

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Лссед Н.В. Басалаева

подпись инициалы, фамилия

« 17 » июня 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код-наименование направления

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ПОДРОСТКАМИ,
СКЛОННЫМИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Руководитель

Лссед
подпись, дата

зав. каф., канд. психол. наук
должность, ученая степень

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Выпускник

Бар
подпись, дата

И.Р. Барина
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Специфика работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению»

Консультанты по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

Т.В. Шелкунова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Специфика работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению» состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 источник, 1 таблицу и 17 рисунков, 4 приложения. Объем работы составляет 53 страницы.

СКЛОННОСТЬ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ, СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОДРОСТКИ, РАБОТА СО СКЛОННОСТЬЮ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

В последние годы количество суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди подростков и детей значительно увеличиваются. На сегодняшний день Россия занимает одно из первых мест по смертельным случаям суицидальных действий. По данным Всемирной Организации Здравоохранения около 20% самоубийства в мире приходится на подростковый возраст.

Цель работы: изучение специфики работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Обобщая результаты исследования суицидального поведения подростков, мы определили, что у 25% испытуемых данной выборки выявлен высокий уровень суицидального поведения. Для подростков с высокой склонностью суицидального поведения характерна склонность к делинквентному, аддиктивному поведению, наблюдается выраженность к причинению вреда самому себе.

Грамотно выстроенная работа педагога-психолога с подростками, их родителями и педагогами, способствует снижению вероятности суицида, суицидальных тенденций, повышает самооценку, помогает подросткам позитивно взглянуть на жизнь.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения специфики работы педагога - психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.....	8
1.1 Суицидальное поведение: понятие, характеристика.....	8
1.2 Причины суицидального поведения подростков.....	14
1.3 Особенности работы педагога-психолога с подростками склонными к суицидальному поведению.....	20
2 Экспериментальное изучение психологических особенностей подростков, склонных к суицидальному поведению, и специфики работы педагога-психолога с ними.....	26
2.1 Организация и методы исследования.....	26
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	31
2.3 Описание системы работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.....	39
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	49
Приложение А Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков.....	54
Приложение Б Лекция с родителями «Особенности подросткового суицида».....	60
Приложение В Профилактическая игра «В чем смысл жизнь?».....	63
Приложение Г Система занятий с подростками, склонными к суицидальному поведению.....	65

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы количество суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди подростков и детей значительно увеличиваются. На сегодняшний день Россия занимает одно из первых мест по смертельным случаям суицидальных действий. По данным Всемирной Организации Здравоохранения около 20% самоубийства в мире приходится на подростковый возраст [4]. Суициды – показатель невозможности общества оказать необходимую и своевременную помощь человеку. Поскольку пубертатный период является сензитивным, подросток не всегда может самостоятельно и разумно справиться с проблемами, присущими его возрасту.

Причины суицида подростков могут быть разными: потеря близкого человека, низкая самооценка, сложности в общении со сверстниками, проблемы в семье, девиантное поведение: алкоголизм, наркомания, преступность, виктимное поведение и т.д.

В жизни у каждого человека бывают кризисы, одни способны справиться с личностными переживаниями и найти конструктивный выход, другие же, не найдя необходимого решения, прибегают к самоуничтожению. Известно, что статистика показателей суицида снижается, но, тем не менее, часто приходится слышать о разных случаях самовольного ухода из жизни. Самоубийство занимает третье место по причинам смертности людей. Этим и объясняется актуальность данной проблемы. Необходима серьёзная работа по профилактике суицида, а так же своевременное оказание психологической помощи и поддержки потенциальным суицидентам.

Цель: изучение специфики работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Объект исследования: суицидальное поведение как психологический феномен.

Предмет изучения: специфика работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Для достижения поставленной цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу, рассмотрев понятие, причины и основные характеристики суицидального поведения.
2. Описать особенности работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.
3. Провести экспериментальное исследование склонности подростков к суицидальному поведению, проанализировать результаты исследования.
4. Разработать и описать систему работы с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
2. Эмпирические: тестирование (методики: «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева), «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (автор - А.Н. Орел));
3. Методы обработки данных: количественной и качественной анализ результатов.

Методологической основой исследования послужили труды зарубежных психологов по проблеме суицидального поведения (Фрейд З., Адлер А, Дюркгейм Э.), труды отечественных психологов, раскрывающих причины суицидального поведения в подростковом возрасте (Амбрумова А.Г., Орлова И. Б.), исследователей по проблемам самоубийства и методам работы с суицидентами (Асламазова Л.А., Исаев Д.С., Васильченко М.В.).

Экспериментальное исследование организовано на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска в феврале 2020 г. – марте 2020 г. Выборка представлена подростками 14-15 лет в количестве 48 человек.

Этапы исследования:

I этап (ноябрь 2019 г. – январь 2020 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы суицидального поведения подростков, определение методов и выборки экспериментального исследования,

II этап (февраль 2020 г. – март 2020 г.) – проведение экспериментального исследования склонности к суицидальному поведению у подростков, анализ полученных результатов.

III этап (апрель 2020 г. – май 2020 г.) – разработка и описание системы работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2019). По теме ВКР опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме изучения суицидального поведения в подростковом возрасте; проведено диагностическое исследование с целью изучения общей картины склонности подростков к суицидальному поведению. Представленный материал может быть использован педагогом-психологом, учителями при работе с данной категорией детей, а также студентами при подготовке к семинарским занятиям, написании рефератов, курсовых работ. Разработанная программа работы педагога-психолога может быть использована в работе с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 источник, 1 таблицу и 17 рисунков, 4 приложения. Объем работы составляет 53 страницы.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИФИКИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

1.1 Суицидальное поведение: понятие, характеристика

Суицидальное поведение – образ мышления и патологическая форма действия пассивного типа, сопровождающиеся способами ухода из жизни.

А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, А.С. Михлин называют суицидальным поведением любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представления о лишении себя жизни. Внешние формы суицидального поведения включают в себя суицидные попытки и завершённые суициды. Суицидная попытка — это целенаправленное использование средств лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Внутренние формы суицидального поведения включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения [5].

Суицид, по мнению Э. Дюркгейма, это выход из возникших жизненных проблем, которые были вызваны отчуждением индивида от его социальной группы [16]. Согласно его теории, самоубийство разделяется на три вида. Эгоистичный суицид характеризуется обособленностью человека с родственниками, близкими друзьями. Аномический – вследствие дезадаптации индивида к изменениям социальной среды, новым стандартам жизни. Фаталитический суицид вызван личной трагедией: разрушение семейной жизни, несчастная любовь, смерть близкого человека, потеря работоспособности. Альтруистический – подавление личности авторитетной группой, человек теряет самоидентичность.

Согласно теории З. Фрейда, возникновение суицида обусловлено нарушением равновесия инстинктов: инстинкт жизни (Эроса) и инстинкт смерти (Танатоса). Самоубийство вызвано проявлением разрушительного

воздействия Танатоса, то истинной агрессией, направленной либо на себя, либо на других. З. Фрейд считал, что инстинкт смерти можно побороть [36].

Описанное в статье Ю.Н. Пуниной мнение К. Меннинера, считающего, что в человеке борются два инстинкта: самосохранения и саморазрушения. Психолог обозначил три взаимообусловленные части суицидального поведения: желание убить проявляется в ярости на препятствия в достижении цели; желание быть убитым в качестве наказания за нарушение моральных ценностей и норм; желание умереть, как спасение от душевных переживаний [29].

Э. Фромм в одной из своих работ говорит, что самоубийство - это последняя надежда, если все остальные попытки снять бремя одиночества оказались безуспешными. Так же это один из способов реализовать мазохистские стремления, они приносят относительное облегчение личности, которая сталкивается с различными трудностями жизни [37].

Д.С. Исаев в своих трудах опирается на мнение К. Юнга, определявшего суицидальные мысли как попытку духовного перерождения. Путем суицида человек стремится уйти от настоящей угнетающей жизни, чтобы вновь переродиться в новом безопасном мире [19].

Так же Д.С. Исаев учитывает мнение К. Хорни, утверждающего, что суицидальные намерения могут возникнуть вследствие чувства несоответствия стандартам и ожиданиям общества. Суицид – итог совмещения личностных характеристик человека с факторами окружающей среды [19].

Подход к суицидальному поведению А. Адлера основывается на его теории неполноценности человека. По его мнению, чувство неполноценности, возникающее в раннем детстве, основанное на физической и психической беспомощности, усугубляется разного рода дефектами. В течение всей жизни человек стремится преодолеть комплекс неполноценности, компенсировать его. Заставляет человека искать обходные пути, чтобы не ощущать его, что приводит к различным видам невротического поведения, а иногда и к суицидальным попыткам. Если не удалось компенсировать неполноценность,

человек может действовать разрушающе на окружающих, вызывая попытками суициды, жалость и сочувствие к себе [1].

В отечественной психологии известна концепция И.Б. Орловой. Она утверждает, что главными причинами суицида является дезадаптация личности, депрессивные состояния, алкоголизм и наркомания, потеря жизненных целей, проблемы в семье [25].

В своих трудах В.А. Тихоненко указывает, что суицидальные тенденции свойственны определенному возрастному этапу: юношество и пожилой возраст, поскольку именно в этот период человек размышляет о смысле жизни [5].

А.Г. Амбрумова говорит о том, что суицидальное поведение возникает вследствие неудовлетворения потребностей личности, ее дезадаптации, состояния стресса. Это приводит к тому, что индивид не способен адекватно побороть внутренний конфликт, в результате чего возникает кризис, выходом из которого человек видит в самоуничтожении [6].

Часто индивиды, всерьез задумавшиеся о суициде, дают едва уловимые намеки своему окружению о своих замыслах. Они ищут возможность высказать свою боль, быть выслушанным, но часто близкие или знакомые не воспринимают всерьез, или вовсе не слушают, отсылаясь на занятость или собственные проблемы. Суицидентам свойственно двойственность чувств, с одной стороны они чувствуют себя угнетающе, безысходно, с другой – теплятся надеждой на спасение.

Явным знаком о замыслах индивида, являются суицидальные попытки, например, употребление таблеток, порезы на руках. Часто бывает, что и эти действия остаются незамеченными близким людьми, а у знакомых, ссылающихся на демонстративность, может вызвать раздражение и осуждение.

Чтобы понять корни суицидального поведения Н. А. Рождественская выделяет четыре вида суицида [30]:

1. Истинный суицид. Характеризуется устойчивостью, целенаправленностью действий, желанием умереть. Не бывает спонтанным,

тщательно планируется акт самоубийства, назначается дата, время, способ исполнения. Данному типу присуще угнетенное и депрессивное состояние, частые мысли об акте самоубийства.

2. Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, рассматривается, как попытка призвать к помощи, в некоторых случаях может выступать в качестве манипуляции, шантажа. Человек хочет показать окружающим, как ему трудно справляться с жизненными трудностями. Чаще всего проявляется в виде порезов вен, отравление лекарствами, инсценированное повешения и т.д. При данном виде суицида действия, по неосторожности, могут привести к летальному исходу.

3. Аффективный суицид совершается в состоянии аффекта, то есть сильном эмоциональном возбуждении, характеризующимся суженостью сознания и воли.

4. Скрытый суицид можно охарактеризовать как навязчивый страх перед неизбежностью смерти в будущем. Человеком бессознательно выбирается «маскированный суицид», например, занятие экстремальными видами спорта, быстрая езда на мотоцикле, употребление сильных наркотиков. Люди не делятся своими переживаниями даже с близкими, поэтому очень трудно распознать склонность к суициду. Сюда можно отнести подростков-экстремалов, увлекающихся катанием на крышах и сцепках вагонов.

На основании описания особенностей суицидального поведения И. А. Погодин выделяет типы личности повышенного суицидального риска: эмоциональный, депрессивный, агрессивный, истерический типы [28].

- Эмоциональный тип характеризуется подвижностью, резкой сменой настроения. Бурно реагирует на негативные воздействия, конфликты, которые могут побудить к суициду.

- Депрессивный тип. Чувствует себя ущербно, часто страдает по незначительным поводам, по отношению к другим проявляет недоверие и подозрительность. Любое грубое обращение к нему при посторонних может подтолкнуть к самоубийству.

- Агрессивный тип. Трудности во взаимодействии с коллективом, не хочет идти на компромиссы, даже незначительный повод ведет к вспышке гнева. При отсутствии результатов поставленных целей агрессия направляется на самого себя.

- Истерический тип. Разными путями стремиться обратить на себя внимание, не терпит неприязни в свою сторону, при ее обнаружении прибегает к шантажным суицидальным действиям.

Суицидальное поведение имеет свои причины, мотивы, поводы и условия [2], как правило, в сочетании выступают несколько действующих мотивов, побуждающих человека к действиям.

Мотив – внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка индивида.

Причинами суицидального поведения Л.А. Азарова называет все то, что вызывает суицид, это может быть не только одна основная причина, но и несколько второстепенных, например, тяжелая болезнь, развод и т.д. [2].

Поводом суицидального поведения является событие, выступающее толчком для причины. Поводом могут служить случайные внешние обстоятельства.

Условия – совокупность явлений, выступающие предпосылками в становлении и развитии определенных суицидальных действий.

Е.В. Змановская определяет три стадии протекания суицидального поведения [18]:

1. Пассивные суицидальные мысли, представления, фантазии на тему смерти. Человек рассуждает на тему того, что будет, если он умрет.

2. Суицидальные замыслы, проявление тенденций к самоубийству. Ранние мысли и фантазии приобретают конкретное содержание, уже продумываются способы суицида, время и место действия.

3. Суицидальные намерения, характеризуется тем, что подросток четко разрабатывает детализированный план суицида. Предполагается присоединение к замыслам волевого компонента [30].

Д.С. Исаев выделяет типы аффективных личностных реакций на негативные ситуации [19]:

1. Реакции эгоцентрического переключения, вызванные кратковременными конфликтными ситуациями. Суицидальные мысли проявляются внезапно, имеют непреодолимую силу воздействия на человека, отсутствует страх смерти и боли. Попытка происходит на глазах у окружающих, при неудачной реализации появляется чувство стыда, раскаяние.

2. Реакции психалгии. Характеризуется ограничением общения, поиском новых стратегий поведения для избавления от душевной боли.

3. Переживание негативных интерперсональных отношений. Возникает при конфликтных ситуациях с высокозначимым человеком. Суицидальные попытки несут манипулятивный характер, продолжаются до тех пор пока ситуация не улучшится.

4. Реакции отрицательного баланса. Наблюдается у лиц с неизлечимыми заболеваниями, одиноких пожилых людей. Подведение итогов, оценка качества собственного жизненного пути, сравнение положительных и отрицательных моментов. Подготовка к самоубийству носит тщательно скрытый характер.

Таким образом, суицид – лишение индивидом собственной жизни; суицидальное поведение – поведение, возникающее вследствие неудовлетворения потребностей личности, ее дезадаптация, приводящая к внутриличностному кризису, выходом из которого индивид видит в самоуничтожении. В структуру суицидального поведения включают суицидальные проявления, такие как: замыслы, намерения, представления, фантазии, суицидальные действия – попытки. Как правило, самоубийству предшествуют негативные жизненные ситуации, у индивида формируются суицидальные тенденции, уходит чувство опасности, ослабляются защитные механизмы, не избегает угрожающих жизни ситуаций.

1.2 Причины суицидального поведения подростков

Суицидальное поведение подростков отличается от суицидального поведения взрослых людей. Подростки характеризуются эмоциональностью, агрессивностью, поведенческие реакции достаточно ситуативны, что повышает риск совершения необдуманных поступков, в том числе и самоубийства.

