

Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян

**РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие

Екатеринбург 2024

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян

**РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие

Екатеринбург 2024

УДК 37.013.42+616.89-008.441.44(075)

ББК Ч446.46

B20

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *учебного* издания (Решение № 32 от 09.09.2024)

Рецензенты:

Токарева Ю. А., доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой управления персоналом и психологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (Россия, г. Екатеринбург)

Лозгачева О. В., кандидат психологических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет (Россия, г. Екатеринбург)

Васягина, Н. Н.

B20 Ресурсный подход к профилактике суицидального поведения обучающихся :
учебно-методическое пособие / Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян ; Уральский
государственный педагогический университет. – Екатеринбург : УрГПУ, 2024. – 240 с. –
Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-7186-2298-0

В данном учебно-методическом пособии представлен теоретический и практический материал, позволяющий организовать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения обучающихся на основе ресурсного подхода.

В пособии подробно рассмотрена феноменология суицидального поведения, описаны особенности суицидального поведения обучающихся, рассмотрены направления его профилактики в условиях образовательной организации, предложен алгоритм комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе ресурсного подхода, представлен комплект методик для оценки риска суицидального поведения обучающихся, включающий скрининговую процедуру оценки личностных ресурсов обучающихся и пул методик для диагностики психоэмоционального состояния, внешних ресурсов, личностных особенностей обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов.

Представленные в пособии материалы могут быть использованы в процессе реализации программ высшего образования по направлению «Психолого-педагогическое образование», а также при реализации программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов системы профилактики, педагогических работников, деятельность которых связана с психолого-педагогическим сопровождением обучающихся, кризисных психологов.

УДК 37.013.42+616.89-008.441.44(075)

ББК Ч446.46

© Васягина Н. Н., Барина Е. С., Григорян Е. Н., 2024

© ФГАОУ ВО «УрГПУ», 2024

ISBN 978-5-7186-2298-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Суицидальное поведение и личностные ресурсы обучающихся	6
1.1. Феноменология суицидального поведения.....	6
1.2. Особенности суицидального поведения обучающихся.....	23
1.3. Личностные ресурсы как факторы превенции суицидального поведения обучающихся.....	35
1.4. Алгоритм комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе ресурсного подхода к диагностике суицидального поведения.....	45
Вопросы для самопроверки.....	55
Глава 2. Комплект методик диагностики суицидального поведения обучающихся на основе ресурсного подхода.....	57
2.1. Скрининговая процедура оценки личностных ресурсов обучающихся Н. Н. Васягиной, Е. Н. Григорян, Е. С. Бариновой.....	57
2.2. Диагностика актуального психоэмоционального состояния обучающихся	62
2.3. Диагностика внешних ресурсов.....	66
2.4. Диагностика личностных особенностей обучающихся	72
2.5. Мониторинг динамики психологического благополучия / психологической уязвимости обучающихся	83
Вопросы для самопроверки.....	84
Глава 3. Психолого-педагогическая профилактика суицидального поведения обучающихся на основе ресурсного подхода.....	86
3.1. Основные принципы и содержание мероприятий вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов.....	86
3.2. Организация общепрофилактических мероприятий: развитие личностных ресурсов как важнейшее условие первичной профилактики суицидального поведения обучающихся.....	98
Вопросы для самопроверки.....	234
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	235
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	236

ВВЕДЕНИЕ

Превенция суицидальных рисков – одно из важнейших направлений профилактической работы в системе образования, успешность которой во многом обеспечивается наличием у специалистов надежного инструментария, позволяющего своевременно диагностировать суицидальную активность обучающихся и, с учетом полученных объективных данных, выстраивать как общепрофилактическую деятельность, так и индивидуальные траектории психолого-педагогического сопровождения обучающихся с суицидальным поведением.

Несмотря на пристальное внимание к проблеме суицидального поведения обучающихся и его профилактике, при организации психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях отсутствует единый диагностический инструментарий для его выявления. Профилактическая работа строится, в-основном, на выявлении факторов риска и целенаправленной работе по их нивелированию. Однако, результаты клинических наблюдений за последнее десятилетие указывают на недостаточную прогностичность такого подхода: все чаще фиксируются случаи, когда обследованные с помощью различных методик диагностики суицидальных рисков респонденты не входили в «группу риска», но совершали суицид, и, наоборот, обследуемые, отнесенные к «группе риска», в период наблюдения не предпринимали суицидальных попыток. Это обстоятельство актуализирует необходимость поиска и обоснования новых методологических оснований для диагностики и профилактики суицидального поведения.

В этой связи перспективной, на наш взгляд, представляется организация профилактической работы, направленной в первую очередь на развитие ресурсов обучающихся, усилении факторов их защиты, помогающих противостоять различным негативным жизненным обстоятельствам.

В широком смысле, под понятием «ресурс» понимают все то, что может помочь личности действовать, сохраняя собственную целостность, в разных жизненных обстоятельствах. Учитывая, что внешние ресурсы, к которым относятся семья и ближайшее социальное окружение обучающихся, являются достаточно нестабильными и с трудом поддаются влиянию в условиях образовательной организации, важнейшее значение приобретает обладание обучающимися внутренними (психологическими) ресурсами, которые принадлежат самому человеку и являются системными характеристиками личности, обеспечивающими возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя достаточный уровень психологического благополучия.

В проведенном нами по заявке Министерства просвещения исследовании с участием более 5000 респондентов, обучающихся на разных ступенях образо-

вания (общее, среднее специальное, высшее), проживающих в девяти субъектах РФ (Свердловская область, Новосибирская область, Сахалинская область, Курганская область, Пермский край, Херсонская область, республика Крым, республика Саха (Якутия), Удмуртская Республика), было установлено, что обучающиеся, совершившие суицид и попытку суицида отличаются от нормотипичных сверстников дефицитарностью личностных ресурсов.

