить ребенка

**ПОМОЖЕМ**  
ГУМАНИТАРНЫЙ ШТАБ  
Фонд Рината Ахметова

**1**

**Хвалите действие ребенка, а не его личность**

Чем больше конкретики, тем лучше! «Ты получил отличную отметку, потому что хорошо старательно подготовился». Вместо «Прекрасный рисунок», скажите «Какой красивый рисунок у тебя получился. Слононок выглядит как настоящий. Мне очень нравится, как ты подобрал краски».

**2**

**Хвалите не за то, что у ребенка получается с легкостью, а за то, что дается с трудом**

«Какой ты молодец! Это очень непросто нарисовать такую машину!».

**3**

**Хвалите ребенка безусловно, без каких-либо «но»**

Недопустима такая конструкция: «Как хорошо ты убрал в своей комнате сегодня, обычно у тебя здесь ужасный беспорядок» или «Сегодня ты быстро выполнил домашнее задание! Всегда бы так!».

**7**

**Если вашего ребенка постигла неудача, поддержите его**

«Сейчас не получилось, но если ты еще раз попробуешь, я уверена, что все получится». Если чувствуете, что ребенок не справляется самостоятельно, помогите.

**7**

**7 СОВЕТОВ**  
как хвалить ребенка, чтобы сформировать у него здоровую самооценку

**4**

**Подкрепляйте похвалу невербальными проявлениями. Улыбнитесь, обнимите.**

**6**

**Хвалите за успехи ребенка в динамике**

«Сегодня ты первый раз сам построил башенку».

**5**

**К похвале важно добавлять собственные чувства**

Не просто «Ты молодец», а «Я горжусь тобой!»

Поддержка подростковой инициативы

# ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВОЙ ИНИЦИАТИВЫ



**«Я ЗАНЯТ. ДАВАЙ ПОТОМ!»**

Занятость, усталость и множество проблем не оставляют сил на действительно важные разговоры.

Если родители в самом деле заняты, нужно попросить ребенка перенести обсуждение их идей, но не «на потом» и «позже», а указав конкретное время.

**«НО ТЕБЕ ЖЕ ОТ ЭТОГО БУДЕТ ХУЖЕ!»**

Нередко идеи детей кажутся родителям не просто бредовыми, но и вредными.

Родитель должен научить ребенка просчитывать последствия своего выбора. Только так можно научить его нести ответственность за свои поступки.

**«А ТЫ КАК СЧИТАЕШЬ?»**

Этой фразой родители дают понять ребенку, что его уважают и с ним считаются.

Родителям следует предоставить подростку не номинальный, а реальный выбор, соглашаться с вашим предложением или нет.

**«НЕТ! ПО-ТВОЕМУ НЕ БУДЕТ!»**

Если родитель подавляет инициативу, ребенок теряет ощущение контроля над своей жизнью.

Родителям стоит позволять ребенку делать самостоятельный выбор хотя бы в мелочах.

**«НЕУЖЕЛИ ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО ТАК ВАЖНО?»**

Часто родители не воспринимают всерьез идеи, высказанные подростком.

Родители не должны высмеивать и принижать высказанные ребенком идеи. Только такое поведение поможет сохранить его доверие и воспитать уверенного в себе человека.

Эмоциональная арифметика

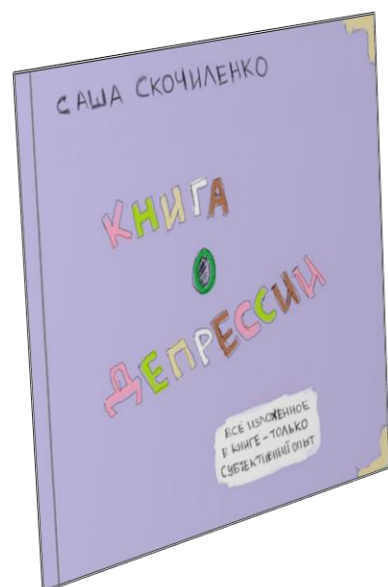
## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА

<b>Радость</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>страх</td></tr> <tr><td>гнев</td></tr> <tr><td>доверие</td></tr> <tr><td>предвкушение</td></tr> <tr><td>удивление</td></tr> <tr><td>отвращение</td></tr> </table>	страх	гнев	доверие	предвкушение	удивление	отвращение	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>риск</td></tr> <tr><td>триумф</td></tr> <tr><td>любовь</td></tr> <tr><td>оптимизм</td></tr> <tr><td>восторг</td></tr> <tr><td>нездоровая тяга</td></tr> </table>	риск	триумф	любовь	оптимизм	восторг	нездоровая тяга
страх																
гнев																
доверие																
предвкушение																
удивление																
отвращение																
риск																
триумф																
любовь																
оптимизм																
восторг																
нездоровая тяга																
<b>Страх</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>отвращение</td></tr> <tr><td>предвкушение</td></tr> <tr><td>удивление</td></tr> <tr><td>радость</td></tr> <tr><td>печаль</td></tr> <tr><td>доверие</td></tr> </table>	отвращение	предвкушение	удивление	радость	печаль	доверие	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>вина</td></tr> <tr><td>тревога</td></tr> <tr><td>благоговение</td></tr> <tr><td>риск</td></tr> <tr><td>отчаяние</td></tr> <tr><td>покорность</td></tr> </table>	вина	тревога	благоговение	риск	отчаяние	покорность
отвращение																
предвкушение																
удивление																
радость																
печаль																
доверие																
вина																
тревога																
благоговение																
риск																
отчаяние																
покорность																
<b>Удивление</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>страх</td></tr> <tr><td>печаль</td></tr> <tr><td>отвращение</td></tr> <tr><td>доверие</td></tr> <tr><td>гнев</td></tr> </table>	страх	печаль	отвращение	доверие	гнев	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>благоговение</td></tr> <tr><td>досада</td></tr> <tr><td>шок</td></tr> <tr><td>любопытство</td></tr> <tr><td>возмущение</td></tr> </table>	благоговение	досада	шок	любопытство	возмущение		
страх																
печаль																
отвращение																
доверие																
гнев																
благоговение																
досада																
шок																
любопытство																
возмущение																
<b>Печаль</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>предвкушение</td></tr> <tr><td>доверие</td></tr> <tr><td>гнев</td></tr> <tr><td>страх</td></tr> <tr><td>отвращение</td></tr> <tr><td>удивление</td></tr> </table>	предвкушение	доверие	гнев	страх	отвращение	удивление	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>пессимизм</td></tr> <tr><td>сочувствие</td></tr> <tr><td>зависть</td></tr> <tr><td>отчаяние</td></tr> <tr><td>презрение</td></tr> <tr><td>досада</td></tr> </table>	пессимизм	сочувствие	зависть	отчаяние	презрение	досада
предвкушение																
доверие																
гнев																
страх																
отвращение																
удивление																
пессимизм																
сочувствие																
зависть																
отчаяние																
презрение																
досада																
<b>Гнев</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>доверие</td></tr> <tr><td>удивление</td></tr> <tr><td>печаль</td></tr> <tr><td>радость</td></tr> <tr><td>отвращение</td></tr> <tr><td>предвкушение</td></tr> </table>	доверие	удивление	печаль	радость	отвращение	предвкушение	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>доминирование</td></tr> <tr><td>возмущение</td></tr> <tr><td>зависть</td></tr> <tr><td>триумф</td></tr> <tr><td>негодование</td></tr> <tr><td>запал</td></tr> </table>	доминирование	возмущение	зависть	триумф	негодование	запал
доверие																
удивление																
печаль																
радость																
отвращение																
предвкушение																
доминирование																
возмущение																
зависть																
триумф																
негодование																
запал																
<b>Доверие</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>печаль</td></tr> <tr><td>гнев</td></tr> <tr><td>удивление</td></tr> <tr><td>предвкушение</td></tr> <tr><td>страх</td></tr> <tr><td>радость</td></tr> </table>	печаль	гнев	удивление	предвкушение	страх	радость	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>сочувствие</td></tr> <tr><td>доминирование</td></tr> <tr><td>любопытство</td></tr> <tr><td>надежда</td></tr> <tr><td>покорность</td></tr> <tr><td>любовь</td></tr> </table>	сочувствие	доминирование	любопытство	надежда	покорность	любовь
печаль																
гнев																
удивление																
предвкушение																
страх																
радость																
сочувствие																
доминирование																
любопытство																
надежда																
покорность																
любовь																
<b>Отвращение</b>	+	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>гнев</td></tr> <tr><td>печаль</td></tr> <tr><td>предвкушение</td></tr> <tr><td>удивление</td></tr> <tr><td>радость</td></tr> <tr><td>страх</td></tr> </table>	гнев	печаль	предвкушение	удивление	радость	страх	=	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>негодование</td></tr> <tr><td>презрение</td></tr> <tr><td>цинизм</td></tr> <tr><td>шок</td></tr> <tr><td>нездоровая тяга</td></tr> <tr><td>вина</td></tr> </table>	негодование	презрение	цинизм	шок	нездоровая тяга	вина
гнев																
печаль																
предвкушение																
удивление																
радость																
страх																
негодование																
презрение																
цинизм																
шок																
нездоровая тяга																
вина																