Подростничество Д.Б. Эльконин разделяет на два периода: младшее подростничество (11-14 лет), юность (13 - 17 лет) [40].

Развитие подростков сопровождается образованием определенных социальных установок, формированием эго-идентичности, способами выхода из кризисных ситуаций [22]. Из кризиса подросток может выйти внутренне гармоничным или дисгармоничным. Последнее может сформировать недоверие к миру, чувство вины, суицидальные мысли.

В своих исследованиях Э. Эриксон большое внимание уделял развитию в подростковом и юношеском возрасте. По мнению Эриксона в данный период развития актуальны два жизненных вопроса: «Кто я?» и «Как найти свое место в мире взрослых?» [41].

Особо значимым для подростка является найти своего место в группе сверстников. Отношения с группой значимых сверстников для подростка становятся важнее, чем влияние родителей и педагогов. Подростки отличаются крайним конформизмом в подростковой группе. Один зависит от всех, стремится к сверстникам и подчас готов выполнить то, на что его подталкивает группа. Э. Эриксон предположил, что одной из главных причин суицидальных мыслей и поступков подростков является восприятие себя «чужим» в подростковой группе, чувство отверженности и одиночества [41].

Психика подростка отличается неустойчивостью, особенно это проявляется в чувствах и эмоциях. Часто меняется самооценка, могут бросаться из крайности в крайность, сомневаются в своих знаниях, способностях, часты возникновения тревожности и страхов. Любое недопонимание в семье или

группе сверстников может вызвать агрессивное или депрессивное состояние, сильный стресс.

Подростки, находящиеся в сильном состоянии стресса, не способны разумно справиться с душевными страданиями, задумываются о самоубийстве. Внутренние формы суицидального поведения носят мыслительный характер, включающий замысли и намерения. Внешние формы проявляются в суицидальных попытках, которые специалисты трактуют как привлечение внимания и призыв о помощи. Подросток не хочет умирать, но в самоубийстве видит выход из сложной ситуации, избавив себя от страданий [30].

Младшие подростки к смерти относятся как к временному явлению, а эмоциональное отношение к ней абстрагируется от собственной личности [39]. Для детского и подросткового возраста характерно стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на возрождение.

А.Г. Амбрумова выделила следующие типы суицидоопасных ситуационных реакций подросткового возраста:

1. Реакция депривации, сформированные в процессе жесткого авторитарного воспитания, для индивида свойственно угнетенное эмоциональное состояние, молчаливость, негативные переживания.

2. Эксплозивная реакция, характеризующаяся агрессивностью, аффективностью, стремление к лидерству. У подростков возникает в случае, когда у членов семьи присутствуют подобные реакции.

3. Реакция самоустранения с целью ухода от трудностей, возникает у педагогически запущенных подростков с низким интеллектом.

Так же выделяют специфические суицидальные действия, характерные для подростков с аутоагрессивным поведением [28]:

1. Самоповреждения. Подростками движет обида и злоба, как правило, они попадают в асоциальные компании.

Условия возникновения: воспитание в неблагополучных семьях, эпилептоидный тип акцентуаций, нарушенный пубертатный кризис, школьная дезадаптация.

2. Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом. Для суицида характерен акт мщения, доказательство подростком своей правоты. Часто это резкий порыв, с повторной попыткой, приводящий к смерти.

К условиям возникновения данного типа суицида относят: воспитание в конфликтных семьях, истероидный тип акцентуаций, завышенный уровень притязаний вследствие чего – дискомфорт в окружении сверстников, отрицательное отношение к школе. Первое суицидальное поведение вызвано чувством обиды на родителей, учителей, сверстников.

3. Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией. Подростком движет страх разоблачения обмана и наказания, привлечение внимания. Поиск наиболее безболезненных способов самоубийства, не приносящих вреда, оповещение окружающих о задуманном.

Условия возникновения суицидального поведения: дисгармоничный тип воспитания, демонстративность поведения, капризность, манипулятивность, дезадаптация среди сверстников ввиду завышенной самооценки, конфликтность с учителями.

4. Суициды с мотивацией самоустранения. Стремление уйти от ответственности, сложных ситуаций, страх перед наказанием. Для суицида выбирают наиболее опасные способы, испытывают страх смерти, как правило, повторные попытки случаются редко.

Условиями возникновения суицидального поведения данного типа служат: нестабильные взаимоотношения, скрытый характер конфликтов в семье, высокая тревожность подростков, низкая самооценка, психический инфантилизм, чувство вины, страха, конформность, плохая успеваемость, низкий социальный статус среди сверстников, на замечания реагируют очень болезненно.

Итак, можно выделить определенные психические особенности подростков, склонных к суицидальному поведению [38]:

- Повышенная эмоциональность, ранимость, пессимистичность, депрессивность;

- Упрямство и настойчивость в тяжелых ситуациях, отсутствие способности к компромиссам;
- Скучные навыки общения, как правило, они однотипны и прямолинейны;
- Склонные к необдуманным спонтанным поступкам, преступные группы подростков;
- Замкнутые, неуверенные в себе одиночки;
- Жертвы насилия беременные девочки;
- Зависимые от алкогольных и наркотических веществ [15].

И.А. Погодин, характеризуя ряд факторов, способствующих формированию суицидальных тенденций, опирается на исследования А.Г. Амбрумовой[28]:

- психологически-наследственные (алкоголизм и наркозависимость родителей, психопатии, поражения головного мозга);
- неполная семья, дети-сироты;
- напряженные взаимоотношения в семье, частые конфликты;
- соматические заболевания;
- глубокие психические переживания, психические травмы.

М.И. Кошенова, В.И. Волохова выделяют отдельную классификацию мотивов и поводов суицидальных действий подростков:

1. Лично-семейные конфликты, сюда включают: грубое и несправедливое отношение родителей и сверстников [24], развод родителей, потеря значимого человека, трудности при удовлетворении важных потребностей, неудовлетворенность личными качествами, одиночество, неразделенная любовь [34], недостаточное внимания и заботы от других, беспорядочные половые связи.
2. Состояние психического здоровья: постоянные конфликты, душевные переживания, расстройства психической деятельности.
3. Состояния физического здоровья: соматические заболевания, инвалидность, внешние уродства.

4. Конфликтные ситуации ввиду асоциального поведения подростка: избегание наказания, боязнь позора, самонаказание за антисоциальный поступок.

5. Конфликты в школе: неудачи в учебе, предвзятое отношение учителей, несправедливые и завышенные требования на уроке.

6. Материально-бытовые трудности: невозможность получить желаемой вещи, развлечения [21].

7. К социальным причинам относят экономическую нестабильность в стране, отсутствие уверенности в будущем дне, социальное неравенство, недостаточно сформированное понимание смерти, потеря моральных ценностей и норм[9].

Отдельно бы хотелось отметить одну из причин суицидального поведения – зависимость подростков от психоактивных веществ. Чрезмерное употребление алкоголя влечет за собой непоправимые последствия [21]. Подростки психологически неустойчивы, уязвимы, алкоголь действует на молодой организм значительно быстрее, чем на зрелый. Как правило, именно в состоянии алкогольного опьянения, когда гибкость мышления утрачивается, подросток не способен адекватно воспринимать происходящее и контролировать свои действия, на фоне накопившихся проблем случается акт самоубийства.

С развитием информационной системы в современном обществе, можно говорить об изменении суицидального поведения молодого поколения. В социальных сетях «плавают» разного рода шок-контент, приводящий к искажению восприятия действительности, нарушению психики. В 2017 году среди молодого поколения набрал популярность своеобразный квест «Синий кит», принуждающий чувствительных подростков систематически выполнять суицидальные действия: прослушивать грустную музыку, смотреть видео о смерти, делать порезы на теле, ходить по краю крыши, пойти на рельсы, а в конце квеста – непосредственный акт самоубийства [11, 13]. Пользователям внушается вера в загробную жизнь после суицида, гарантируют избавление от

всех проблем. Подобного рода задания вызывающие выброс адреналина, являются для подростков очень привлекательными, что приводит к непреодолимому желанию искать опасность [11].

Принято считать, что публикации средствами массовой информации о суицидах приводят к подражающим самоубийствам [26]. Частое осведомление о конкретных суицидальных ситуациях, «кричащие» заголовки, фотографии с места трагедии, ее романтизация, так же привлекают интерес подростковую группу людей.

Негативное воздействие на личность подростка оказывает и образовательная среда. Многочисленные исследователи утверждают, что школа – универсальный полигон для разрядки детьми своих накопившихся дома негативных эмоций [23]. Поэтому часто в стенах школ можно встретить такое явление как буллинг – травля, причинение физического, морального вреда другому человеку. Регулярные насмешки, порча имущества, унижение личного достоинства, оскорбления доводят жертв до глубокого суицидального состояния.

Таким образом, к основным причинам суицидального поведения подростков можно отнести, в первую очередь, низкую самооценку, чувство стыда за себя, ощущение собственной незначимости; чувство беспомощности, одиночества, невозможности контролировать свою жизнь; отсутствие взаимопонимания в семье, смерть близких, развод родителей; депрессивные состояния, трудности в адаптации, проблемы в учебе; девиантное поведение (алкоголь, наркотики, преступность); ранняя половая жизнь, беременность, утрата значимой привязанности; дефекты внешности, недостаточное физическое развитие. Суицидальное поведение подростков по своим причинам отличается от суицидального поведения людей старшего возраста, это обуславливается особенностями развития личности в пубертатный период. Чрезмерная эмоциональность, агрессивность, ситуативность поведения подростков повышают риски совершения самоубийства.

1.3 Особенности работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению

Для построения работы с подростками, склонными к суицидальному поведению, педагогу-психологу необходимо знать ряд признаков, по которым можно определить суицидальные намерения, к таким группам признаков относят [20]:

1. Словесные признаки. Подросток сообщает о своих тревожных чувствах, шутить о желании смерти, сообщает о методах самоубийства, обвинения не только себя, но и других, маловыразительная вялая речь.

2. Эмоциональные признаки. Чувство горя, вины, страхи, опасения, растерянность, сопровождающееся плачем, всхлипываниями, трудностью речи.

3. Поведенческие признаки. Изменения в поведении в худшую сторону, угрожающие жизни и здоровью поступки, употребление психоактивных веществ, депрессия, раздаривание личных вещей, оценка собственной жизни, подведение итогов.

Как отмечает Н.В. Калинина [20], общими признаками предостережения служат: повышенная сонливость, постоянная усталость, неряшливый внешний вид, жалобы на недомогание, обособление от семьи и друзей, отказ от общественных мероприятий, разговоры о собственных похоронах.

Подросток может употреблять такие фразы как: «Ненавижу свою жизнь», «Никому я не нужен... Лучше умереть!», «Не могу больше этого вынести...», «Они пожалеют о том, что мне сделали!» [32] и т.д.

Подобного рода сигналы служат для своевременного выявления и предотвращения суицидального поведения подростков.

Рассмотрим формы и методы работы специалиста с суицидальным поведением в подростковом возрасте.

Одним из главных в преодолении безысходного состояния индивида является беседа с суицидентом. С. В. Сафронова включает в индивидуальную беседу следующие этапы [32]:

Начальный этап – установление эмоционального контакта, важно выслушивать суицидента, не перебивая.

Второй этап - установление последовательности событий приводящий к разрушающей ситуации, снятие психологически тяжелого состояния. Можно использовать прием «поддержка успехами».

Третий этап – совместное преодоление разрушающей ситуации. Планируются последующие действия выхода из ситуации. Необходимо предоставить возможность проявить инициативу, используя прием «держание паузы».

Завершающий этап – конечное выработка плана действия, психологическая поддержка подростка на этапах реализации. Можно использовать приемы: «логическая аргументация», «рациональное внушение уверенности».

Во время беседы с индивидом с острым суицидальным риском в прошлом или настоящем, важно заключить «антисуицидальный контракт» [4]. С целью предупреждения возможной суицидальной попытки во время оказания помощи или после нее. Это позволяет увеличить время для выстраивания более эффективной работы с суицидентом. В данном случае предлагаются альтернативные решения дальнейших действий, упорядочение внутреннего беспорядка, что бы подтолкнуть подростка к сомнениям о необходимости суицидальных действий.

По мнению Д.В. Солдатова, при беседе очень важно соблюдать определенные правила [33]:

1. Говорить с подростком открыто и прямо;
2. Дать понять собеседнику, что его слышат и понимают;
3. Проявлять искреннюю заинтересованность;
4. Корректно задавать вопросы о суицидальных намерениях;

5. Выяснить насколько ситуация является суицидоопасной;
6. Отстаивать позицию, что суицид – неэффективное решение проблемы;
7. Подключить к помощи людей, которым подросток доверяет;
8. При критическом случае, необходимо пригласить психотерапевта, который выведет суицидента из кризисной ситуации;
9. Не оставлять подростка в одиночестве;
10. Определить те структуры личности, которые подверглись травматизации, а так же выявить антисуицидальные факторы, например, чувств долга, совесть, стремление избежать наказания [7].

При общении с суицидентом нельзя говорить о том, хорошим или плохим является самоубийство, не выступать в роли судьи, не указывать на то, ради чего подросток должен жить, избегать моральных оценок, не применять парадоксальные психологические приемы, не спорить, не предлагать неоправданных утешений [8].

С точки зрения В.А. Беловой, индивидуальная форма работы может быть направлена на осознание подростком самого себя, своих чувств и эмоций, формирование позитивного отношения к своему «Я», преодоление отрицательных качеств личности, минимизирование последствий суицидального поведения [10].

В ходе данной работы прививаются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируется процесс самоопределения.

Л.Г. Спицын, А.М. Смирнов считают, что особое значение имеет психологическое обучение управления своим состоянием, повышающее жизнестойкость подростка [34, 35]:

- Осознание имеющихся ресурсов личности: самооценка, отношение к возможностям и недостаткам, собственная система ценностей, установок, способность контролировать свою жизнь, решать возникающие проблемы.
- Обучение навыкам общения, стратегий поведения.
- Обучение навыкам борьбы со стрессом, релаксации преодоления жизненных проблем.

- Уменьшение эмоциональной зависимости от ситуации, умение осознавать происходящее, анализ собственного состояния.

- Умение отстаивать свою личную границу, защитить свою персону.

- Формирование компенсаторных механизмов.

- Формирование адекватного отношения подростка к жизни и смерти.

С.В. Сафронова основные направления помощи разделяет на три блока:

1. Коррекция эмоционально-волевой сферы подростка.

Включает такие формы работы как: сказкотерапия, музыкотерапия, танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники, арт-терапия, игровые упражнения.

Сказкотерапия способствует снижению уровня тревожности и агрессивности, развивает умение преодолевать страхи, формирует навыки конструктивно выражать эмоции [31].

Музыкотерапия формирует навыки психологической саморегуляции, развивает активность внимания.

Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники способствуют выходу агрессии, снятию эмоционального напряжения.

Арт-терапия используется для выражения подростком собственных мыслей и чувств; формирует навыки осознания и понимания своего внутреннего мира [17].

Игровые упражнения формируют навыки адекватного эмоционального реагирования посредством научения способам самоконтроля, умения правильно разрешать конфликты.

2. Оптимизация детско-родительских отношений.

Включает индивидуальное или групповое консультирование родителей. Проводиться с целью осознания родителями суицидального поведения подростка, разработки способов помощи со стороны семьи.

3. Вовлечение суицидальных подростков в групповые формы работы.

Включают групповые занятия, направленных на распознавание собственных потребностей, формирование жизненных навыков.

Как отмечает Т.А. Гонохова, особое место в профилактических мероприятиях [14] суицидального поведения занимают психологические тренинги. В ходе тренинга устанавливается эмоциональная, дружеская связь между участниками, расширяются границы социального взаимодействия, формируются индивидуальные способы коммуникаций, умения конструктивно выходить из диалога.