Детальное исследование взаимосвязи разнообразных личностных ресурсов (адаптивность, коммуникабельность, самостоятельность, психологическая устойчивость, оптимизм, самооценка, самосознание, жизнестойкость, эмоциональное состояние, образ самого себя и своего будущего, жизненные навыки, социальный интеллект, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, эмпатия, саморегуляция и др.) и суицидального поведения показало наличие множественных отрицательных связей между ними, что позволило сделать вывод о том, что высоким значениям личностных ресурсов соответствуют низкие значения суицидальной активности и наоборот: чем ниже ресурсы, тем выше суицидальная активность. При этом сквозное влияние на суицидальное поведение обучающихся в целом и отдельные факторы его риска обеспечивается *жизнестойкостью в сочетании с активностью, позитивным восприятием мира и себя, удовлетворенностью жизнью, пониманием собственных эмоций умением ими управлять*. Совокупность названных параметров образует интегральное образование – психологические ресурсы личности. Высокий и средний уровень психологических ресурсов обеспечивает гибкость и успешность адаптации обучающихся, выбор эффективных стратегий поведения, совладания и саморегуляции, повышая при этом общую самоэффективность, препятствует суицидальной активности, в том числе спонтанной.

При проведении исследования экспериментально подтверждено, что развитие у обучающихся личностных ресурсов является условием профилактики суицидального поведения.

На основе полученных в исследовании данных разработано настоящее учебно-методическое пособие, которое раскрывает специфику применения ресурсного подхода к диагностике и профилактике суицидального поведения обучающихся.

Глава 1. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Феноменология суицидального поведения

В научной литературе под самоубийством (суицидом) понимается «умышленное лишение себя жизни» [Змановская 2003]. Именно *намеренность* является ключевой характеристикой суицида. В связи с чем суицидом нельзя назвать:

- причинение себе смерти по неосторожности;
- причинение себе смерти в состоянии невменяемости;
- причинение себе смерти в случаях крайней необходимости спасения жизнь других людей.

Более широким, нежели суицид, является понятие «суицидальное поведение». А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко под суицидальным поведением понимают любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни [Амбрумова, Тихоненко 1980].

С давних времен проблему суицидального поведения пытались осмыслить представители религии, философии и культуры, а затем и различных наук: антропологии, биологии, психиатрии, психологии, социологии, правоведения.

За рубежом среди психологов первыми исследователями суицида были представители психоаналитического подхода. З. Фрейд предложил теорию суицида, согласно которой выделил два вида влечений: один из них – инстинкт жизни – Эрос, а другой – влечение к смерти, разрушению и агрессии – Танатос («Печаль и меланхолия»). Суицид – это проявление разрушительной силы Танатоса, однако, его господство не бывает абсолютным, и потому возможность предотвращения самоубийства есть всегда. Развивая представления З. Фрейда о суициде, К. Меннингер провозгласил любое поведение, вредное или опасное для жизни проявлением инстинкта смерти, и выделил три компонента суицидального поведения: желание убивать, желание быть убитым и нежелание жить («Война с самим собой»). А. Адлер в суицидальной попытке видел акт мести и осуждения в отношении тех, кто ответственен за невыносимое чувство неполноценности, которое испытывает человек. К. Г. Юнг считал, что самоубийство – это бессознательное стремление человека к духовному перерождению. Это стремление обусловлено актуализацией архетипа коллективного бессознательного, принимающего различные формы.

Таким образом, в психоаналитической теории самоубийство описывалось как «саморазрушение», происходящее из подавленного желания уничтожить другого человека. В более поздних работах мотивационная сторона суицида

рассматривалась, например, как сочетание стремлений к агрессии, аутоагрессии, бегству, призыву о помощи. Однако психоаналитические концепции с трудом поддавались эмпирической проверке, а также были ограничены пониманием «саморазрушения» как врожденного влечения человека.

В дальнейшем суицид пытались осмыслить и представители других психологических направлений: гуманистического – как нарушение гармоничной связи человека с природой, другим человеком и собой, как отказ от аутентичности и собственной уникальности (Э. Фромм), как духовный протест против порабощения достоинства своей личности (Г. Грузман), экзистенциального – как утрату смысла жизни (В. Франкл).

Э. Фромм считал, что суицидальное поведение стоит рассматривать в рамках «саморазрушительного» поведения. При этом суицидальным поведением считал:

- злоупотребление алкоголем, наркотиками, курением;
- намеренную рабочую перегрузку;
- упорное нежелание лечиться;
- рискованный стиль вождения транспортных средств, особенно управление автомобилем и мотоциклом в нетрезвом состоянии;
- упорное стремление к поездкам в зоны боевых действий;
- увлечение некоторыми видами спорта, когда оно связано с неоправданным риском (альпинизм, парашютный спорт) [Фромм 2006].

В. Франкл рассматривал самоубийство в ряду таких понятий, как смысл жизни, свобода человека, психология смерти и умирания. Он считал, что самоубийца не боится смерти, а боится жизни. Самоубийство лишает человека возможности, пережив страдания приобрести новый опыт и развиваться дальше. Человек, сталкиваясь в жизни с экзистенциальной ограниченностью на трех уровнях: терпит поражения, страдает и должен умереть; поэтому задача человека состоит в том, чтобы, осознав её, перенести неудачи и страдания [Григорьева 2006].

В теории объектных отношений принято рассматривать суицид как результат «плохих» интернализованных отношений с объектом, а также недостаточной связанности агрессивных побуждений в отношениях любви. Это может произойти, если ранние депривации, потеря объекта или насилие наносят вред привязанности. Суицидальное поведение актуализируется в ситуации «покинутости», «заброшенности».

В транзактном анализе аутоагрессивное поведение рассматривается как результат развивающихся отношений, направляемых принятыми и подкрепляемыми решениями, то есть как патологическую социально-психологическую адаптацию.

Бихевиорально-когнитивные модели рассматривают суицидальное поведение и суицид как формы выученного поведения с социальной трансмиссией, где центральным звеном являются «выученная беспомощность», безнадежность, низкая самооценка, бедная «Я-концепция». Подобную модель подтверждают частые случаи подражательных суицидов [Карпов 2005].