**как  
из простых  
эмоций  
составить  
сложную**

Книга комиксов

Книга о депрессии  
Саша Сочиленко



Буклет «Как повысить  
стрессоустойчивость?»

**(буклет) «ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ»**

Забаррикадируйтесь от вашего прошлого, его уже не изменить! Поставьте преграду плохим мыслям о будущем. Душевные страдания, нервное беспокойство, заставляющее бессмысленно тратить энергию, неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем. Воспитывайте в себе привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего «герметическими перегородками».

В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая - это осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая - умение радоваться достигнутому. Если сможете достичь второй цели - ваша жизнь превратится в праздник.

**Утренняя медитация**

*Этот день - глина, а ты - скульптор. Что ты из него слепишь? Твоя первая задача - выбрать настроение, с которым ты проведешь этот день. Каким будет «сегодня» - зависит от тебя... Пусть твой день будет замечательным...если, конечно, у тебя нет других планов. Удачи!*

*Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал жизнь.*

*Ж. Ж. Руссо*

*В своей жизни я испытал много несчастий. Некоторые из них произошли на самом деле.*

*М. Твен*

*Наше единственное несчастье в том, что мы считаем себя несчастными. Мы думаем о том, чего у нас нет, вместо того, чтобы пользоваться тем, что у нас есть.*

*А. Моруа*

*Приносить пользу - это единственный способ быть счастливым.*

*Г. Х. Андерсен*

*Благословенны те, кто может отдавать, не помня, и брать, не забывая.*

*Э. Бибеско*

## Как повысить стрессоустойчивость



### Способы повышения

#### **стрессоустойчивости:**

\*физические упражнения;

\*музыка;

\*хобби;

\*дыхательная гимнастика;

\*домашние животные;

\*включение в жизнь

положительных эмоций (фильмы,

общение с друзьями);

\*различные методы релаксации;

\*физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна).

*Может быть большая часть из перечисленного в вашей жизни уже присутствует, но вы забыли самое главное - радоваться?*

**Если уж сильно плохо, можно использовать и такие методы:**

\*изменить отношение к ситуации;

\*вспомнить о тех людях, которым еще хуже;

\*отнестись к ситуации с юмором;

\*выслушать совет компетентного человека;

\*«излить душу» подруге;

\*выехать на природу;

\*побыть в одиночестве и оценить ситуацию со стороны.

### Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

#### **Жить под девизом:**

**«В целом все хорошо, а то, что делается - делается к лучшему!»**

- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные;
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям;
- Перестать «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и «задвинуть»;
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными, счастливыми, удовлетворенными людьми. Если взаимодействие с малоприятным человеком необходимо, убедить себя реагировать на него эмоционально.

Термин «стресс»- реакция организма на любое повреждение- был введен канадцем Г. Селье. Он разработал целую теорию, где среди факторов, провоцирующих возникновение стресса, назван психоэмоциональный, который в настоящее время стоит на первом месте.

Прежде всего на конфликтную ситуацию (когда человек в чем-то нуждается, а условия жизни не позволяют удовлетворить эту потребность) реагирует наша нервная система. С медицинской точки зрения частые конфликтные ситуации приводят к изменению нормальных механизмов саморегуляции, на фоне чего формируются хронические заболевания.

Как ни странно, причина психоэмоционального перенапряжения современного человека-научно- технический прогресс. Внешний комфорт оборачивается внутренним кризисом-информационные перегрузки, гиподинамия, «быстрое» питание, компьютеры.

Стресс обладает способностью суммироваться. Не давайте ему накапливаться!

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции- **расслабление мимической мускулатуры** (спросите себя: не сжаты ли сейчас мои зубы?, как выглядит мое лицо?).

Очень эффективным способом расслабления является дыхание. **Успокаивающее дыхание**- это постепенное удлинение длительности выдоха по сравнению со вдохом, дыхание животом, а также самонаблюдение за дыханием

Навигатор психолога  
Список Видеороликов

Интервью с собой

[https://m.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2vALBZDjmxXfPZUxa3wfpoCJvRjM4t3fQlcGVij6GlvFPOhGDAKGitR\\_0&feature=youtu.be&v=eB8OT-vkCHs](https://m.youtube.com/watch?fbclid=IwAR2vALBZDjmxXfPZUxa3wfpoCJvRjM4t3fQlcGVij6GlvFPOhGDAKGitR_0&feature=youtu.be&v=eB8OT-vkCHs)

Невидимка

[https://youtu.be/oNr8\\_DdqJOI](https://youtu.be/oNr8_DdqJOI)

Шум

<https://youtu.be/578URwZL2Dw>

Подростковый суицид

<https://www.youtube.com/watch?v=JptqzxykeSo>

Как давно вы разговаривали со своим ребенком?

[Социальный ролик на тему детского суицида - YouTube](#)

[Их близкие покончили с собой | Неудобные вопросы - YouTube](#)

Подростковый суицид: что нужно знать родителям

<https://ppms22.ru/parents/videokonsultatsii/podrostkovyy-suitsid-cto-nuzhno-znat-roditelyam.html>

Секреты воспитания жизнестойкости в семье

<https://ppms22.ru/parents/videokonsultatsii/sekrety-vospitaniya-zhiznestoykosti-u-detey-v-seme.html>

Привязанность, как основа благополучного развития ребенка

<https://ppms22.ru/parents/videokonsultatsii/privyazannost-kak-osnova-blagopoluchnogo-razvitiya-rebenka.html>

О чем может рассказать самоповреждающее поведение

[https://xn-----43ddab4abla1bfldbcodecee4dgt3agrzmkh55b.xn--p1ai/video/?PAGEN\\_1=2](https://xn-----43ddab4abla1bfldbcodecee4dgt3agrzmkh55b.xn--p1ai/video/?PAGEN_1=2)

**Е.Г. Вдовина, Ю.В. Зальцман, Н.С. Кривоносова, А.С. Милина**

**НАВИГАТОР ПСИХОЛОГА  
ПРОФИЛАКТИКА АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Оригинал – макет И.И. Кодочигова  
Дизайн – Олеся Ковалева