По мнению Н.В. Перешеиной, личностное развитие стимулирует эмоциональная включенность подростка в процесс занятия [27]. Появляется мотивация к развитию, снижается уровень тревожности, повышается самооценка, закрепляются навыки общения. Происходит изменения отношения к отрицательным формам поведения, подросток учиться уклоняться от негативного воздействия сверстников, повышается система общечеловеческих ценностей [12].

Таким образом, работа педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению, заключается в профилактике и своевременной помощи и поддержке суицидента. Специалист должен четко определять словесные, эмоциональные и поведенческие сигналы суицидального поведения, Так же необходимо соблюдать определенные правила общения с подростком во время разговора: говорить открыто и прямо, проявлять искренность и заинтересованность к проблеме. Важно выяснить насколько ситуация является опасной для жизни, при необходимости привлечь к помощи близких людей подростка. Необходимо уметь вовремя выявлять предполагаемых суицидентов и предпринять необходимые меры: индивидуальные и групповые беседы, консультации, тренинги, занятия. Работа должна быть направлена на осознание значимости собственной личности подростком, повышение самооценки, осознание своих личностных ресурсов, формирование ценностного отношения к жизни, поиск путей выхода из проблемной ситуации, снижение уровня эмоционального напряжения, обучение навыкам общения, борьбы со стрессом. Важно поддерживать связь и с родителями суицидента, проводить индивидуальные беседы, направленные на решение проблем подростка.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ

ПОВЕДЕНИЮ, И СПЕЦИФИКИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С НИМИ

2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование с целью изучения склонности подростков к суицидальному поведению организовано на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска в феврале 2020 г. – марте 2020 г. Выборка представлена подростками 14-15 лет в количестве 48 человек.

Этапы экспериментального исследования:

I этап (январь 2020 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования,

II этап (февраль 2020 г. – март 2020 г.) – проведение экспериментального исследования склонности к суицидальному поведению у подростков, анализ полученных результатов.

III этап (апрель 2020 г. – май 2020 г.) – разработка и описание системы работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению.

В качестве диагностического инструментария нами использовались следующие методики исследования:

1. Методика «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева).

Цель: диагностика уровня сформированности суицидальных намерений.

Методика содержит такие шкалы как: демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм, слом культурных барьеров, максимализм, антисуицидальный фактор.

Демонстративность: умышленное поведение, направленное на обращение внимания других людей к своим проблемам, «крик о помощи».

Аффективность: неконтролируемое подростком поведение, в состоянии сильного эмоционального потрясения, эмоции берут вверх над интеллектом, что приводит к затуманиванию сознания.

Уникальность: подросток воспринимает себя как уникальную личность, непохожую на других, самоубийство может рассматривать как что-то особенное, возможное только ему.

Несостоятельность: подросток негативно воспринимает свою личность, чувствует себя ненужным, ни на что неспособным, выявляет в себе множество недостатков, вследствие этого может обособляться от взаимодействия с окружающим миром.

Социальный пессимизм: негативное отношение к окружающему миру, вступление с ним в противостояние, поскольку его представление об идеальном мире не соответствует действительности;

Слом культурных барьеров: приверженность к ценностям, оправдывающим самоубийство, делаю его привлекательным. Суицидальные мотивы и манеры суицидального поведения находят в различных литературных произведениях, фильмах, могут подражать саморазрушающему образу жизни своего любимого героя.

Максимализм: принципиальность, бескомпромиссность поведения, осуждение других людей, острая негативная оценка собственным неудачам.

Временная перспектива: глубокое переживание проблемы, чувство безысходности в нахождении выхода из ситуации, страх провала, вследствие чего, подросток страшится планировать свое будущее;

Антисуицидальный фактор: фактор, снимающий высокий риск суицида, осознание чувства ответственности, долга, боязнь последствий, страх физической боли.

2. Методика «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (автор - А.Н. Орел).

Цель: измерение склонности подростков к различным видам отклоняющегося поведения, включающее и суицидальное.

Опросник имеет два варианта: мужской и женский. Содержание методики является достаточно привлекательным для подростков, поскольку имеют «взрослые» вопросы. Шкалы опросника делятся на содержательные и

служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями. Сюда относят шкалы:

1. Склонность к преодолению норм и правил: склонность подростка отрицать общепринятые нормы и ценности, ставя свои собственные в противовес. Высокие показатели по этой шкале ставят вопрос о достоверности результата.

2. Склонность к аддиктивному поведению: определяет склонности подростка уходить от проблем посредством изменения состояния психики.

3. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: определяет склонность подростка к причинению вреда самому себе, мазохистским наклонностям.

4. Склонность к агрессии и насилию: измеряет уровень возможной агрессии по отношению к другим людям, говорит о расположенности решать конфликтные ситуации насильственными методами.

5. Волевой контроль эмоциональных реакций: выявляет способность подростка контролировать свое поведение, эмоциональные реакции.

6. Склонность к делинквентному поведению: определяет готовность подростка пойти на правонарушение.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы [3]. Высокие показатели по данной шкале говорят о малой достоверности по остальным шкалам, подросток с осторожностью относится к обследованию.

Таким образом, вышеописанные методики являются информативными, позволяют определить уровень суицидального поведения подростков, а так же выявить вид возможного суицида. Очень важна и заинтересованность самих испытуемых, поскольку для определения наиболее точного результата,

необходимо доверительное отношение подростков, как к психологу, так и к самому психологическому исследованию.

Ниже опишем результаты экспериментального исследования склонности к суицидальному поведению у подростков.

2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента

Мы проанализировали результаты исследования склонности к суицидальному поведению подростков.

Результаты констатирующего эксперимента по методикам: «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева), «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (автор - А.Н. Орел) представлены в Приложении А (таблицы А.1, А.2).

Проанализировав результаты диагностики по методике «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева), мы пришли к следующим выводам.

Результаты диагностики подростков по шкале «Демонстративность» представлены на рисунке 1.

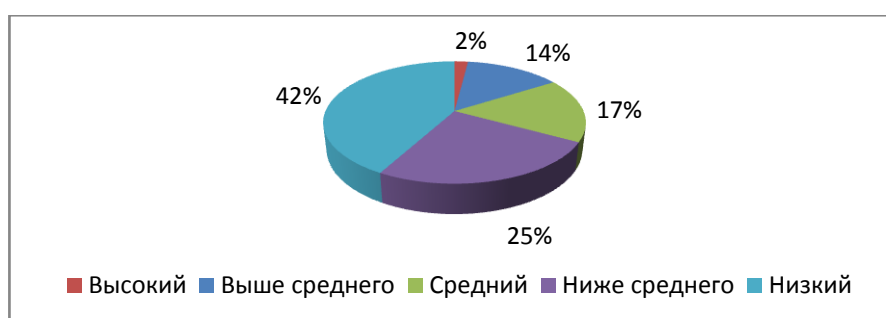


Рисунок 1 – Результаты диагностики подростков по шкале «Демонстративность»

У 1 испытуемого (2%) определен высокий уровень демонстративности. У 7 опрошенных (14%) показатель по шкале «выше среднего». Это говорит о том,

что большинство участников не склонны привлекать внимание других людей к своим проблемам через демонстративный суицид.

Результаты диагностики подростков по шкале «Аффективность» представлены на рисунке 2.

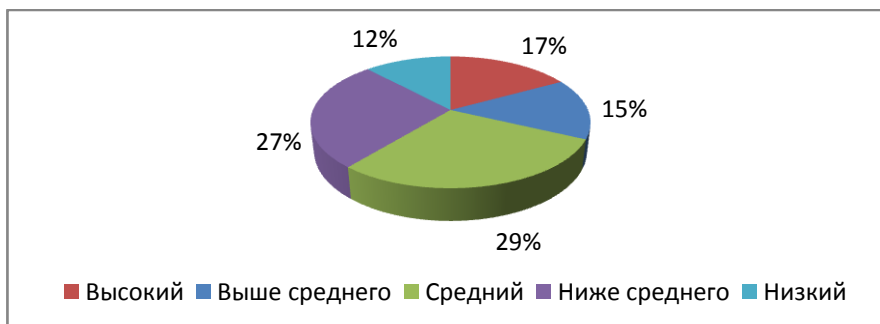


Рисунок 2 – Результаты диагностики подростков по шкале «Аффективность»

У 8 респондентов (17%) высокие показатели по шкале. Данный факт свидетельствует о том, что испытуемые в состоянии аффекта способны совершить самоубийство, поскольку в критической ситуации разумом овладевают эмоции. У 7 участников (15%) уровень аффективности «выше среднего».

Результаты диагностики по шкале «Уникальность» представлены на рисунке 3.

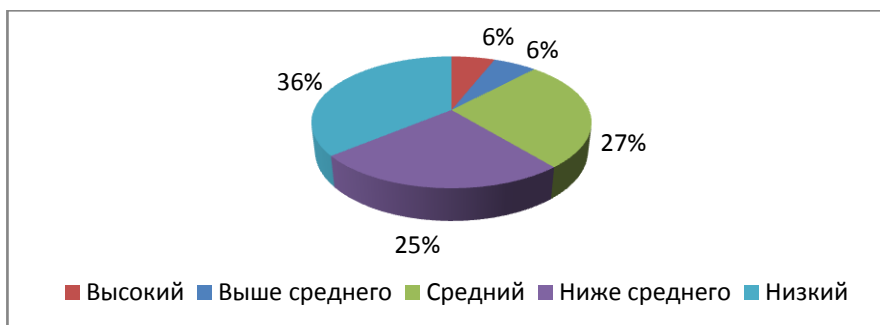


Рисунок 3 – Результаты диагностики подростков по шкале «Уникальность»

У 3 опрошенных (6%) выявлен высокий показатель по шкале «Уникальность». Эти испытуемые воспринимают себя как уникальные, не похожие на других люди. У 3 участников (6%) уровень по данной шкале «выше среднего». У большинства участников показатель не превышает нормы.

Результаты диагностики по шкале «Несостоятельность» представлены на рисунке 4.

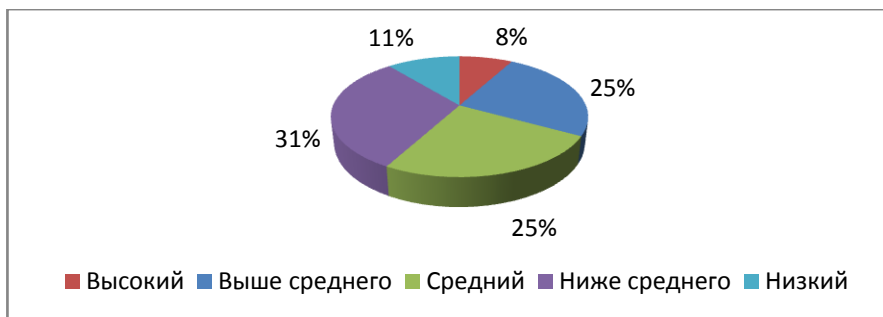


Рисунок 4 – Результаты диагностики подростков по шкале «Несостоятельность»

У 4 респондентов (8%) отмечается высокий уровень несостоятельности. У 12 опрошенных (25%) данный показатель выше среднего. Это свидетельствует о том, что эти испытуемые считают себя несостоятельными, у них выражено негативное восприятие своей личности, отсутствует вера в свои способности.

Результаты диагностики по шкале «Социальный пессимизм» представлены на рисунке 5.

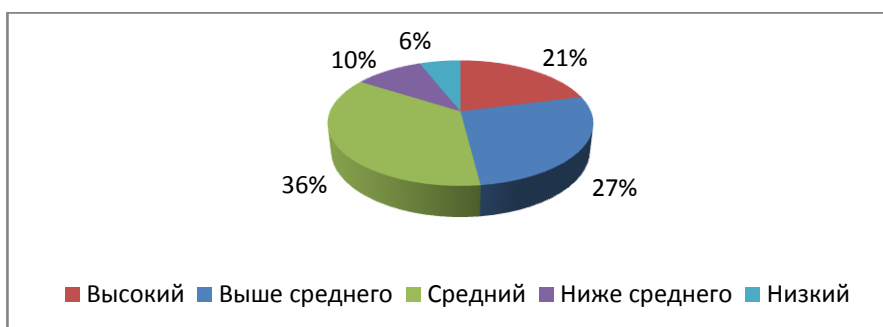


Рисунок 5 – Результаты диагностики подростков по шкале «Социальный пессимизм»

У 10 испытуемых (21%) уровень социального пессимизма высокий. У 13 опрошенных уровень по данной шкале «выше среднего». Следовательно, эти подростки неприязненно относятся к окружающему миру, вступают с ним в конфронтацию. Только у 8 респондентов (16%) социальный пессимизм не выражен или выражен слабо.

Результаты по шкале «Слом культурных барьеров» представлены на рисунке 6.

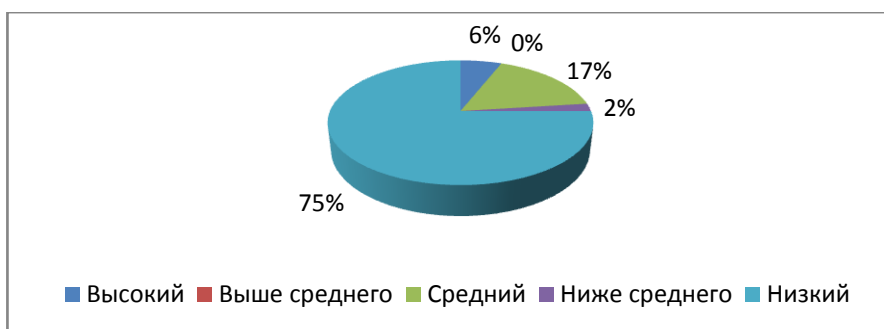


Рисунок 6 – Результаты диагностики подростков по шкале «Слом культурных барьеров»

У 3 испытуемых (6%) отмечается высокий уровень по шкале «Слом культурных барьеров». Для этих подростков суицид кажется чем-то необычным, привлекательным. Могут подражать модели суицидального поведения героев кино или литературы. У остальных опрошиваемых показатели по шкале «Слом культурных барьеров» низкие.

Результаты диагностики по шкале «Максимализм» представлены на рисунке 7.

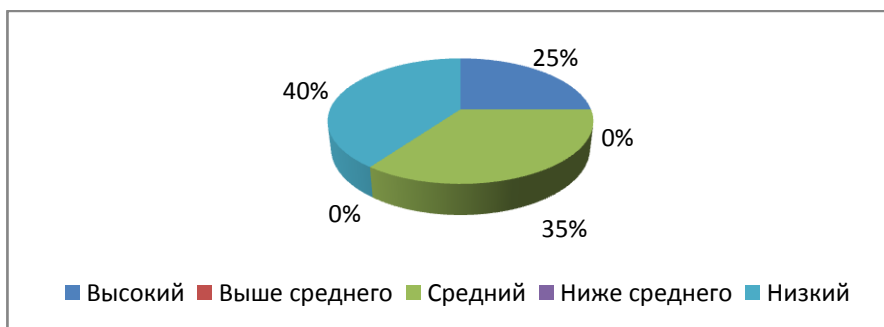


Рисунок 7 – Результаты диагностики подростков по шкале «Максимализм»

У 12 респондентов (25%) выявлен высокий уровень максимализма. Это характеризует их как принципиальных, бескомпромиссных подростков, могут резко осуждать поступки других людей, эмоционально реагируют на собственные неудачи. У остальных испытуемых показатели по шкале максимализма не превышают нормы.

Результаты по шкале «Временная перспектива» представлены на рисунке 8.