Роль когнитивных процессов в суицидальном поведении подчеркивается в различных подходах. При этом в качестве ключевой категории, характеризующей суицидальное поведение, разрабатывалось понятие «безнадежности». На базе концепции когнитивной триады при депрессии (негативная оценка самого себя, мира и будущего), А. Бек и соавторы (1986) описали возникновение суицидального кризиса при переживании безнадежности и невыносимости.

В рамках когнитивного подхода отмечаются такие особенности мышления, как склонность к когнитивной ригидности и дихотомическому мышлению, а также селективность внимания и сверхгенерализация памяти, что в сочетании с негативной когнитивной триадой приводит к снижению способности справляться с трудностями, переживанию боли и безнадежности, способствующих формированию суицидального поведения [Холмогорова 2013].

Во второй половине XX века возникло специализированное направление исследования самоубийств – суицидология.

Были введены понятия «непрямое саморазрушение», «скрытый суицид», которые также связывали с «самоубийством». Н. Табачников рассматривает «саморазрушающее поведение» как совершение любых действий, над которыми у человека имеется реальный или потенциальный волевой контроль, способствующих продвижению индивида в направлении ранней физической смерти [Войцех 2007: 60]. «Непрямое саморазрушение» отличается от «прямого суицида» протяженностью во времени и неосознанностью последствий. Сюда же А. Meerloo относил занятия опасными видами спорта, переизбыток или отказ от еды, неосторожное вождение машины (автоцид) [Ефремов 2004: 23]. Н. Фарбероу – создатель концепции саморазрушительного поведения – включил в суицидальное поведение алкоголизм, трудовоголизм, неоправданную склонность к риску, опрометчивый азарт как формы аутоагрессии [Морев, Шабунова, Гулин 2010].

К. Меннингер различные формы саморазрушающего поведения разделил на собственно самоубийство, хроническое самоубийство, аскетизм, мученичество, алкоголизм, антисоциальное поведение, локальное самоубийство (членовредительство, симуляция, полихирургия, преднамеренные несчастные случаи) и органические самоубийства (соматические заболевания). В каждом из этих случаев автор видит факт наличия влечения к смерти [Меннингер 2000].

По мнению К. Меннингера, для совершения самоубийства необходимы: желание убить, желание быть убитым; желание умереть. Каждый из этих элементов требует детального анализа, поскольку представляет как сознательные, так и бессознательные мотивы. Одновременное наличие всех трех элементов, как правило, приводит к трагическим последствиям, а отсутствие какого-либо компонента обуславливает относительно более «мягкие» формы аутоагрессивного поведения [Меннингер 2000].

По мнению В. С. Ефремова, суицидальное поведение включает:

- суицид – действия человека, которые непосредственно имеют целью ясно осознаваемое намерение прекращения собственной жизни;
- парасуицид – действия, которые могут привести к смертельному исходу, но не имеют прямого умысла на прекращение собственной жизни, а также действия человека, связанные с демонстрацией намерения прекращения собственной жизни при его отсутствии (демонстративно-шантажный суицид). Однако, основной критерий выделения суицидального поведения из всех аутодеструктивных действий – это наличие намерения прекращения жизни [Ефремов 2004].

Своеобразным прорывом в суицидологии стала теория «психической боли» Э. Шнейдмана (1993). Суицидальное поведение рассматривается в ней как способ избавления от переживания невыносимости существования без надежды на возможность облегчения. Э. Шнейдман разработал мотивационную теорию суицидального поведения и описал основные характеристики самоубийства:

- цель (нахождение решения);
- задача (прекращение сознания);
- стимул (невыносимая психическая – душевная – боль);
- стрессор (фрустрированные психологические потребности);
- эмоция (безнадежность – беспомощность);
- внутреннее отношение (амбивалентность);
- состояние психики (сужение когнитивной сферы);
- действие (бегство);
- коммуникативный акт (сообщение о намерении);
- закономерность (соответствие общему стилю поведения).

Особым образом рассматривается роль в формировании суицидального поведения фрустрированных потребностей, которые делятся на модальные (влияющие на повседневное функционирование) и витальные (жизненно важные). Фрустрация последних может привести к самоубийству. Кроме того, в концепции Э. Шнейдмана описываются когнитивные ограничения как способ снижения чувствительности к возрастающей амбивалентности [Шнейдман 2001].

А. Бек сформулировал концепцию негативной когнитивной модели суицидального поведения: негативный взгляд человека на себя, мир и собственное будущее [Beck 1967]. Он считал, что суицидальные кризисы происходят, когда человек воспринимает ситуацию невыносимой и безнадежной. Чувство безнадежности, выражающиеся в отсутствии жизненной перспективы и утрате смысла поиска этой перспективы, является важнейшим предиктором суицида [Холмогорова 2013].

Во второй половине XX века в отечественной науке формируются собственные взгляды на исследование суицидального поведения.

Одним из основных отечественных психологических подходов к изучению суицидального поведения стала концепция А. Г. Амбрумовой, ключевым в которой является понимание суицида как «социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта».

А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко под суицидальным поведением понимают любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни [Амбрумова, Тихоненко 1980].

Внутренние формы суицидального поведения включают суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения. Внешние формами являются суицидальные попытки и завершённые суициды.

Суицидальное поведение представляет собой последовательность нескольких этапов:

1. *Возникновение антивитаальных переживаний* под влиянием острых психотравмирующих жизненных ситуаций. Выражаются они в таких фразах потенциального суицидента, как «не живешь, а существуешь», «жизнь не имеет смысла», «зачем всё это, если не...» и т. п. На этом этапе у человека нет четких представлений о собственной смерти, а имеется лишь отрицание жизни.

2. *Формирование пассивных суицидальных мыслей* – представлений и фантазий на тему своей смерти, но не на тему целенаправленного лишения себя жизни. На данном этапе человеку свойственны мысли подобные следующим: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться», «если бы со мной произошло что-нибудь, и я бы умер...» и т. д.

3. *Возникновение суицидальных замыслов* или активных суицидальных мыслей. На этом этапе потенциальный суицидент разрабатывает план реализации суицидального поступка, продумывает способы суицида, время и место совершения.

4. *Формирование суицидальных намерений* выражается в принятии решения о суицидальном поступке. На этом этапе к имеющемуся замыслу присо-

единяется волевой компонент, побуждающий к непосредственному переходу во внешнее поведение.

5. *Совершение суицидальной попытки.* При ее незавершенности может предприниматься новая попытка [Ефремов 2004].

Длительность всех перечисленных этапов может составлять от нескольких минут до нескольких месяцев.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидальным (пресуицидом). Он включает две фазы.

Первая фаза характеризуется высокой активностью человека (период поиска «точки опоры»), при этом не сопровождается суицидальными действиями. По мере того, как исчерпываются варианты улучшения ситуации, у человека крепнет мысль о ее неразрешимости, он остро ощущает невыносимость существования и предположительно констатирует отсутствие желания жить. На этой фазе сохраняется возможность оказать человеку помощь.

Эту фазу также называют predisпозиционной. Внимание суицидента концентрируется на «непреодолимых» трудностях жизни, на мыслях об отсутствии потенциальных возможностей в решении возникших проблем. Ожидание возможного неблагоприятного развития событий вызывает беспокойство, постепенно перерастающее в чувство тревоги.

Характерной особенностью этой фазы является острая потребность человека к установлению неформального контакта, теплых дружеских отношений, потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке, желание поделиться своими переживаниями. В это время возникает чувство, что жизнь не имеет будущего, что в ней есть только прошлое. Жизнь воспринимается только ретроспективно.

Человек пытается найти утешение в воспоминаниях о приятных, счастливых моментах его жизни, но эти воспоминания, как правило, только отягощают восприятие настоящего. Иногда прожитая жизнь воспринимается как бесконечная череда провалов и неудач.

Появляются симптомы деперсонализации: неопределенное чувство внутренней измененности, отчужденности, переживание какой-то «неестественности» окружающего, его непонятности и враждебности. Возникает ощущение внутренней пустоты и бессмысленности существования («Жить не стоит», «Устал от такой жизни»), при этом мысли о собственной смерти, как правило, теоретические, без какого-либо желания умереть [Методические рекомендации по профилактике... 2015].

Вторая фаза начинается, если человек не нашел выхода из кризисной ситуации, не получил поддержки; длится она вплоть до покушения на свою жизнь. Эта фаза характеризуется возникновением у человека суицидальных

мыслей, которые перетекают в обдумывание способа совершения самоубийства. Специалисты сходятся во мнении, что на этой фазе усилия психологов по предотвращению самоубийства, как правило, малоэффективны, требуется оказание врачебной психиатрической помощи [Шнейдер 2009].

На этой фазе поражения и неудачи влекут за собой снижение самооценки, изменяют позитивное отношение к себе, приводят к мысли о собственной несостоятельности, порождая внутренний конфликт «неприятия самого себя», «самоотрицания». На фоне эмоционального подавления возникает «сужение сознания», оно концентрируется лишь на негативных аспектах ситуации. В результате человек оказывается неспособным воспринимать то, что смогло бы помочь ему в разрешении проблемы.

По мере того, как исчерпываются все известные варианты разрешения ситуации, возникает ощущение беспомощности перед лицом трудностей.

Измененным кажется течение времени, его мучительное замедление, ощущение того, что «этот кошмар никогда не кончится». Появляются нестойкие, сначала довольно диффузные суицидальные мысли («Я что-нибудь с собой сделаю»), а позднее и суицидальные замыслы – разработка плана самоубийства, обдумывания способа, «примеривание к нему».

Принятию решения о самоубийстве обычно способствует дополнительная психотравма, которая еще более убеждает человека в неизбежности катастрофы. Причем сила ее может быть совершенно незначительной. Однако само принятие такого решения свидетельствует о переживании необычайной глубины и силы.

Характерными особенностями поведения суицидентов в этом периоде являются: замкнутость, стремление к уединению, вплоть до полной изоляции, утрата интереса к окружающему, эмоциональная заторможенность, неадекватные действия и высказывания.

Вместе с тем отмечаются и другие формы поведения: расчетливость, хладнокровие и даже агрессивность. С большим постоянством отмечается расстройство сна, аппетита, повышенная утомляемость, чувство бессилия, снижение работоспособности [Методические рекомендации по профилактике... 2015].

Л. Б. Шнейдер выделяет два типа протекания пресуицидальных периодов:

1. Аффективно-напряженный – человек фиксирован на своем актуальном состоянии, позиция личности активная при высокой интенсивности эмоциональных переживаний, пресуицидальный период ярко выражен в поведении и носит острый характер, кризисная психотерапевтическая помощь достаточно быстро может принести купирующий эффект [Шнейдер 2009].

2. Аффективно-редуцированный – характеризуется эмоционально «холодными», астеническими, депрессивными реакциями, интенсивность эмоций

низкая, позиция личности пассивная, пресуицидальный период носит пролонгированный характер [Шнейдер 2009].

Учеными разработаны различные типологии суицидов. Всё их многообразие можно свести к двум основным типологическим основаниям – категории цели и категории смысла.

В зависимости от цели, которую ставит перед собой суицидент, различают следующие виды суицида:

– *Истинный суицид* – целью является лишение себя жизни; ему всегда предшествуют размышления о смысле жизни, угнетенное настроение, депрессивное состояние, мысли об уходе из жизни; окружающие такое состояние человека могут не замечать.