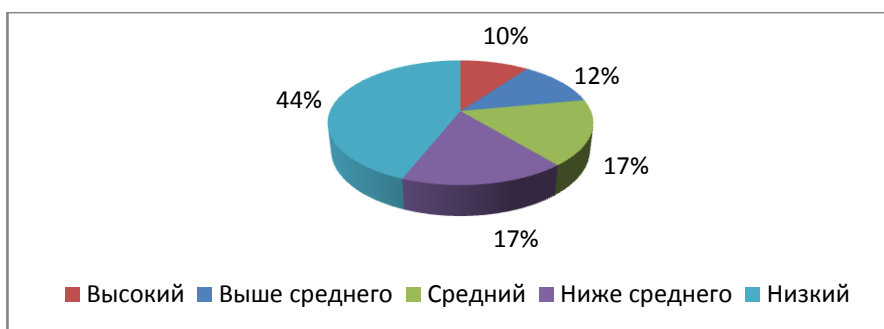


Рисунок 8 – Результаты диагностики подростков по шкале «Временная перспектива»

Высокие показатели выявлены у 5 испытуемых (10%). Это говорит о том, что эти подростки не планируют свое будущее, отсутствует страх неудачи в перспективах. У 6 обследуемых (12%) показатель по шкале «Временная перспектива» является выше среднего.

Результаты исследования по шкале «Антисуицидальный фактор» представлены в рисунке 9.

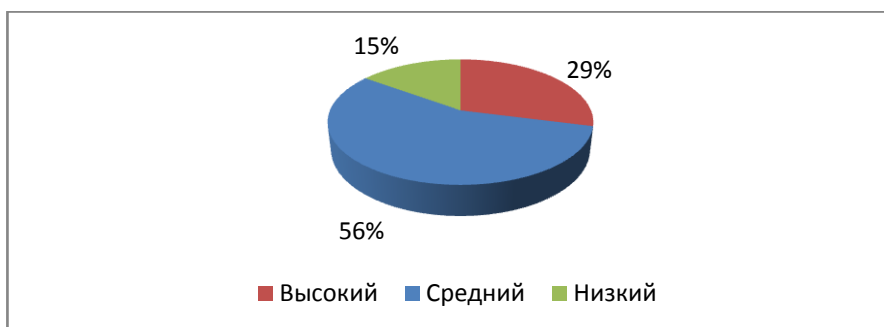


Рисунок 9 – Результаты диагностики подростков по шкале «Антисуицидальный фактор»

У 14 испытуемых (29%) высокий показатель антисуицидального фактора. Это свидетельствует о том, что подростки осознают свою ответственность за близких людей, за свою жизнь. Суицидальный риск сводится к минимуму. У 7 участников (15%) низкие показатели, что говорит о высоком суицидальном риске.

Проанализировав результаты диагностики по методике «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (автор - А.Н. Орел), мы сделали следующие выводы.

Результаты исследования по шкале «Установка на социальную желательность» представлены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Результаты диагностики подростков по шкале «Установка на социальную желательность»

Высокая установка на социальную желательность выявлена у 28 испытуемых (58%). Это говорит о том, что подростки стараются корректировать свои ответы, чтобы выглядеть в лучшем свете, скрыть свои истинные нормы и ценности. Оставшиеся респонденты давали честные ответы.

Результаты диагностики по шкале «Склонность к преодолению норм и правил» продемонстрированы на рисунке 11.



Рисунок 11 – Результаты диагностики подростков по шкале «Склонность к преодолению норм и правил»

У 11 испытуемых (23%) выражена высокая склонность к преодолению норм и правил. Это свидетельствует о том, что для опрошенных характерно

отрицание общепринятых норм и правил, ставят собственные ценности в противовес групповым.

Результаты диагностики по шкале «Склонность к аддиктивному поведению» представлены на рисунке 12.



Рисунок 12 – Результаты диагностики подростков по шкале «Склонность к аддиктивному поведению»

Ни у одного испытуемого не было явлено выраженной потребности в аддиктивных состояниях. 4 опрошенных (8%) имеют интерес в изменении своего состояния с помощью психотропных веществ. У остальных респондентов склонность к аддиктивному поведению не выявлена.

Результаты диагностики по шкале «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» представлены на рисунке 13.



Рисунок 13 – Результаты диагностики подростков по шкале «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению»

Высокие показатели по данной шкале выявлены у 14 респондентов (29%). Это говорит о том, что подростки не ценят свою жизнь, у них выражена потребность в острых ощущениях, присутствуют мазохистские наклонности. В

целом шкала «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» показывает готовность реализовать суицидальные действия.

Результаты диагностики по шкале «Склонность к агрессии и насилию» обозначены на рисунке 14.



Рисунок 14 – Результаты диагностики подростков по шкале «Склонность к агрессии и насилию»

У 2 испытуемых (4%) выявлен очень высокий показатель склонности к агрессии и насилию, свидетельствующий о том, что эти подростки агрессивны, часто решают свои проблемы через насилие и унижение. 12 опрошенных (25%) предрасположены к агрессивным действиям, то есть они допускают жестокое обращение с другими людьми. У остальных респондентов подобные тенденции не выявлены.

Результаты диагностики по шкале «Склонность к делинквентному поведению» продемонстрированы на рисунке 15.

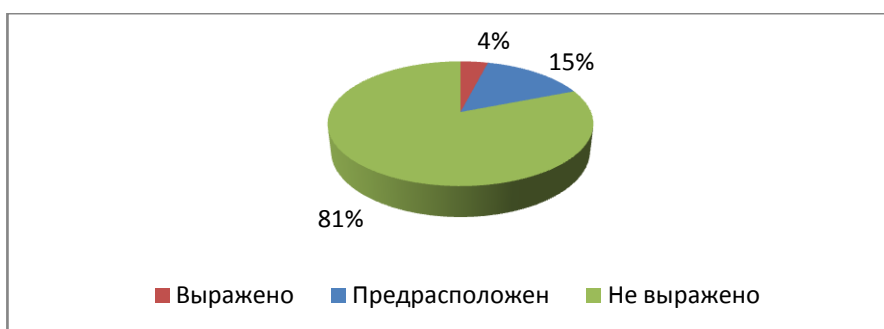


Рисунок 15 – Результаты диагностики подростков по шкале «Склонность к делинквентному поведению»

Высокий показатель по шкале «Склонность к делинквентному поведению» выявлен у 2 опрошенных (4%), говорящий о том, что эти подростки способны совершить правонарушение, приносящее ущерб другим людям. У 7 респондентов (15%) отмечается склонность к делинквентным действиям.

Результаты исследования по шкале «Волевой контроль эмоциональных реакций» представлены на рисунке 16.

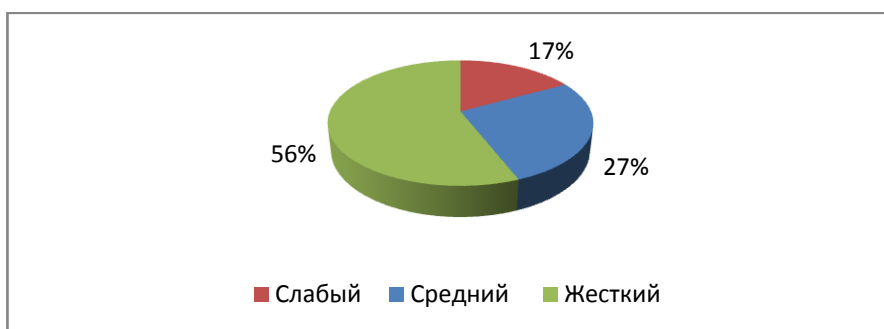


Рисунок 16 – Результаты диагностики подростков по шкале «Волевой контроль эмоциональных реакций»

У 8 опрошенных (17%) слабый волевой контроль, это характеризует подростков как неспособных контролировать свои эмоции и чувства, потребности и влечения. У 13 испытуемых (27%) средний показатель по данной шкале, что позволяет говорить о ситуативном контроле собственных эмоций.

Обобщая результаты экспериментально исследования, мы выделили 3 группы подростков с разным уровнем склонности к суицидальному поведению:

I группа (24 испытуемых, что составляет 50%) – у испытуемых данной группы низкая склонность к суицидальному поведению. Для них характерны максимализм, социальный пессимизм, жесткий волевой контроль.

II группа (12 опрошенных, что составляет 25%) – у испытуемых данной группы выявлен средний уровень склонности к суицидальному поведению. Для этой группы характерны чувство собственной несостоятельности, агрессивное поведение, склонность к преодолению норм и правил, аффективное поведение в трудной ситуации, средний уровень волевого контроля.

III группа (12 участников, что составляет 25%) - подростки имеют высокую склонность к суицидальному поведению. Для этих испытуемых характерны склонность к делинквентному, аддиктивному, самоповреждающему и саморазрушающему поведению, чрезмерная эмоциональность в критической ситуации и слабый волевой контроль.

Результаты анализа данных представлены на рисунке 17.



Рисунок 17 – Группы подростков с разным уровнем склонности к суицидальному поведению

На основании результатов исследования мы выявили, что 12 подростков (25%) имеют высокую склонность к суицидальному поведению. Подростки, находящиеся в этой группе, характеризуются слабым волевым контролем, часто преобладает сильная эмоциональная реакция в критической ситуации, могут вступать в конфликты с окружающими, склонны причинить физический вред самому себе, окружающим людям, способны пойти на правонарушение, не умеют найти конструктивный выход из ситуации.

На основе полученных результатов нами разработана и описана система работы педагога-психолога с подростками, имеющими склонность к суицидальному поведению.

2.3 Описание системы работы педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению

В систему работы педагога-психолога с данной категорией подростков включают такие направления как: просветительское, профилактическое, диагностическое, консультационное, коррекционно-развивающее.

Более подробно каждое направление работы рассмотрим ниже.

1. Просветительское направление предназначено для расширения знаний родителей и педагогов о проблемах суицидального поведения в подростковом возрасте, раскрытие особенностей его проявления, возможных причин, знаний о безопасном взаимодействии взрослых с подростком, стимулирование осознания важности и необходимости родительской любви поддержки ребенка в трудной ситуации.

Работа с подростками с суицидальным поведением строится с целью осознания ими своей индивидуальности, повышения стремления к самопознанию, личностному росту, привития позитивного отношения к жизни [14].

Методы и формы просветительской работы включают: беседы, лекции, дискуссии, выставки, семинары, создание информационных стендов, буклетов, памяток, статей, классные часы, факультативы.

Просветительская работа проводится в течение всего учебного года.

С примером просветительской лекции с родителями на тему «Особенности подросткового суицида» можно ознакомиться в Приложении Б.

2. Профилактическая работа направлена на предупреждение, снижение уровня суицидального поведения у подростков, а так же их реабилитацию [33]. Проводится работа с родителями и педагогами, работающими с подростками с выявленными суицидальными тенденциями.

Первичная профилактика (1 уровень) проводится со всеми учениками.

Вторичная профилактика (2 уровень) охватывает только «группу риска», то есть детей склонных к суициду.

Третичная профилактика (3 уровень) включает работу с детьми, имеющими суицидальное поведение.

Комплекс мер при организации профилактической работы: расширять знания о причинах суицида, осваивать умения ориентироваться в трудной ситуации, помочь овладеть подросткам навыками бесконфликтного межличностного общения, разработать рекомендации педагогам и родителям по воспитанию и обучению. При работе привлекаются специалисты социального обслуживания населения, представители МВД.

Формы и методы работы: индивидуальные и групповые беседы, лекции, классные часы, дискуссии, мероприятия, игры, психологические тренинги, просмотр фильмов, видеофрагментов, родительские собрания, совещания, семинары для педагогов.

Профилактическую работу проводят в течение всего учебного года.

Пример профилактической игры «В чем смысл жизни?» представлен в Приложении В.

3. Диагностическое направление включает в себя психологическое изучение уровня склонности подростков к суицидальному поведению, определение типа возможного суицида и возможных причин суицидального поведения.

Диагностика проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце года (апрель-май).

Используемые методики: «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева), «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (автор - А.Н. Орел), «Карта риска суицида» (автор - Л.Б. Шнейдер) [3,4].

4. Консультационное направление включает в себя психологическую помощь и поддержку подростков с суицидальным поведением, их родителей и педагогов.

Консультация педагогов проводится по проблемам обучения, конфликтных ситуаций между учителем и подростком, склонным к суицидальному поведению, предлагаются рекомендации по безопасному взаимодействию.

Консультирование родителей необходимо проводить по вопросам, связанным с возникающими проблемами ребенка, по результатам диагностики семейных отношений, предлагаются рекомендации по межличностному взаимодействию с подростком и др.

При консультировании подростков психолог оказывает необходимую помощь и поддержку с учетом проблем учащегося.

Методы и формы: консилиум, беседа. Консультационная работа проводится на протяжении всего учебного года.

Для работы с подростком с высоким уровнем суицидального поведения важно своевременно провести индивидуальную беседу [10]. Консультативная беседа проводится в спокойном месте, чтобы посторонние лица не мешали ходу беседы. Важно уделить внимание беседе столько времени, сколько это необходимо, не ограничиваясь временными рамками. В процессе беседы психологу желательно не отвлекаться по каким-либо причинам, не вести записи разговора, для того, чтобы подросток чувствовал себя комфортно.

Индивидуальная консультативная беседа включает в себя три этапа:

- 1 этап – установление эмоционального контакта;
- 2 этап – беседа, определение тех событий, которые приводят к суицидальным мыслям;
- 3 этап – планирование выхода из кризисной ситуации.

Пример консультативной беседы с подростком описан ниже.

Цель: определение психологического состояния подростка.

Задачи:

1. Оказать психологическую поддержку;
2. Выяснить наличие суицидальных мыслей;
3. Разработать план выхода из ситуации.

Ход беседы:

Разговор следует начать с таких вопросов: Как твои дела? Как твое настроение? Как себя чувствуешь? (ответ подростка)

Психолог: Расскажи мне, по какой причине ты себя так чувствуешь? Что тебя волнует? Какие мысли тебя чаще всего посещают?

Если ребенок отрицает наличие каких-либо проблем, можно сказать: «Можешь поделиться своими проблемами со мной, я постараюсь тебя выслушать и понять».

Дальше следует применить технику «активное слушание», с целью понять психологическое состояние собеседника, выяснения сути проблемы. Так же можно использовать технику «перефразирования», чтобы показать подростку, что его слушают и понимают: «Как я поняла...», «Другими словами...».

В ходе беседы важно использовать такие фразы как: «Я тебя понимаю», «Продолжай», «Расскажи подробнее», «Поясни» и т.д.

Задаются и открытые вопросы для более глубокого прояснения ситуации: «Что чувствуешь, когда говоришь об этой ситуации?», «Как думаешь, что привело к возникновению данной проблемы?»

Если подростку кажется, что всё безнадежно, он не может найти выход из ситуации, необходимо поддержать ребенка сказав: «Иногда мы все чувствуем себя угнетенно. Давай вместе подумаем, как решить твою проблему».

Что бы помочь подростку взглянуть на проблему с другого ракурса, можно использовать следующее:

Упражнение «7 плюсов и минусов».

Цель: избавление от негативной оценки ситуации, открытие своего внутреннего потенциала для решения проблемы.

Инструкция:

1. В центре листа необходимо кратко описать проблему;
 2. Вспомнить подобные ситуации в прошлом;
 3. Написать 7 минусов, сложившейся на данный момент проблемы;
 4. Написать 7 плюсов.
- В написании плюсов помогут следующие вопросы:
 - Что ситуация позволяет мне делать?

- Что я могу иметь с этой ситуации?
- Что ситуация способствовала предотвратить?
- Какую выгоду я могу иметь благодаря ситуации?
- Доставляет ли сложность данная ситуация другим людям?
- Что нового в себе помогла открыть эта ситуация?
- Как я буду себя чувствовать, когда ситуация разрешиться?