Серьезность и устойчивость намерения подтверждаются выбором места, времени и способа суицидального действия, активной предварительной подготовкой, а в ряде случаев – наличием предсмертных записок. Все попытки совершаются без свидетелей, а способы суицида в этих случаях выбираются наиболее «жесткие»: самоповешение и использование огнестрельного оружия. Самопорезы, самоотравления встречаются нечасто, хотя характер и условия использования таких способов указывают на вполне осознанное стремление лишить себя жизни, что отличает их от внешних сходных случаев демонстративно-шантажных попыток. (Например, самопорезы при истинных суицидальных действиях отличаются значительной глубиной).

– *Демонстративный (демонстративно-шантажный) суицид* – его целью является не лишение себя жизни, а демонстрация своих намерений; своеобразный способ обратить внимание окружающих на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог, шантажировать; смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

– *Аффективный суицид* – суицидальные действия совершаются в состоянии сильного аффекта, возникшего в результате острого психотравмирующего события или при накоплении хронических психотравм.

Для аффективного суицидального поведения характерны чрезвычайная сила проявления, своеобразие восприятия и осмысления окружающего, нередко с элементами дезорганизации и сужением сознания. Суициденты не реагируют на обращения окружающих, никакие аргументы в расчет не принимаются. Такие суицидальные действия, как правило, неожиданны для окружающих, поскольку повод для их совершения зачастую бывает, незначителен, хотя для самого суицидента является «последней каплей».

Поскольку суицидальное поведение в состоянии аффекта не вполне регулируется и контролируется человеком, порой бывает чрезвычайно сложно квалифицировать его как истинное или демонстративно-шантажное.

Аффективный суицид, несмотря на глубину и истинность намерения покончить с собой, зачастую совершается в присутствии окружающих лиц. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Объекты, находящиеся в поле зрения суицидента, нередко приобретают значение средств самоубийства, выбор которых пал на первый подходящий предмет (бритва, веревка, окно, ядовитые вещества и т. п.) [Методические рекомендации по профилактике... 2015].

– *Скрытый суицид (косвенное самоубийство, самоповреждение, членовредительство)* – не направляется представлениями о смерти; цель такого поведения ограничивается повреждением того или иного органа; оно в большей степени направлено на риск, на «игру со смертью», чем на уход из жизни [Змановская 2003].

В зависимости от степени осознанности совершаемых действий и их последствий выделяют:

– *прямое суицидальное поведение* – суицидальные мысли, суицидальные попытки, суицидальные жесты и завершённые суициды;

– *непрямое суицидальное поведение* – бессознательное подвержение себя риску при отсутствии желания умереть (злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, курение, переедание, голодание, нарушение правил дорожного движения, пренебрежение своим здоровьем, стремление подвергаться хирургическим вмешательствам, криминальное поведение) [Змановская 2003].

В. А. Тихоненко разработана типология суицидального поведения, основанная на категории смысла, включающая следующие типы личностных смыслов (мотивов) самоубийств [Тихоненко 1992]:

1. Протест. В этом случае суицид является способом выразить несогласие со сложившимися обстоятельствами, условиями жизни; представляет собой пассивную конфронтацию, своеобразный упрек окружению или социуму за несправедливость, равнодушие, жестокость, отвержение и т.п.

Если человек занимает более активную, агрессивную личностную позицию, то протест становится мстью, адресованной определенным лицам, выражает желание наказать обидчиков, вызвать их нравственные страдания хотя бы фактом собственной смерти.

2. Призыв. Суицидальное поведение направлено на привлечение общественного внимания к каким-либо личным обстоятельствам, формирование по-

смертного сочувствия к себе, изменение неблагоприятного мнения о себе на противоположное и т. д.

3. Избегание. Смысл суицидального поведения заключается в устранении себя от непереносимой угрозы своему социальному, личностному, биологическому существованию, от неизбежных физических и душевных страданий.

4. Отказ. Смыслом суицидального поведения является отказ от существования в невыносимой ситуации, часто сопряжен с переосмыслением отношения к миру как источнику зла, при этом избавление от бытия рассматривается как благо [Тихоненко 1998].

Расширяя представленную выше типологию личностных смыслов суицидентов, И. А. Кудрявцев выделяет еще три типа:

5. Самонаказание. Смысл подобных суицидов варьируется от «уничтожения в себе врага» до «искупления вины». При этом в основе их лежит содержательная формула: «никогда не прощу себе».

6. «Мизантропический» суицид, смысл которого определяется крайним озлоблением к социуму, проекцией на него вины за личные потери, невозможность реализации личных ценностей с стремлением отомстить окружающим, которые воспринимаются как обезличенные враги, незаслуживающие имеющих у них благ, а в ряде случаев и самой жизни.

Реализация такого расширенного суицида сопровождается агрессией в отношении случайных лиц, оказавшихся рядом в момент совершения «мизантропического» акта. Нередко подобное поведение является следствием специально направленных антигуманных психологических воздействий, отражающих деструктивные интересы антисоциальных групп.

7. «Суггестивный» суицид, смысловым содержанием которого являются зависимость от группы. Такие суициды тесно связаны с деструктивным подчиняющим воздействием маргинальных групп и сект, в которых формируется патологическая привязанность и взаимозависимость, детерминируя групповые суициды. Более подвержены самоубийству «по договору» подростки и молодежь. Реализация этой заявленной смысловой позиции в результате давления референтной группы, берущей суицидента «на слабо» [Кудрявцев 2013].

Э. Дюркгейм разделял суицидные проявления на суицидные тенденции, попытки и завершённый суицид. В последнем он также выделил следующие типы:

1. *Эгоистическое самоубийство* у лиц, недостаточно интегрированных с социальной группой («вялая меланхолия, услаждающаяся собою, рассудочное равнодушие скептика»).

2. *Альтруистическое самоубийство* при полной интеграции с социальной группой («со спокойным чувством долга, с мистическим энтузиазмом, со спокойной храбростью»).

3. *Аномическое самоубийство* как реакция личности на тяжелые изменения в социальных порядках, приводящие к нарушению взаимных связей индивида и социальной группы («горячий протест против жизни вообще или против определенного лица; убийство, сопровождаемое самоубийством»). Вариантом аномического суицида является фаталистическое самоубийство при переживании личных трагедий (например, смерти близких, потери работоспособности, несчастной любви) [Дюркгейм 1994].

Э. Шнейдман выделял три типа суицидов:

- *эготические самоубийства*, связанные с внутриличностным конфликтом;
- *диадические самоубийства*, адресованные значимому другому;
- *агенеративные самоубийства*, вызванные утратой связи со своим поколением или человечеством в целом [Шнейдман 2001].

Также Э. Шнейдманом описаны общие черты всех суицидов:

1. *Общей целью* всех суицидов является нахождение решения. Суицид является выходом из кризиса или невыносимой ситуации, это не случайное действие, его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно. Он является единственно доступным ответом на труднейшие вопросы: «Как из этого выбраться? Что делать?». Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

2. *Общей задачей* всех суицидов является прекращение сознания. Самоубийство легче всего понять как стремление к полному выключению сознания и прекращению невыносимой психической боли, особенно если это выключение рассматривается страдающим человеком как вариант выхода из насущных, болезненных жизненных проблем.

3. *Общим стимулом* при суициде является невыносимая душевная боль. Если человек, имеющий суицидальные намерения, движется к прекращению сознания, то душевная боль – это то, от чего он стремится убежать. В этом смысле суицид это движение по направлению к прекращению своего потока сознания и бегство от нестерпимых чувств, невыносимой боли и неприемлемых страданий. Специалисты говорят о том, что если им удастся хоть немного снизить интенсивность страдания другого человека, то вполне вероятно, что он увидит иные варианты решения проблемы, помимо самоубийства, и выберет жизнь.

4. *Общим стрессором* при суициде являются нереализованные, заблокированные психологические потребности. Суицид не следует понимать как бессмысленный и необоснованный поступок – он кажется логичным совершаю-

щему его человеку на основании логических предпосылок, образа мышления и сосредоточенности на определенном круге проблем. Он является реакцией на его неудовлетворенные психологические потребности.

5. *Общей суицидальной эмоцией* является беспомощность – безнадежность. В суицидальном состоянии доминирует чувство беспомощности-безнадежности: «Я ничего не могу сделать (кроме совершения самоубийства), и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)». Поэтому основным принципом помощи является снижение интенсивности эмоционального напряжения.

6. *Общим внутренним отношением* к суициду является двойственность переживаний (амбивалентность). Типичным для самоубийства становится состояние, когда человек одновременно пытается покончить с собой и вызывает о помощи, причем оба эти действия являются истинными и непритворными. Человек чувствует потребность лишить себя жизни и одновременно желает спасения и вмешательства других.

7. *Общим состоянием психики* является сужение эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. Синонимом сужения интеллектуальной сферы является «туннельное» сознание, заключающееся в резком ограничении выбора вариантов поведения («или-или»). Варианты выбора сужаются до альтернативы. При этом системы поддержки личности, например, значимые люди, не столько игнорируются, сколько не помещаются в рамки «туннельного» сознания.

8. *Общим действием* при суициде является бегство. Оно отражает намерение человека уйти из зоны бедствия, где суицид является предельным, окончательным бегством. Его можно предотвратить, закрывая выходы (например, отбирая у человека пистолет) или путем уменьшения силы потребности человека в уходе из жизни.

9. *Общим коммуникативным актом* при суициде является сообщение о намерении. Многие люди, намеревающиеся совершить самоубийство, исподволь, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, вызывают о поддержке, ищут возможности спасения. Человек обычно информирует окружающих о грядущем самоубийстве не враждой, яростью или уходом в себя, а именно сообщением о своих намерениях. К сожалению, подобное сообщение далеко не всегда бывает услышано [Шнейдман 2001].

К способам информирования о суициде относятся:

1. Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида.

2. Косвенное устное сообщение, в котором человек не так явно делится своими мыслями («Я так больше не могу», «Как всё надоело»).

3. Публикация в социальных сетях сообщений и статусов соответствующего характера.

4. Прямое невербальное информирование (приобретение лекарств, других средств, необходимых для совершения суицида).

5. Косвенное невербальное сообщение (внезапное, без видимой причины, завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).

Выделяют следующие **маркеры, которые могут указывать на наличие суицидоопасного состояния:**

1. Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь».

2. Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении.

3. Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ и т. п.).

4. Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств.

5. Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

6. Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния; чувство одиночества («Меня никто не понимает», «Я никому не нужен»), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния).

Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие.

7. Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего.

8. Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, анти-социальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами.

9. Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

10. Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

11. Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.

12. Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость.

13. Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков) [Банников, Вихристюк, Миллер, Синицына 2013].

Важным моментом в изучении суицидального поведения является анализ факторов риска его формирования. Все их можно объединить в несколько групп:

1. *Психическое неблагополучие, а именно:*

- предшествующие попытки самоубийства увеличивают риск повторного суицида;
- постоянные мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства;
- депрессивное состояние;
- эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы;
- злоупотребление психоактивными веществами;
- расстройство настроения и тревожное состояние;
- побег из дома;
- чувство безнадежности;
- расстройство личности;
- импульсивность-агрессивность, негативная аффективность, депрессивность со склонностью к навязчивостям;
- заниженная самооценка.

Все перечисленные факторы увеличивают риск совершения попыток самоубийства.

2. *Социальные факторы риска (в т. ч. семейные):*

- конфликты в семье и распад семьи (развод и пр.);
- жестокое обращение со стороны сверстников или взрослых;
- симбиотические отношения между членами семьи.

3. *События жизни:*

- крушение романтических отношений;
- неспособность справиться с трудностями учебной программы;
- ситуация насилия;
- иные жизненные стрессфакторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу;
- ситуация неприятия окружающими собственной сексуальной идентификации.

Дополнительным фактором риска для подростков может стать самоубийство известных людей или лиц, которых подросток знал лично. В частности,

среди молодежи существует феномен самоубийства из подражания (за компанию). Хорошо разрекламированные попытки самоубийства или совершенное самоубийство могут привести к членовредительству в группе сверстников или иной схожей группе, которая, как зеркало, отражает стиль жизни или качества личности суицидального индивидуума.