Далее, на основании проведенного упражнения, педагог-психолог, совместно с подростком, прорабатывает те пути решения, которые помогут справиться с проблемой. По договоренности назначается повторная встреча.

5. Коррекционно-развивающее направление характеризуется деятельностью, направленной на личностное развитие подростков, с высоким уровнем суицидального поведения [27].

Целью коррекционной работы является снижение уровня суицидального поведения, повышение уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, стресса, тревоги, обучение навыкам саморегуляции, открытие подростками новых планов и целей жизни.

Методы и формы: занятия, уроки, тренинги, групповые и индивидуальные игры, упражнения, арт-терапия, библиотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия. Коррекционно-развивающая работа проводится в течении всего учебного года.

Ниже представлен пример разработанной нами системы коррекционных занятий с подростками.

Система коррекционных занятий включает в себя 15 тем, продолжительность каждого занятия 45- 50 минут. Проводятся 2 раза в неделю во внеурочное время.

Тематически план системы занятий с подростками, склонными к суицидальному поведению представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Тематический план системы коррекционных занятий с подростками, склонными к суицидальному поведению

№	Тема занятия	Цель
---	--------------	------

1.	«Начинаем наш путь»	установление эмоционально положительного контакта психолога с подростками, определение хода дальнейших занятий.
2.	«Я – замечательная личность»	осознание подростком своих положительных сторон личности.
3.	«Полет в свое внутреннее «Я»	расширение знаний подростков об индивидуальности собственного «Я».
4.	«Покажи, какой ты»	формирование способности для раскрытия своего «Я».
5.	«Дай выход негативным эмоциям»	осознание собственных негативных эмоций.
6.	«Мои чувства и эмоции»	создание условий для выхода негативных чувств и эмоций.
7.	Мои обидчики	переосмысление собственных переживаний и чувств, осознание эмоций других людей.
8.	«Пойми себя»	развитие умения подростков анализировать причины неблагоприятных ситуаций.
9.	«Вижу цель - иду к ней»	актуализация знаний о собственных целях и планов на жизнь.
10.	«Я всё могу!»	создание положительной оценки собственных сил на достижение поставленных целей.
11.	«Я могу быть разным»	осознание собственной значимости, повышение самооценки.

Продолжение таблицы 1

13.	«Я люблю жизнь!»	формирование ценностного отношения к жизни.
14.	«Трудности нам ни о чем»	формирование позитивного мышления в трудных ситуациях.
15.	«Подводим итоги»	подведение итогов занятий.
12.	«Я в себе уверен»	формирование позитивного отношения к собственной личности.

Полное содержание занятий представлено в Приложении Г.

Таким образом, работа педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению, включает в себя просветительское,

профилактическое, диагностическое, консультационное, коррекционно-развивающее направления. Профилактическая работа направлена на формирование ценностного отношения к жизни, обучение подростков конструктивным способам решения проблем и конфликтных ситуаций. Диагностическая работа проводится для изучения уровня проявления суицидальных тенденций, определения возможных факторов суицидального поведения подростков. Целью организованной педагогом-психологом консультационной встречи является оказание подростку необходимой психологической помощи и поддержки. Грамотно выстроенная коррекционно-развивающая работа будет способствовать снижению уровня суицидального поведения, снятию эмоционального напряжения. Просвещение участников образовательного процесса расширит знания о сущности суицида, особенностях его проявления.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что понимание и осознание психологических особенностей подростков со склонностью к суицидальному поведению, и грамотно организованная работа педагога-психолога помогут избежать и своевременно предотвратить попытки суицида в среде подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив труды зарубежных и отечественных психологов по вопросам суицидального поведения подростков, мы сделали вывод, что существует множество подходов к пониманию данной проблемы. Одним из ведущих отечественных психологов является А. Г. Амбрумова, она определяет суицидальное поведение как поведение, возникающее вследствие неудовлетворения потребностей личности, ее дезадаптация, приводящая к внутриличностному кризису, выходом из которого индивид видит в самоуничтожении. Суицидальное поведение протекает в трех стадиях:

пассивные мысли о суициде, представление своей смерти; замыслы – продумывание деталей суицида: способ, время, место; намерения – к четко разработанному плану присоединяются осознанные суицидальные действия.

К основным причинам суицидального поведения подростков можно отнести, в первую очередь, ощущение собственной незначимости, чувство беспомощности, одиночества, стыда за себя, невозможности контролировать свою жизнь; отсутствие взаимопонимания в семье, смерть близких, развод родителей; депрессивные состояния, трудности в адаптации, проблемы в учебе; девиантное поведение, ранняя половая жизнь, беременность, утрата значимой привязанности; дефекты внешности, недостаточное физическое развитие.

Экспериментальное исследование с целью изучения склонности подростков к суицидальному поведению организовано на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска. Выборка представлена подростками 14-15 лет. В качестве диагностического инструментария нами использовались следующие методики: «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева), «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» (автор - А.Н. Орел).

Проанализировав результаты диагностики, мы выделили 3 группы подростков в зависимости от уровня склонности к суицидальному поведению: первая группа (50%) – низкая склонность; вторая группа (25%) - со средней склонностью к суицидальному поведению, им характерно чувство собственной несостоятельности, агрессивное поведение, склонность к преодолению норм и правил, аффективность поведения в трудной ситуации; третья группа (25%) – с высокой склонностью суицидального поведения, для них свойственна склонность к делинквентному, аддиктивному, самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Подростки с высокой склонностью к суицидальному поведению характеризуются слабым волевым контролем, сильной эмоциональной реакцией в критической ситуации, конфликтностью, склонны причинить физический вред самому себе, окружающим людям, способны пойти на правонарушение, не умеют найти конструктивный выход из ситуации.

Работа педагога-психолога с подростками, склонными к суицидальному поведению, включает в себя просветительское, профилактическое, диагностическое, консультационное, коррекционно-развивающее направления. Профилактическая работа направлена на формирование ценностного отношения к жизни, обучение подростков конструктивным способам решения проблем и конфликтных ситуаций. Диагностическая работа проводится для изучения уровня проявления суицидальных тенденций, определения возможных факторов суицидального поведения подростков. Целью организованной педагогом-психологом консультационной встречи является оказание подростку необходимой психологической помощи и поддержки. Грамотно выстроенная коррекционно-развивающая работа будет способствовать снижению уровня суицидального поведения, снятию эмоционального напряжения. Просвещение участников образовательного процесса расширит знания о сущности суицида, особенностей его проявления.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что понимание и осознание психологических особенностей подростков со склонностью к суицидальному поведению, и грамотно организованная работа педагога-психолога помогут избежать и своевременно предотвратить попытки суицида в среде подростков.

Задачи, поставленные в выпускной квалификационной работе, успешно выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва : Академический проект, 2015. – 240 с.
2. Азарова, Л. А. Психология девиантного поведения : учеб.- метод. комплекс / Л. А. Азарова, В. А. Сятковский. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
3. Алексеева, О. А. Методические рекомендации по диагностике рисков делинквентного поведения подростков [Электронный ресурс]/ О. А. Алексеева / Методические рекомендации по диагностике рисков делинквентного поведения

подростков. – Санкт-Петербург, 2019. – 33 с. – Режим доступа: http://school522.ru/images/innovazii/tetris/metodrekomen_diagnost.pdf.

4. Алимova, М. А. Суицидальное поведение подростков диагностика, профилактика, коррекция [Электронный ресурс] / М. А. Алимova / Суицидальное поведение подростков диагностика, профилактика, коррекция. – Барнаул, 2014. – 100 с. – Режим доступа: <https://www.aksp.ru/work/sd/metod/files/suicide.pdf>.

5. Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко. – Москва, 1980. – 55 с.

6. Амбрумова, А. Г. Предупреждение самоубийств / А. Г. Амбрумова, С. В. Бородин, А. С. Михлин. – Москва : Академия МВД СССР, 1980. – 164 с.

7. Асламазова, Л. А. Организация мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: Методические рекомендации для специалистов образовательных организаций, осуществляющих профилактику суицидального поведения несовершеннолетних. – Майкоп, 2016. – 124 с.

8. Банников, Г. С. Не допустить! / Г. С. Банников, Т. С. Павлова // Нарконет. – 2015. – № 4. – С. 23–25.

9. Баринаова, И. Р. Актуальные проблемы развития человека в современном обществе / И. Р. Баринаова // Сборник научных статей II Всероссийской научно-практической конференции : Красноярск – Лесосибирск. – 2019. – С. 5–7.

10. Белова, В. А. Формы и методы социализации несовершеннолетних / В. А. Белова, А. В. Тарасова. – Москва : МИРОС, 2011. – 145 с.

11. Бычкова, А. М. Доведение до самоубийства посредством использования интернет-технологий: социально-психологические, криминологические и уголовно-правовые аспекты / А. М. Бычкова, Э. Л. Раднаева // Всероссийский криминологический журнал. – 2018. – № 1. – С. 101–115.

12. Васильченко, М. В. Профилактика и коррекция кризисных состояний и суицидального поведения подростков / М. В. Васильченко // Российский психологический журнал. – 2009. – № 1. – С. 87–90.

13. Васичева, А. Н. Игры в самоубийство: история возникновения и причины обращения детей к ним / А. Н. Васичева, А. Е. Маринина, М. А. Мартынова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 354–357.

14. Гонохова, Т. А. Профилактика суицидального поведения подростков как один из аспектов формирования здорового пути / Т. А. Гонохова, Е. В. Благовская // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 282–285.

15. Григорьева, А. А. Выявление риска суицидального поведения у подростков в общеобразовательных школах / А. А. Григорьева // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2019. – № 3 (26). – С. 513–523.

16. Дюркгейм, Э. Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм; пер, с фр. с сокр.; под ред. В. А. Базарова. – Москва : Мысль, 1994. – 399 с.

17. Евсеенкова, Е. В. Развитие эмоциональной саморегуляции подростков средствами арт-терапии в контексте профилактики суицидального поведения / Е. В. Евсеенкова, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко // Известия Иркутского государственного университета. – 2020. – №31. – С. 16–29.

18. Змановская, Е. В. Девиантное повеление личности и группы / Е. В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 352 с.

19. Исаев, Д. С. Психология суицидального поведения [Электронный ресурс] / Д. С. Исаев, К. В. Шерстнев / Психология суицидального поведения. – Самара, 2000. – 72 с. – Режим доступа: http://yakov.works/library/10_i/sa/aev.html.

20. Калинина, Н. В. Организация профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению / Н. В. Калиника // Методические рекомендации для педагогов-психологов и

социальных педагогов образовательных организаций. – Москва : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 48 с.

21. Кошенова, М. И. Суицидальное поведение подростков XXI века: мифы и реальность / М. И. Кошенова, В. И. Волохова // РЕМ :Psychology. Educology. Medicine. – 2019. – № 1. – С. 72–90.

22. Кутеева, Е. Н. Психобиографическое исследование пространственно-временных характеристик межличностных отношений подростков / Е. Н. Кутеева // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2015. – № 4. – С. 90–101.

23. Лященко, К. В. Работа социального педагога по профилактике школьного буллинга / К. В. Лященко // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 2 (7). – С. 201–205.

24. Ноздрина, Н. А. Концепции суицидального поведения / Н. А. Ноздрина, М. Р. Платонов, С. А. Федоренко // Символ науки. – 2017. – № 4. – С. 177-178.

25. Орлова, И. Б. Самоубийство - явление социальное / И. Б. Орлова // Социологические исследования. – 1998. – № 8. – С. 69–73.

26. Павлова, Т. С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодёжи. [Электронный ресурс] / Т. С. Павлова, Г. С. Банников // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 4. – Режим доступа: http://psyedu.ru/journal/2013/4/Pavlova_Bannikov.phtml.

27. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений / Н. В. Перешеина, М. Н. Заостровцева. – Москва : ТЦ Сфера, 2012. – 192 с.

28. Погодин, И. А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учебное пособие / И. А. Погодин. – Москва : Флинта, 2016. – 19 с.

29. Пунинская, Ю. Н. Понятие «суицидальный риск» и «суицидальное поведение» и основные теоретические подходы к их изучению в психологии [Электронный ресурс] / Ю. Н. Пунинская / Понятие «суицидальный риск» и «суицидальное поведение» и основные теоретические подходы к их изучению в психологии. – Москва, 2019. – 17 с. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015138>.

30. Рождественская, Н. А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков : учебное пособие / Н. А. Рождественская. – Москва : Генезис, 2015. – 212 с.

31. Сакович, Н. А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков / Н. А. Сакович. – Москва : Генезис, 2012. – 288 с.

32. Сафронова, С. В. Формы и методы психологической и социальной помощи подросткам с суицидальными намерениями. Методики проведения превентивной беседы [Электронный ресурс] / С. В. Сафронова / Формы и методы психологической и социальной помощи подросткам с суицидальными намерениями. Методики проведения превентивной беседы.– Камышин, 2018. – 15 с. –Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/statia-formy-i-metody-psikhologicheskoi-i-sotsialn.html>.

33. Солдатов, Д. В. Методическое обеспечение профилактики суицидального поведения детей и подростков в образовательных учреждениях: методическое пособие / Д. В. Солдатов, С. В. Солдатова. – Москва : МГОГИ, 2010. – 128 с.

34. Смирнов, А. М. Суицид из-за неразделенной любви как социально-психологическая проблема / А. М. Смирнов // Прикладная юридическая психология. – 2018. – № 3. – С. 116–122.

35. Спицына, Л. Г. Демографические проблемы России, как результат духовной деградации общества. Молодёжный суицид - надуманная проблема или ответ на «Заботу» взрослых? / Л. Г. Спицына, Ю. А. Хмельёва // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1-3 (6). – С. 77-80.

36. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Москва : Просвещение, 1990. – 448 с.

37. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; пер. с англ. и примечания А. И. Фета. – Nyköping(Sweden) :Philosophicalarkiv, 2016. – 231 с.

38. Шелюк, О. Н. Подростковый суицид / О. Н. Шелюк // Здоровоохранение Югры : опыт и инновации. – 2018. – № 4. – С. 71–73.

39. Шиляева, И. Ф. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте / И. Ф. Шиляева, А. В. Астахова // Вестник Прикамского социального института. – 2018. – № 1 (79). – С. 148–152.

40. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

41. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. / Э. Эриксон. – 2-е изд. – Москва : Прогресс, 2006. – 352 с.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков

Таблица А.1 - Результаты диагностики подростков по методике «Опросник суицидального риска» (автор - Т.Н. Разуваева)

	Демонстративность	Аффективность	Уникальность	Несостоятельность	Социальный пессимизм	Слом культурных барьеров	Максимализм	Временная перспектива	Антисуицидальный фактор
1.	2(Ниже среднего)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)	2(Низкий)	1(Средний)
2.	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	3(Средний)	4(Средний)	0(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	2(Высокий)
3.	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	5(Выше среднего)	3(Высокий)	1(Средний)	2(Ниже среднего)	0(Низкий)
4.	4(Выше среднего)	4(Выше среднего)	3(Средний)	3(Средний)	4(Средний)	1(Низкий)	2(Высокий)	4(Выше среднего)	0(Низкий)
5.	3(Средний)	5(Высокий)	3(Средний)	5(Высокий)	7(Высокий)	1(Низкий)	1(Средний)	5(Высокий)	2(Высокий)
6.	4(Выше среднего)	4(Выше среднего)	3(Средний)	4(Выше среднего)	6(Высокий)	1(Низкий)	2(Высокий)	4(Выше среднего)	2(Высокий)
7.	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	4(Выше среднего)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	1(Средний)	4(Выше среднего)	1(Средний)
8.	0(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	4(Средний)	0(Низкий)	0(Низкий)	3(Средний)	1(Средний)
9.	3(Средний)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)
10.	4(Выше среднего)	4(Выше среднего)	3(Средний)	3(Средний)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	1(Средний)	3(Средний)	1(Средний)
11.	3(Средний)	5(Высокий)	3(Средний)	4(Выше среднего)	6(Высокий)	2(Средний)	2(Высокий)	3(Средний)	2(Высокий)
12.	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	4(Выше среднего)	3(Ниже среднего)	3(Высокий)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	0(Низкий)
13.	1(Низкий)	4(Выше среднего)	1(Низкий)	4(Выше среднего)	4(Средний)	1(Низкий)	0(Низкий)	3(Средний)	1(Средний)
14.	3(Средний)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	4(Выше среднего)	4(Средний)	1(Низкий)	0(Низкий)	6(Высокий)	1(Средний)
15.	4(Выше среднего)	3(Средний)	5(Высокий)	5(Высокий)	6(Высокий)	1(Низкий)	0(Низкий)	6(Высокий)	2(Высокий)
16.	2(Ниже среднего)	5(Высокий)	3(Средний)	4(Выше среднего)	6(Высокий)	2(Средний)	1(Средний)	3(Средний)	2(Высокий)
17.	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	4(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)
18.	1(Низкий)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	5(Выше среднего)	2(Средний)	2(Высокий)	3(Средний)	1(Средний)
19.	3(Средний)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	1(Средний)

20.	5(Высокий)	6(Высокий)	5(Высокий)	5(Высокий)	7(Высокий)	1(Низкий)	1(Средний)	5(Высокий)	1(Средний)
21.	2(Ниже среднего)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	4(Выше среднего)	4(Средний)	2(Средний)	0(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)
22.	1(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	1(Низкий)	2(Высокий)	1(Низкий)	1(Средний)
23.	0(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	1(Средний)
24.	2(Ниже среднего)	4(Выше среднего)	3(Средний)	4(Выше среднего)	6(Высокий)	2(Средний)	0(Низкий)	3(Средний)	2(Высокий)
25.	1(Низкий)	4(Выше среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	4(Средний)	1(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	1(Средний)
26.	0(Низкий)	4(Выше среднего)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	2(Высокий)	1(Низкий)	2(Высокий)
27.	1(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	1(Средний)
28.	1(Низкий)	3(Средний)	1(Низкий)	3(Средний)	4(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)
29.	4(Выше среднего)	2(Ниже среднего)	5(Высокий)	3(Средний)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	1(Средний)	4(Выше среднего)	2(Высокий)
30.	4(Выше среднего)	5(Высокий)	4(Выше среднего)	3(Средний)	6(Высокий)	1(Низкий)	2(Высокий)	1(Низкий)	2(Высокий)
31.	2(Ниже среднего)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	4(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)
32.	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	4(Выше среднего)	4(Средний)	1(Низкий)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	1(Средний)
33.	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	1(Низкий)	2(Высокий)	3(Средний)	1(Средний)
34.	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	0(Низкий)	0(Низкий)	1(Средний)
35.	1(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	2(Средний)	0(Низкий)	1(Низкий)	0(Низкий)
36.	3(Средний)	3(Средний)	3(Средний)	5(Высокий)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	1(Средний)	2(Ниже среднего)	1(Средний)
37.	1(Низкий)	3(Средний)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	4(Средний)	0(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	1(Средний)
38.	1(Низкий)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	2(Высокий)	1(Низкий)	0(Низкий)
39.	0(Низкий)	3(Средний)	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	1(Средний)	1(Низкий)	0(Низкий)
40.	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	2(Средний)	2(Высокий)	2(Ниже среднего)	1(Средний)
41.	3(Средний)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	2(Ниже среднего)	4(Средний)	0(Ниже среднего)	1(Средний)	1(Низкий)	2(Высокий)

42.	2(Ниже среднего)	3(Средний)	3(Средний)	3(Средний)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	0(Низкий)	4(Выше среднего)	1(Средний)
43.	3(Средний)	5(Высокий)	4(Выше среднего)	4(Выше среднего)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	0(Низкий)	4(выше среднего)	2(Высокий)
44.	0(Низкий)	2(Ниже среднего)	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	6(Высокий)	2(Средний)	1(Средний)	2(Ниже среднего)	1(Средний)
45.	2(Ниже среднего)	5(Высокий)	2(Ниже среднего)	3(Средний)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	2(Высокий)	2(Ниже среднего)	1(Средний)
46.	1(Низкий)	2(Низкий)	0(Низкий)	3(Средний)	4(Средний)	1(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	2(Высокий)
47.	4(Выше среднего)	6(Высокий)	4(Выше среднего)	4(Выше среднего)	6(Высокий)	3(Высокий)	2(Высокий)	6(Высокий)	2(Высокий)
48.	1(Низкий)	3(Средний)	1(Низкий)	2(Ниже среднего)	5(Выше среднего)	1(Низкий)	0(Низкий)	1(Низкий)	1(Средний)

Таблица А.2 – Результаты диагностики подростков по методике «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению»
(автор – А.Н.Орел)

№	Установка на социально желательные ответы	Склонность к преодолению норм и правил	Склонность к аддиктивному поведению	Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	Склонность к агрессии и насилию	Волевой контроля эмоциональных реакций	Склонность к делинквентному поведению
1.	10(Выражено)	0(Не выражено)	1(Не выражено)	2(Не выражено)	5(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
2.	5(Выражено)	6(Не выражено)	5(Не выражено)	7(Не выражено)	10(Не выражено)	7(Жесткий самоконтроль)	7(Не выражено)
3.	10(Выражено)	2(Не выражено)	0(Не выражено)	0(Не выражено)	3(Не выражено)	2(Жесткий самоконтроль)	2(Не выражено)
4.	6(Выражено)	10(Выражено)	7(Не выражено)	15(Выражено)	10(Не выражено)	8(Средний самоконтроль)	12(Предрасположен)
5.	8(Выражено)	3(Не выражено)	0(Не выражено)	4(Не выражено)	10(Не выражено)	10(Средний самоконтроль)	5(Не выражено)
6.	5(Выражено)	7(Не выражено)	4(Не выражено)	8(Не выражено)	7(Не выражено)	7(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
7.	4(Не выражено)	5(Не выражено)	6(Не выражено)	7(Не выражено)	5(Не выражено)	7(Жесткий самоконтроль)	2(Не выражено)

8.	7(Выражено)	3(Не выражено)	2(Не выражено)	4(Не выражено)	2(Не выражено)	4(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
9.	8(Выражено)	5(Не выражено)	6(Не выражено)	5(Не выражено)	3(Не выражено)	4(Жесткий самоконтроль)	2(Не выражено)
10.	7(Выражено)	3(Не выражено)	1(Не выражено)	2(Не выражено)	7 (Не выражено)	6(Жесткий самоконтроль)	5(Не выражено)
11.	2(Не выражено)	15(Выражено)	14(Предрасположен)	17(Выражено)	14(Предрасположен)	13(Слабый самоконтроль)	14(Выражено)
12.	9(Выражено)	4(Не выражено)	6(Не выражено)	9(Не выражено)	12(Предрасположен)	8(Средний самоконтроль)	8(Не выражено)
13.	5(Выражено)	4(Не выражено)	3(Не выражено)	10(Не выражено)	4(Не выражено)	7(Жесткий самоконтроль)	5(Не выражено)
14.	3(Не выражено)	7(Не выражено)	10(Не выражено)	16(Выражено)	12(Предрасположен)	10(Средний самоконтроль)	6(Не выражено)
15.	5(Выражено)	8(Выражено)	2(Не выражено)	8(Не выражено)	4(Не выражено)	10(Средний самоконтроль)	4(Не выражено)
16.	3(Не выражено)	5(Не выражено)	8(Не выражено)	7(Не выражено)	6(Не выражено)	9(Средний самоконтроль)	7(Не выражено)
17.	6(Выражено)	3(Не выражено)	3(Не выражено)	6(Не выражено)	9(Не выражено)	6(Жесткий самоконтроль)	5(Не выражено)
18.	4(Не выражено)	4(Не выражено)	3(Не выражено)	4(Не выражено)	6(Не выражено)	7(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
19.	4(Не выражено)	9(Выражено)	6(Не выражено)	9(Не выражено)	9(Не выражено)	10(Средний самоконтроль)	9(Предрасположен)
20.	4(Не выражено)	8(Выражено)	4(Не выражено)	14(Выражено)	19(Выражено)	13(Слабый самоконтроль)	11(Предрасположен)
21.	5(Выражено)	7(Не выражено)	6(Не выражено)	11(Выражено)	12(Предрасположен)	6(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
22.	8(Выражено)	0(Не выражено)	1(Не выражено)	1(Не выражено)	5(Не выражено)	7(Жесткий самоконтроль)	3(Не выражено)
23.	8(Выражено)	3(Не выражено)	4(Не выражено)	7(Не выражено)	7(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	6(Не выражено)
24.	5(Выражено)	4(Не выражено)	1(Не выражено)	3(Не выражено)	5(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	6(Не выражено)
25.	9(Выражено)	2(Не выражено)	1(Не выражено)	0(Не выражено)	2(Не выражено)	3(Жесткий самоконтроль)	1(Не выражено)
26.	5(Выражено)	5(Не выражено)	2(Не выражено)	7(Не выражено)	11(Предрасположен)	12(Слабый самоконтроль)	8(Не выражено)

27.	6(Выражено)	2(Не выражено)	3(Не выражено)	6(Не выражено)	6(Не выражено)	3(Жесткий самоконтроль)	0(Не выражено)
28.	4(Не выражено)	6(Не выражено)	3(Не выражено)	6(Не выражено)	8(Не выражено)	3(Жесткий самоконтроль)	8(Не выражено)
29.	4(Не выражено)	9(Выражено)	7(Не выражено)	14(Выражено)	10(Не выражено)	11(Слабый самоконтроль)	9(Предрасположен)
30.	0(Не выражено)	14(Выражено)	15(Предрасположен)	18(Выражено)	17(Выражено)	14(Слабый самоконтроль)	15(Выражено)
31.	5(Выражено)	12(Выражено)	14(Предрасположен)	14(Выражено)	13(Предрасположен)	12(Слабый самоконтроль)	13(Предрасположен)
32.	11(Выражено)	3(Не выражено)	6(Не выражено)	8(Не выражено)	7(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	5(Не выражено)
33.	7(Выражено)	5(Не выражено)	3(Не выражено)	4(Не выражено)	7(Не выражено)	6(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
34.	4(Не выражено)	5(Не выражено)	5(Не выражено)	3(Не выражено)	6(Не выражено)	9(Средний самоконтроль)	4(Не выражено)
35.	7(Выражено)	3(Не выражено)	0(Не выражено)	7(Не выражено)	11(Предрасположен)	6(Жесткий самоконтроль)	3(Не выражено)
36.	4(Не выражено)	7(Не выражено)	9(Не выражено)	12(Выражено)	11(Предрасположен)	6(Жесткий самоконтроль)	9(Предрасположен)
37.	7(Выражено)	2(Не выражено)	0(Не выражено)	0(Не выражено)	2(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	1(Не выражено)
38.	3(Не выражено)	5(Не выражено)	6(Не выражено)	8(Не выражено)	8(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	2(Не выражено)
39.	4(Не выражено)	5(Не выражено)	9(Не выражено)	11(Выражено)	14(Предрасположен)	8(Средний самоконтроль)	7(Не выражено)
40.	9(Выражено)	5(Не выражено)	3(Не выражено)	10(Не выражено)	6(Не выражено)	2(Жесткий самоконтроль)	3(Не выражено)
41.	3(Не выражено)	2(Не выражено)	4(Не выражено)	5(Не выражено)	8(Не выражено)	10(Средний самоконтроль)	6(Не выражено)
42.	1(Не выражено)	4(Не выражено)	5(Не выражено)	7(Не выражено)	8(Не выражено)	3(Жесткий самоконтроль)	4(Не выражено)
43.	5(Выражено)	7(Не выражено)	2(Не выражено)	8(Не выражено)	15(Предрасположен)	14(Слабый самоконтроль)	8(Не выражено)
44.	4(Не выражено)	4(Не выражено)	6(Не выражено)	12(Выражено)	10(Не выражено)	5(Жесткий самоконтроль)	6(Не выражено)
45.	4(Не выражено)	8(Выражено)	4(Не выражено)	11(Выражено)	8(Не выражено)	8(Средний самоконтроль)	3(Не выражено)

46.	6(Выражено)	5(Не выражено)	6(Не выражено)	12(Выражено)	9(Не выражено)	8(Средний самоконтроль)	6(Не выражено)
47.	3(Не выражено)	13(Выражено)	16(Предрасположен)	17(Выражено)	12(Предрасположен)	9(Средний самоконтроль)	11(Предрасположен)
48.	3(Не выражено)	9(Выражено)	5(Не выражено)	6(Не выражено)	11(Предрасположен)	11(Слабый самоконтроль)	6(Не выражено)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Лекция с родителями «Особенности подросткового суицида»

Цель: создание условий для актуализации и структурирования у родителей знаний об особенностях суицидального поведения подростков.

Задачи:

1. Раскрыть основные особенности подросткового суицида;
2. Охарактеризовать признаки суицидального поведения;
3. Предложить рекомендации родителям по предупреждению суицидального поведения.

Количество участников: 8-10 человек.

Формы и методы работы: лекция.

Ход работы:

Молодое поколение сталкивается с большим количеством проблем современного общества. И, как правило, у них недостаточно опыта, что бы благополучно справиться с возникшей ситуацией. Некоторые подростки видят один выход – уход из жизни.

Существует множество факторов, повышающих вероятность суицидального поведения: отсутствие родительской любви, внимания к проблемам ребенка, алкоголизм в семье, негативная обстановка в доме, ссоры, скандалы, развод родителей, жесткий стиль воспитания. Употребление алкоголя, наркотиков подростком, сложности в учебе, одиночество, отсутствие близких друзей, низкая самооценка, высокий уровень тревожности, несамостоятельность, инфантилизм и т.д.

Подростки не хотят умирать, а стремятся избежать наказания, позора. С 14-15 лет суицидальное поведение подростков значительно возрастает. Чаще всего суицид в данном возрасте является демонстративным, и призывает к помощи со стороны. Часто бывает, что подростки манипулируют суицидом.

Просмотр видеофрагмента «Причины и признаки суицидального поведения подростков».

И так, одними из основных причин суицида могут быть:

- Обособленность, подросток чувствует, что его никто не понимает.
- Чувство беспомощности, подросткам кажется, что они не способны контролировать происходящее в их жизни.

- Ощущение незначимости, никчемности, чувство стыда и вины за себя.
- Боязнь наказания.

Выделено 3 вида суицида:

Демонстративный (поведение направленно на привлечение внимания).

Аффективный (носит мимолетный характер, суицидальные действия в состоянии аффекта, как правило, сознание в этот момент затуманенное).

Истинный (обдуманное поведение, направленное на реализацию суицида, носит скрытый характер).

Родителям очень важно обращать внимание на состояние ребенка, вовремя заметить проявляющееся суицидальное поведение.

Подростка, решившего пойти на самоубийство, можно определить по признакам:

1. Словесные признаки.

Подросток может в открытую говорить: «Я хочу покончить собой», или намекать косвенно: «Вам больше не придется думать обо мне».

Интересуется темой смерти, негативно отзывается в свою сторону.

2. Поведенческие признаки.

Подросток раздает личные вещи, пытается наладить дела, так же нарушается аппетит (есть мало или много), сон (спит мало или много), внешне выглядит небрежно.