Э. Шнейдман выделяет пять групп психологических потребностей, фрустрация которых объясняет большинство самоубийств:

1. Неудовлетворенные потребности в любви и приятии – связаны с фрустрацией стремления к поддержке и привязанности.

2. Нарушение контроля, предсказуемости и организованности – связаны с фрустрированными потребностями к достижению, автономии, порядку и пониманию.

3. Снижение самооценки в силу стыда, поражения, унижения или позора – связаны с фрустрированными потребностями в привязанности, самооправдании и избегании стыда.

4. Разрушенные значимые отношения, возникшие вследствие этого горе и чувство потери – связаны с фрустрированными потребностями в привязанности и заботе о другом.

5. Чрезмерный гнев, ярость или враждебность – связаны с фрустрированными потребностями в доминировании, агрессии и противодействии [Шнейдман 2001].

Г. Сейр, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделил четыре основные причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя) [Змановская 2003].

Г. В. Старшенбаум обращает внимание на определенные психологические особенности суицидентов, которые могут быть использованы для определения степени выраженности суицидального риска:

1. Напряженность потребностей, аффективная ригидность, бескомпромиссность в достижении целей со склонностью к импульсивным поступкам.

2. Эмоциональная зависимость, проявляющаяся в потребности в симбиотических отношениях и приводящая к эпидемиям самоубийств после суицида известной личности.

3. Недостаток эмпатии, интровертированность в сочетании с независимостью в принятии решений и склонностью к мизантропии.

4. Импульсивная, недифференцированная агрессивность в сочетании с культом насилия, конфликтностью и аутоагрессивными проявлениями.

5. Недифференцированность или искаженность представлений о смерти, обесценивание человеческой жизни по сравнению с другими ценностями.

6. Непереносимость фрустрации из-за неадекватной самооценки, эмоциональной лабильности, соматовегетативной неустойчивости, интеллектуальной недостаточности, недоразвития механизмов компенсации [Старшенбаум 2005].

А. Г. Амбрумова и В. А. Тихоненко наиболее важными экстраперсональными факторами повышенного суицидального риска считают:

- 1) психозы и пограничные психические расстройства;
 - 2) суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, ранний постсуицидальный период (до трех месяцев);
 - 3) подростковый возраст;
 - 4) экстремальные, особенно так называемые маргинальные условия (тюремное заключение, одиночество и т. п.);
 - 5) утрата семейного и общественного престижа, особенно престижа в группе сверстников;
 - 6) конфликтная и психотравмирующая ситуация;
 - 7) пьянство и употребление сильнодействующих психотропных средств;
- К внутриличностным факторам повышенного суицидального риска авторы относят:

- 1) акцентуации характера, преимущественно эпилептоидного и циклоидного типа;
- 2) сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам;
- 3) неполноценность коммуникативной сферы;
- 4) неадекватность самооценки личностным возможностям;
- 5) отсутствие или утрату установок, определяющих ценности жизни [Амбрумова, Тихоненко 1978].

Противоположностью факторам риска являются **защитные (антисуицидальные) факторы** личности, к которым относят установки и переживания, препятствующие реализации суицидальных намерений. Среди них следует отметить следующие:

- поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей;
- религиозные, культурные и этнические ценности;
- приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе;
- социальная интеграция (через учебную деятельность, конструктивное использование досуга и т. д.);

- интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба;
- зависимость от общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих; представления о позорности, греховности суицида;
- представление о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие творческих планов, тенденций, замыслов;
- наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти) [Банников, Вихристюк, Миллер, Сеницына 2013].

М. В. Морев рассматривает детерминанты суицидального поведения с точки зрения сферы их влияния на все общество в целом, определенные социальные слои и индивидов, и предлагает следующую структуру факторов суицидального риска:

1. Макроуровень:

- психологический климат в обществе;
- метео-климатические условия;
- этническая принадлежность;
- отношение общества к феномену суицида.

2. Мезоуровень:

- социально-экономическая ситуация;
- место проживания;
- уровень безработицы;
- влияние средств массовой информации;
- уровень развития системы здравоохранения.

3. Микроуровень:

- возраст;
- пол;
- семейное положение;
- злоупотребление алкоголем;
- соматическое здоровье;
- психическое здоровье;
- наличие суицидальной попытки в биографии;
- стрессовые негативные события в жизни;
- генетическая предрасположенность к аутоагрессии [Морев, Шабунова, Гулин 2010].

Авторы отмечают, что современные исследования фокусируются на различных факторах суицидального поведения: культурных, макросоциальных,

микросоциальных, личностных, биологических и т. д. При этом суицидальное поведение – это комплексный феномен, для понимания которого требуется системный подход, объединяющий все группы факторов суицидального поведения. Современные системные биопсихосоциальные модели позволяют проанализировать не только факторы, предрасполагающие к суицидальному поведению, но и выявить наиболее актуальные стрессоры и защитные факторы. В качестве примера такого подхода применительно к суицидальному поведению приводится модель Д. Вассермана. Согласно которой существует предрасположенность, склонность к суицидальному поведению, а также обстоятельства, уменьшающие уязвимость (защитные факторы) и способствующие самоубийству или суицидальной попытке (факторы риска). В модели учитываются следующие факторы: особенности личности и когнитивного стиля; особенности окружающей среды, в том числе уровень социальной поддержки; накопление стрессов и стрессовые провокации [Каргин, Холмогорова, Войцех 2009].

Таким образом, проведенный анализ суицидального поведения как объекта научного исследования показал, что проблемное поле всех подходов и концепций представлено тремя векторами исследования проблемы суицидального поведения, его феноменологии, причин и факторов. Первый вектор основывается на изучении проблемы истинности-неистинности (намеренности-ненамеренности) суицида; второй рассматривает проблему общественной одобряемости-неодобряемости суицида; третий – проблему причин суицида и факторов суицидального риска. При этом практически все современные исследования факторов суицидов и суицидального риска подчеркивают необходимость комплексного системного подхода к этому вопросу.