Прогуливает уроки, не делает домашнее задание, находится в плохом настроении.

Отстраняется от общения с семьей, с друзьями.

Часто меняется настроение, от эйфории до угнетенного состояния, прослушивание грустных песен.

Рекомендации родителям по предупреждению суицидального поведения:

Внимательно относится к ребенку;

Не стесняйтесь показывать свою любовь, проявляйте нежность;
Выслушивайте проблемы подростка, пусть он знает, что вы всегда можете ему помочь;

Предлагайте подходы к решению проблемы;

Объясняйте, что нет безвыходных ситуаций;

Привлекайте близких друзей подростка для оказания поддержки;

Обучайте конструктивным способам выхода из ситуации.

Ни в коем случае нельзя:

Осуждать подростка, упрекать;

Игнорировать желания любви и внимания;

Говорить, что проблемы подростка малозначимы и легко разрешимы.

Если вы заметили у своего ребенка склонность к суицидальному поведению, то очень важно:

1. Прислушиваться к подростку, попытаться выявить наличие скрытой проблемы.
2. Оцените серьезность ситуации, определите, есть ли у ребенка план самоубийства.
3. Оцените уровень эмоциональной угнетенности.
4. Внимательно относитесь к словам подростка, прислушивайтесь к жалобам, обидам.
5. Не бойтесь спросить о суициде, это может подтолкнуть подростка поделиться своими проблемами.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Профилактическая игра «В чем смысл жизнь?»

Цель: создание условий для осмысления важности смысла жизни для человека.

Задачи:

1. Способствовать осознанию важности человеческой жизни;
2. Расширить знания о разных жизненных смыслах и ценностях;
3. Способствовать развитию навыков выступления на публике.

Материалы и оборудование: карточки со словами и цитатами, белые листы бумаги, ватман, фломастеры, карандаши.

Участники: подростки в количестве 25-30 человек.

Ход игры:

1. Вступительная часть.

- Каждый из нас когда-нибудь задумывался о том, для чего же рождается человек? В чем его предназначение? Это философский вопрос, о нем можно много рассуждать. У каждого человека найдется свое мнение на этот счет, как и свой смысл жизни. Да, у всех смысл жизни разный, но он обязательно есть.

Предлагаю вам сегодня порассуждать о смысле жизни в игровой форме.

2. Основная часть.

Участники наугад вытягивают фишки разных цветов, в зависимости от цвета делятся на 5 команд по 5-6 человек.

Правила игры:

Сегодня мы собрались на галактической конференции. Команды – представители разных планет. У каждой планеты свое понимание о смысле и ценности жизни. Задача конференции обсудить это понимание, для расширения понятия смысла жизни.

Вам необходимо определиться с понятиями и высказываниями, характеризующими смысл и ценность жизни на вашей планете.

На выбор у вас есть различные карточки со словами «дружба», «любовь», «творчество», «самообразование», «путешествие», «работа» и т.д., цитаты великих людей о жизни, ее смысле и ценности.

Далее, команды, в течение 15-20 минут, дают планете название, продумывают жизненный уклад жителей. Выбранные ранее слова и цитаты являются помощниками при выступлении на конференции. Задача каждой команды в своем рассказе интересно и красочно отразить образ жизни жителей планеты, их моральные нормы, главные ценности и смыслы.

Самую главную информацию оформить фломастерами или карандашами на ватмане.

После подготовки, начинаются выступления команд. Слушателям необходимо задавать уточняющие вопросы, так же допускается критика.

После того, как все команды прочитали свои рассказы, подводятся итоги. Путем общего голосования, выбирается планета, на которой больше всего хотелось бы поселиться.

3. Заключение.

- Человеку необходим смысл жизни, он помогает прочувствовать вкус жизни, найти свой путь, раскрывает жизненный потенциал, открыть в себе новые грани личности. Смысл – двигатель развития человека.

Система занятий с подростками, склонными к суицидальному поведению

Занятие 1 «Начинаем наш путь»

Цель: установление эмоционально положительного контакта психолога с подростками, определение хода дальнейших занятий.

Материалы и оборудование: ватман, фломастеры.

Психолог: *Здравствуйте! Сегодня мы приступаем к нашим занятиям, цель которых рассмотреть волнующие каждого человека. Давайте познакомимся с помощью ритуала приветствия, с которого мы будем начинать все наши занятия.*

Участники встают в круг и берутся за руки, приветливо переглядываются и говорят: "Здравствуйте!" и поднимают руки вверх, не расцепляясь.

Психолог: *для того, чтобы занятия были успешны необходимо обсудить правила, придерживаться которых нужно на каждой встрече. (Участники предлагают, психолог оформляет на ватмане).*

Упражнение «Имя».

Цель: знакомство психолога с участниками.

Все сидят в кругу. Первый участник называет свое имя и добавляет к нему определение, начинающего с первой буквы имени. Определение должно охарактеризовать. Фраза может звучать, например, так: «Я – артистичный Артем». И так далее по кругу. Допускается помощь группы.

Упражнение «Я особенный».

Цель: раскрытие подростков своей особенностью для знакомства с психологом.

Участники по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)...»

Упражнение «Мои ожидания».

Цель: выяснение ожиданий учащихся.

Все участники высказывают свои ожидания о предстоящих занятиях.

Ритуал прощания. Придумывается совместно с детьми.

Занятие 2 «Я – замечательная личность»

Цель: осознание подростком своих положительных сторон личности.

Материал и оборудование: карточки с фразами, карандаши, фломастеры, белые листы бумаги.

Ритуал приветствия.

- Давайте сосредоточимся на положительных сторонах своей личности и попробуем рассказать о них вслух.

Упражнение «Концентрация».

Цель: осознание себя в различных ситуациях.

В центре круга расположена стопка карточек. Каждый по очереди берет одну карточку, зачитывает вслух, продолжая фразу.

Фразы для обсуждения:

- На критику в мою сторону я реагирую...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Другие люди во мне ценят...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Я был очень собой доволен в ситуации...
- Я доставил радость другому человеку, когда ...
- Чего мне иногда сильно хочется...
- Мне бывает уныло, когда я ...
- Меня раздражает, когда я...
- Мне очень приятно, когда меня ...
- Бывает, что люди не понимают меня. Потому что я ...
- Для меня самое важное...
- Я горжусь тем, что ...

Упражнение «Я в лучиках солнца».

Цель: осознание своих достоинств.

Необходимо нарисовать солнце с лучами, в его центре написать свое имя и схематично нарисовать себя. Вдоль лучиков опишите свои хорошие черты, достоинства, достижения.

Упражнение «Песня о себе».

Цель: создание условий для позитивного осознания своей личности.

На листе бумаги необходимо написать хвалебную песню о себе в 5-10 предложениях. Главное, хвалить себя, желать успехов, счастья, здоровья, любви.

-Часто за какие-то наши поступки нам бывает стыдно, мы карим себя, волнуемся, переживаем. А почему? Потому что мы не умеем себя прощать. Прощение себя – это важный шаг на пути познания своего внутреннего мира. Давайте попробуем сейчас простить себе то, о чем вы переживаете.

Упражнение «Я себя прощаю».

Цель: создание условий для выхода негативного отношения к себе.

На листе бумаги написать не менее 8 предложений, каждое начинается с фразы «Я прощаю себя за...». Перечисляется все, что не нравится в себе, за что огорчаетесь, злитесь и т.д.

Рефлексия:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Сложно ли было сконцентрироваться на своих положительных или отрицательных сторонах?
- Сложно ли просить у себя прощение?

Ритуал прощания.

Занятие 3 «Полет во внутреннее «Я»»

Цель: расширение знаний подростков об индивидуальности собственного «Я».

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, карандаши, карточки с фразами.

Ритуал приветствия.

Упражнение «В тебе мне нравится...».

Цель: создание условий для благоприятного настроения на занятие. Психолог обращается к любому из подростков «В тебе мне нравится...» и продолжает фразу любым комплиментом. Затем, этот подросток с фразой «В тебе мне нравится...» обращается к соседу и также говорит комплимент. Так по кругу.

- Каким видят тебя люди, когда смотрят на тебя? Как при этом себя чувствуешь? Люди могут видеть тебя серьезным, а нам самом деле чувствуешь себя весело.

Упражнение «Мой портрет».

Цель: формирование представления о себе.

Психолог предлагает нарисовать два своих портрета: первый, описывающий себя снаружи, второй - изнутри. Обсуждение результата.

Упражнение «Откровенность».

Цель: осознание сущности своего «Я».

Каждому из участников предлагаются карточки с фразой, которую нужно продолжить.

Содержание карточек:

«Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я...»

«Никто не знает, что я.....»

«Люди думают, что я, а на самом деле.....»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я»

«Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я...»

«Иногда люди не понимают, что я ...»

«Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...»

Рефлексия:

- Сложно ли вам было показать свое «внутреннее лицо»?

- Быть искренними перед другими?
- Есть ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное отношение к себе совпадали?

Ритуал прощания.

Занятие 4 «Покажи какой ты»

Цель: формирование способности для раскрытия своего «Я».

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, фломастеры, карандаши.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Хромая обезьяна».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участникам нужно представить хромую обезьяну, затем психолог запрещает думать о ней в течение трех минут. Засмеявшиеся подростки выходят в центр круга.

Упражнение «Анкета признания».

Цель: развитие способности понимать себя и других людей.

Психолог предлагает участникам за 1 минуту на листке ответить на вопросы:

- Что вам нравится в людях?
- Что не нравится в себе?
- Что вы сделаете за 10 лет до смерти?
- Ваши привычки?
- Что не нравится в людях?
- Какая ложь в себе нравится?

Ребятам предлагается внимательно прочитать написанное, осознать свои мысли и поделиться с другими.

Упражнение «Резюме».

Цель: создание условий для раскрытия своего внутреннего потенциала.

Участники в течение 7 минут составляют о себе интересное резюме, можно подключить воображение. Затем каждый представляет себя всем.

Обсуждаются чувства подростков, выбирается самое интересное резюме.

Упражнение «Мой герб»

Цель: раскрытие своего внутреннего и внешнего «Я».

Участникам необходимо придумать и нарисовать свой личный герб. Условно разделить герб на 4 части, в первой части рисуется счастье, во второй – достоинство (чем гордятся), в третьей – общество (видение себя глазами общества), в четвертой – свершения (цели, стремления).

Рефлексия:

- Сложно ли вам было презентовать себя?
- Легко или трудно было рисовать свой герб?
- Удалось ли отобразить свои особенности?

Ритуал прощания.

Занятие 5 «Дай выход негативным эмоциям»

Цель: осознание собственных негативных эмоций.

Материалы и оборудование: разноцветные воздушные шары.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Хлопаем в общем ритме».

Цель: снятие напряжения, создание доверительной обстановки.

Участникам предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно казаться, будто хлопает один человек. Можно усложнять с дополнением звуков.

- Как думаете, может ли человек в агрессивном состоянии правильно оценивать происходящее? Являются ли действия этого человека негативными?

Упражнение «Зарисовка».

Цель: развитие умения правильно оценивать ситуацию.

Участники разбиваются на пары. Первому предлагается выполнить разные НЕ агрессивные действия.

Второй участник должен оценить и прокомментировать действия первого участника с агрессивной точки зрения. («Ты встал, потому что хочешь толкнуть меня», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сделать мне неприятно» и т.д.). Остальные ребята так же делятся своими мыслями.

Упражнение «Недосказанная фраза».

Цель: осознание своих негативных эмоций и чувств.

По очереди всем участникам предлагается продолжить фразы:

- Меня сильно раздражает, когда...
- В школе меня выводит, когда...
- Когда я злюсь...
- Прийти к спокойствию мне помогает...

Обсуждение.

Упражнение «Волшебная лавка».

Цель: осознание своих негативных качеств, формирование стремления к саморазвитию.

Участников просят представить лавку, в которой продаются разные качества: воспитанность, бескорыстие, сочувствие и т.п.

Психолог выступает в роли продавца. Предлагает участникам обменять качество, которое характеризует неагрессивного человека, например, сочувствие. Обмен происходит на любое из негативных качеств. Продавец спрашивает, зачем покупателю сочувствие.

Обсуждение впечатления.

Упражнение «Шарики злости».

Цель: создание условий для выхода негативных эмоций.

Подросткам предлагается выбрать себе шарик любого цвета и надуть его. При этом всю злобу, обиду нужно выдыхать вместе с воздухом. Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. Предлагается аккуратно сдуть шарики, то есть выпустить всю злобу, при этом, не причинив вред ни себе, ни другим людям.

Рефлексия:

- О чем мы сегодня говорили?
- Легко ли вам делиться своими негативными эмоциями со одноклассниками?

- Важно ли регулировать свое агрессивное состояние?

Ритуал прощания.

Занятие 6 «Мои чувства и эмоции»

Цель: создание условий для выхода негативных чувств и эмоций.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, мусорное ведро, ноутбук, колонки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Выпусти пар».

Цель: создание условий для выхода накопившихся эмоций.

Психолог предлагает участникам высказать остальным то, чем или кем они не довольны в процессе занятий.

После того, как выскажутся все, можно выразить свое несогласие.

Обсуждение: трудно ли было открыто предъявить претензии своим сверстникам? Как вы себя при этом чувствуете?

Упражнение «Чувства».

Цель: развитие умения анализировать свои чувства и эмоции.

Предлагается продолжить фразы:

1. Когда мне на встречу идет человека, я чувствую...
2. Когда мне на встречу идет ребенок, я чувствую...
3. Когда мне на встречу идет пожилой дедушку, я чувствую...
4. Когда мне на встречу идет незнакомый юноша, я чувствую...
5. Когда я вижу красивую девушку, я чувствую...
6. Когда я вижу мимо идущего моего одноклассника, то чувствую...
7. Когда я поздоровался с человеком, который меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, ищущего что-то у себя в сумке, я чувствую...

9. Когда я вижу человека, с которым мне не хотелось бы встретиться, я чувствую...

10. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...

11. Когда навстречу идет человек, разговаривающий сам с собой, я чувствую...

12. Когда впереди меня идет учительница с тяжелыми сумками, я чувствую...

13. Когда впереди меня идет юноша (девушка), с которым (ой) у меня недавно закончились отношения, я чувствую...

Обсуждение.

Упражнение «Довольный-сердитый».

Цель: развитие умения контролировать свои эмоции.

Участникам предлагается прослушать аутотренинг «Мои чувства».

Вопросы для обсуждения:

Какое чувство сложнее было выразить?

Легко ли сменить одно чувство на другое?

В каком состоянии тебе больше понравилось и почему?

Упражнение «Ведро мусора».

Цель: освобождение от негативных эмоций.

В центр круга психолог ставит мусорное ведро. Участникам предлагается порассуждать, зачем людям нужны мусорные ведра, почему их важно вовремя освобождать.

Далее психолог предлагает выкинуть все скопившиеся негативные эмоции и чувства в ведро, написав их на листок бумаги. Можно скомкать или разорвать листок на мелкие кусочки.

Рефлексия:

- Что вы сейчас чувствуете?

- Сложно ли вам было погрузиться в свои переживания, чувства?

- Сложно ли делиться своими эмоциями с другими людьми?

Ритуал прощания.

Занятие 7 «Мои обидчики»

Цель: переосмысление подростком собственных переживаний и чувств, осознание эмоций других людей.

Материалы и оборудование: распечатки с таблицей, мяч, свеча.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Никто не знает, что я ...».

Цель: создание доверительной атмосферы.

Все сидят в кругу, психолог кидает любому участнику мяч, тот участник должен продолжить фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...», далее мяч кидается другому человеку.

- Часто в критических ситуациях нам тяжело сдерживать свои эмоции, иногда это может негативно повлиять на наше поведение.

Упражнение «Таблица претензий».

Цель: развитие умения осознать и понять свои чувства и чувства других людей.

Участникам предлагается заполнить таблицу претензий:

К кому	Какие именно	Чувства мои	Чувства его

После заполнения таблицы, участники отвечают на вопросы:

1. Что вы готовы сделать, что бы преодолеть свои негативные чувства?
2. Готовы ли вы простить своих обидчиков? Можно ли понять их чувства и простить?

Знакомство с техникой прощения:

1. Инвентаризация чувств (чувства которые подросток испытывает в состоянии обиды).
2. Осознание этих чувств.
3. Анализ жизненных изменений в процессе осознания чувств.
4. Описать черты обидчика.

5. Предположительно описать чувства.
6. Порассуждать о причинах его поступка.
7. Найти свою схожесть с обидчиком.
8. Поиск общих интересов, можно ли с ним подружиться.
9. Что вы готовы сделать, что бы преодолеть свои негативные чувства?

Психолог предлагает обсудить свои случаи из жизни. Подводятся итоги.

Рефлексия.

- Как вы себя чувствуете?
- Смогли ли вы представить чувства обидчика?
- Сделали ли вы шаг к тому, что бы простить его?

Ритуал прощания.

Передается зажженная свеча со словами: «Прошу прощения у... и сам себя прощаю».

Занятие 8 «Пойми себя»

Цель: развитие умение подростков анализировать причины неблагоприятных ситуаций.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Переживание эмоций».

Цель: создание возможности самовыражения.

Участникам по очереди предлагается изобразить разные эмоциональные переживания, остальные должны отгадать.

Упражнение «Кем я являюсь?».

Цель: развитие самосознания.

Подросткам необходимо написать 10 ответов на вопрос, «Какой Я?»

Во внимание берутся любые черты характера, интересы, все то, что поможет охарактеризовать подростка. Фраза начинается «Я...». После выполнения задания листочки складываются в общую коробку. Психолог берет

любой листок и читает его вслух, остальным необходимо угадать о ком идет речь. Слишком личное зачитывать нельзя.

Обсуждение.

Упражнение «Ситуация».

Цель: создание условий для осознания своих неблагоприятных поступков.

Участникам необходимо проанализировать причины возникшей ситуации, дать ход ее развитию дальше.

Варианты ситуаций:

1. «Марина не успела выполнить домашнее задание».
2. «Артем прогулял последний урок».
3. «Олег взял часы своего друга без разрешения».
4. «Денис очень поздно вернулся домой».

Обсуждение.

Упражнение «Напор».

Цель: обучение взаимодействию на равных.

Психолог предлагает подросткам разбиться на пары и встать напротив друг друга. Задача участников поднять руки до уровня груди и соприкоснуться ладонями. Один из участников надавливает сильнее, затем роли меняются.

Затем вместе надавливают с одинаковой силой.

По окончании упражнения ребята делятся своими впечатлениями.

Обсуждение: в какой позиции подросткам было комфортнее.

Рефлексия:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Чему мы сегодня пытались научиться?
- Помогло ли занятие по-иному взглянуть на свое поведение?

Ритуал прощания.

Занятие 9 «Вижу цель, иду к ней»

Цель: актуализация знаний о собственных целях и планах на жизнь.

Материалы и оборудование: мяч, белые листы бумаги, распечатки с таблицей, ноутбук, колонки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пожелание».

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Задача участников кидать в хаотичном порядке мяч, при этом говоря короткое пожелание на день.

Упражнение «Спустя три года».

Цель: определение наиболее важной деятельности в будущем.

Участникам необходимо составить список дел и проблем, которые, по их мнению, являются наиболее важными на сегодняшний день. После этого, подросткам предлагается мысленно перенестись на три года вперед, подумав об этом списке, будто эти дела уже пережиты.

Размышляя необходимо ответить на вопросы:

Что вы сейчас думаете об этих делах и проблемах?

Как складывается ваша жизнь на данный момент, повлияли ли эти дела на ход событий?

Как бы вы сейчас решили одну из проблем?

Упражнение «Контракт изменений».

Цель: развитие стремления к самосовершенствованию, развитие навыков постановки целей.

Подростки заполняют таблицу личностных изменений, заключают контракт с самим собой:

Перечень качеств, которые необходимо изменить	Обязательства к изменению	Сроки исполнения обязательств

Подпись подростка _____

Подпись психолога _____

Дата _____

Обсуждение: какие проблемы возникли во время заполнения контракта или во время заключения его?

Упражнение «В глубине души».

Цель: актуализация собственных чувств, эмоциональное расслабление.

Участникам предлагается прослушать аутотренинг «В глубине души».

Рефлексия:

-Что вы сейчас чувствуете?

- Какую тему мы сегодня затрагивали на занятии?

- Сложно ли было выделить качества, которые необходимо изменить?

Ритуал прощания.

Занятие 10 «Я всё могу!»

Цель: создание положительной оценки подростками собственных сил на достижение поставленных целей.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Тактильная поддержка».

Цель: создание атмосферы доверия.

Психолог предлагает участникам встать в круг как можно ближе друг к другу, протягивая руки к середине. На счет «три» все берутся за руки, но не с рядом стоящим соседом. Главное, чтобы все руки были сцеплены между собой.

Упражнение «Смысл жизни».

Цель: способствование осознанию своего жизненного смысла.

Подросткам предлагается закончить фразу: «Смысл жизни для меня – это...»

Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное».

Цель: способствование формированию адекватного отношения к себе. Участникам необходимо описать себя в двух направлениях: Я-реальное (какими подростки себя видят на сегодняшний день), Я-идеальное (каким хотели бы себя видеть).

Обсуждение.

Упражнение «Цели на жизнь».

Цель: создание условий для актуализации своих жизненных ресурсов.

Психолог предлагает подумать и записать жизненные ценности, которые подростки хотели бы добиться в жизни.

Далее необходимо проанализировать их и ответить на вопросы:

1. Зачем вам нужно добиться этих целей? Как вы себя будете чувствовать, реализовав все задуманное? Как цели повлияют на вашу жизнь?

2. Оцените, на каком этапе вы находитесь на пути достижения одной из целей? Какими ресурсами вы уже обладаете, что бы приблизиться к ней? Выделите внутренние и внешние ресурсы.

3. Подумайте, что нужно сделать, что бы достичь желаемого?

4. Конкретизируйте каждый шаг, определите временные рамки.

Рефлексия:

- Что было сегодня на занятии?

- Сложно ли было определиться с внутренними ресурсами для достижения целей. У кого получилось?

Занятие 11 «Я могу быть разным»

Цель: осознание собственной значимости, повышение самооценки.

Материалы и оборудование: разноцветные салфетки, белые листы бумаги, разноцветные ручки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Смотри, какой я».

Цель: создание условий для самораскрытия.

Участникам раздаются салфетки разных цветов, каждому необходимо разорвать их на любое количество частей. Далее подростки по очереди должны озвучить столько качеств своей личности, сколько получилось клочков от салфеток. Можно говорить как положительные, так и отрицательные качества.

Обсуждение: сложно ли вам было говорить о себе?

Упражнение «Реклама – двигатель самораскрытия».

Цель: создание условий для самораскрытия.

Участники разбиваются на группы по цвету жетонов, заранее выбранных в начале занятия. Группы выбирают наугад листок, с изображениями предметов, главное – не показывать другой группе.

Задача ребят по цепочке наиболее интересно «отрекламировать» предметы. Задача другой группы отгадать. Затем группы меняются местами. Время на подготовку 3-4 минуты.

Обсуждение: какой группе удалось наиболее успешно «отрекламировать» свои предметы.

Упражнение «Сильный/слабый».

Цель: формирование уверенности в себе.

Участники разбиваются на пары и встают напротив друг друга. Первый участник вытягивает руки вперед, задача второго нажимать на них сверху, необходимо стараться удерживать руки, говоря «Я сильный», затем «Я слабый». Участники меняются ролями.

Обсуждение: что вы чувствовали при выполнении задания, в какой роли комфортнее больше?

Упражнение «Минус покрывает плюс».

Цель: создание условий для повышения уровня самооценки.

На листе бумаги, каждому участнику необходимо написать свое имя, ниже указать один из своих недостатков. Затем листы передаются следующему по кругу, каждый пишет «но ты...», «но у тебя...» добавляя любую положительную характеристику этого человека. В конце задания, каждому должен вернуться свой лист.

Ребята зачитывают полученные результаты, делятся своим впечатлением.

Рефлексия:

-Какой опыт вы получили для себя на сегодняшнем занятии?

-Что нового вы узнали о себе?

-Какие выводы вы сделали?

Ритуал прощания.

12 занятие «Я в себе уверен»

Цель: формирование позитивного отношения к собственной личности.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, разноцветные ручки.

Ритуал приветствия.

Игра «Печатная машинка».

Цель: создание благоприятного настроения на работу.

Участники представляют, что они – большая пишущая машинка. Между участниками необходимо распределить буквы алфавита, они будут клавишами. Психолог говорит любое слово, например «жизнь», задача ребят в порядке букв слова, хлопнуть в ладоши.

Упражнение «Знамение уверенности».

Цель: создание условий для позитивного принятия себя.

Психолог предлагает участникам закрыть глаза и представить любой предмет, растение или животное, который они видят в качестве символа собственной уверенности. Важно мысленно проработать этот образ в деталях, слиться с ним воедино.

Затем ребята рассказывают о своем символе, почему выбрали именно его.

Упражнение «В поиске друга».

Цель: создание условий для повышения уверенности в себе.

В течение 5 минут участники должны подготовить объявление в газету в заметки «Ищу друга». Далее каждый участник презентует его. В итоге выбирается самое интересное объявление.

Обсуждение возникших затруднений.

Упражнение «Самоценность».

Цель: формирование позитивного самоотношения.

В центре листа необходимо нарисовать круг, с написанной внутри буквой «Я», а вокруг нарисовать еще кружки, количество по усмотрению. В этих

кругах написать имена людей, которые говорили о вашей уникальности, ценности. От каждого имени нарисовать стрелки до своего «Я», рядом со стрелками написать кратко то, что говорили эти люди, можно использовать разноцветные ручки.

Упражнение «Я лучезарный».

Цель: повышение уровня самооценки.

Участники по очереди встают на стул, что бы казаться выше других. Стоящие снизу поднимают руки вверх и как можно радостнее кричат «О, лучезарный!!!». Далее психолог спрашивает у стоящего на стуле, хочет ли он услышать еще что-нибудь о себе. Если участник еще то-то добавит, остальные так же эмоционально должны повторить.

Рефлексия:

- Чем сегодняшнее занятие было полезным?
- Изменилось ли ваше мнение о себе? Узнали ли что-то новое?
- Какие выводы сделали для себя?

Ритуал прощания.

Занятие 13 «Я люблю жизнь!»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни.

Материалы и оборудование: распечатки со стихотворением, ноутбук, колонки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Песнь о жизни».

Цель: создание условий для позитивного отношения к жизни.

Прослушивание аудио стихотворение Матери Терезы (Айрана). Каждому раздаются листы с распечатанным вариантом.

Каждый участник выбирает строчку из стихотворения, на его взгляд, подходящую для него, поясняя свой выбор.

Упражнение «Я буду счастлив».

Цель: осознание своих целей и планов на жизнь.

Участникам предлагается письменно закончить предложения:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

Упражнение «Последний шанс на жизнь».

Цель: осознание ценности жизни.

Психолог предлагает участникам представить себя в роли хирурга в клинике. В хирургическом отделении лежат 4 пациента:

1. Пожилой ученый, разрабатывающий лекарство от рака. Его работа скоро подойдет к концу;
2. Несовершеннолетняя беременная девушка-сирота;
3. Мать двоих детей, ставшая недавно вдовой;
4. Известный актер.

Этим людям необходима операция по пересадки почки, иначе они погибнут. Донор почки только один, когда появится следующий неизвестно.

Подросткам нужно за 5 минут определиться кому, в первую очередь, необходима операция.

Далее задаются вопросы для обсуждения:

1. Почему вы выбрали именно этого пациента?
2. Какая ценность стоит за вашим выбором?
3. Как думаете, учитывая особенности современного общества, кому бы врачи отдали почку.

Дискуссия «В чем смысл смысл...».

Цель: закрепление ценностного отношения к жизни.

Психолог: «У каждого человека, рождающегося в этом мире, есть свое предназначение. В любое время, вне зависимости от благосостояния, человек может спросить у себя: «Зачем я живу? В чем смысл нашей жизни?». Жизнь всегда имеет смысл, его можно найти всегда».

Подросткам необходимо ответить на вопросы:

1. Что я даю жизни?

2. Что я беру от жизни (достоинство, опыт)?
3. Как я отношусь к своей жизни?
4. Что бы я хотел поменять в своей жизни.

Рефлексия:

- Какой смысл несет в себе сегодняшнее занятие?
- Узнали ли вы что-то о себе новое?

Ритуал прощания.

Занятие 14 «Трудности нам нипочем»

Цель: формирование позитивного мышления в трудных ситуациях.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, ноутбук, проктор, колонки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Улыбка».

Цель: создание эмоционально благоприятной обстановки.

Участники по кругу дарят свою улыбку, смотря в глаза, соседку справа.

Просмотр мультфильма «О важности позитивного мышления».

Обсуждение:

Скажите, как вы поняли суть мультфильма?

Какую характеристику вы можете дать каждому герою?

Почему важно позитивно смотреть на трудности жизни?

Упражнение «Зато».

Цель: создание условий для самопринятия.

Каждому участнику раздается список фраз:

- Я чувствую усталость, зато ...
- Я небольшого роста, зато ...
- Я иногда не могу сдержаться, зато ...
- Я скромный, зато ...
- Я эмоционален, зато ...
- Я слишком уступчива, зато ...

- Я бываю занудным, зато ...
- Я написал проверочную работу на двойку, зато ...
- Я не очень хорошо успеваю по алгебре, зато ...
- Я не очень хорошо рисую, зато ...
- Меня легко рассмешить, зато ...

Нужно выбрать одну фразу и продолжить, упражнение проводится по кругу.

Обсуждение.

Древняя притча «Сам слепи свое счастье».

Бог вылепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что ещё вылепить тебе? - спросил Бог.
- Вылепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Почему, по вашему мнению, Бог положил человеку в ладонь кусочек глины.

Рефлексия:

- Какую пользу несет наше сегодняшнее занятие?
- Открыли ли вы для себя что-то новое? Какие сделали выводы?

Ритуал прощания.

Занятие 15 «Подводим итоги»

Цель: подведение итогов занятий.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, фломастеры, цветные ручки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Зеркало».

Цель: создание доверительной атмосферы.

Участники делятся на пары, один человек принимает любую позу, второй - должен отзеркалить, стараясь понять ощущения другого, говоря о них вслух.

Далее участники делятся своим впечатлением.

Упражнение «Чемодан в дорогу» .

Цель: актуализация полученных навыков и знаний.

Каждому участнику предлагается «собрать» чемодан в долгий жизненный путь. В чемодан складывается все, чему подростки научились на занятиях, В этот чемодан нужно сложить все то, что они познали, приобрели в ходе встреч. После сбора чемодан сдается психологу на хранение.

Рефлексия: обсуждение итогов занятий.

Игра «Я достоин жизни».

Все стоят в кругу, плотно прижимаясь друг к другу, участники по одному выходя в центр. За пределами круга находится жизнь, задача каждого участника, стоящего в центре, доказать, что он достоин выйти в жизнь. Можно говорить о своих целях, планах и намерениях на жизнь. Главное успеть доказать за 1 минуту, иначе гибель. Участники, стоящие в кругу, должны принять решение, выпустить этого человека в жизнь или нет.

Прощание. Пожелание успехов.