1.2. Особенности суицидального поведения обучающихся

Чаще всего у обучающихся подросткового возраста суицидальное поведение имеет много общего с аналогичным поведением у взрослых, и в то же время имеет возрастное своеобразие, обусловленное спецификой физиологических и психологических процессов растущего организма, формирующейся личности [Павлова, Банников 2013].

Подросток добивается, чтобы окружающие его люди признавали его взрослость и самостоятельность; стремится к независимости, признанию своих прав, общению со сверстниками, «группированию». Основным противоречием подросткового возраста является стремление школьника к признанию взрослыми себя как личности и при этом отсутствие у него реальных возможностей самоутверждения в мире взрослых.

Характерные черты суицидального поведения в подростковом возрасте

По причине незрелости и отсутствия жизненного опыта зачастую незначительная конфликтная ситуация кажется подростку безвыходной и становится по этой причине суицидоопасной. Большое значение имеет отягощенный семейный анамнез.

Суицидогенными составляющими семейного воспитания являются гиперопека, авторитарность родителей, имеющих ригидные установки, низкий уровень культуры и образования родителей. Конфликты с членами семьи в основном связаны с неприятием подростком системы ценностей старшего поколения [Сыроквашина, Дозорцева 2016].

Поскольку подросток остается школьником, учебная деятельность по-прежнему является для него актуальной, однако, на первый план по значимости выступает общение со сверстниками. Общение, осознанные пробы выстраивания отношений с другими людьми, поиски друзей, конфликты и их разрешение, смена компаний и т.д. становятся самостоятельной областью жизни подростка. В сообществе сверстников находит свою реализацию главная потребность подростка – найти в обществе свое место [Зотов 2006].

Таким образом, при оценке рисков формирования суицидального поведения важно учитывать психологические особенности подросткового возраста, которыми, по мнению Л. С. Выготского, являются: несовпадение полового, общеорганизмического и социально-культурного созревания, приводящее к интроспекции, повышенному интересу к своим переживаниям, к неудовлетворенности окружающим миром, уходу в себя, рождению чувства своей исключительности, стремлению к самоутверждению, противопоставлению себя окружающим, конфликтам с ними [Лукашук, Филиппова, Сомкина 2016].

Э. Шнейдманом были выделены общие черты суицидального поведения подростков:

- обусловленность целью поиска решения, выхода из затруднения, кризисной или невыносимой ситуации;
- задача выхода из сложившейся ситуации через прекращение существования;
- стремление избежать душевной боли путем прекращения сознания;
- фрустрация психологических потребностей как главный стрессор и стремление избавиться от ее состояния через суицид;
- беспомощность и безнадежность как основные суицидальные эмоции, бесполезность увещаний, разъяснительных бесед, поощрения или оказания давления;

- амбивалентность как общее внутреннее отношение к суициду, одновременное желание умереть и спастись через вмешательство других;
- «туннельное сознание», сужение когнитивной сферы, как общее состояние психики, ограничение вариантов выбора поведения;
- бегство из зоны бедствия (эгрессия), вариантами которой являются уход из дома и суицид, как окончательное бегство;
- сообщение о намерении, как коммуникативный акт, сигнал бедствия: жалобы на беспомощность, просьбы о поддержке, поиск возможности спасения;
- соответствие самоубийства общему стилю поведения в жизни [Польская, Власова 2015].

Для подростков границы между суицидами, покушениями, суицидальными попытками достаточно условны. Большинство суицидальных действий в данном возрасте направлены не на самоуничтожение, а на восстановление разрушенных социальных связей [Григоренко 2016]. Чаще всего речь идет не о попытке суицида, а о применении «суицидальной техники» в несуйцидальных целях. Бывают случаи, когда суицидальное поведение подростков является лишь стремлением к временному «выключению» из ситуации [Сыроквашина, Дозорцева 2016].

Выделяют следующие *общие признаки суицидального риска обучающихся*:

- признаки замышляемого суицида – разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера;
- наличие суицидальной попытки в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей;
- максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное;
- объективная тяжесть жизненных обстоятельств – детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, потеря работы, общественное отвержение, тяжелое заболевание, крушение жизненных планов, утрата идеалов или веры;
- снижение личностных ресурсов, позволяющих противостоять трудностям – депрессия, хронические стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Отличительные *особенности суицидального поведения в подростковом возрасте*:

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т. п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т. п.).

А. Г. Амбрумова и Л. Я. Железнякова выделили «маркеры», свидетельствующие о суицидальной угрозе.

Поведенческие:

- внезапные изменения в поведении и настроении;
- склонность к безрассудным поступкам;
- расставание с дорогими вещами;
- приобретение средств для совершения суицида;
- приготовление к уходу;
- пренебрежение внешним видом;
- «туннельное» сознание.

Вербальные:

- уверение в беспомощности и зависимости;
- прощание;
- шутки о желании умереть;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- медленная, маловыразительная речь;
- высказывание самообвинений.

Эмоциональные:

- амбивалентность;
- безнадежность, беспомощность;
- переживание горя;
- признаки депрессии;
- вина или ощущение неудачи, поражения;
- чрезмерное опасение или страхи;
- чувство собственной малозначимости;

- рассеянность или растерянность.

А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, К. В. Сыроквашина выделили следующие признаки суицидального поведения у обучающихся:

Внешние и поведенческие ключи суицидального риска:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство «бесчувствия».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.
- Оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими

– Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное артериальное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные ключи:

– Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть», «Ты меня больше не увидишь», «Я этого не вынесу», «Скоро все это закончится».

– Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил»).

– Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать» и т. п.).

– Прощания.

– Самообвинения («Я ничтожество. Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т. п.).

– Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т. п.) [Диагностика... 2020].

Выделяют следующие причины подростковых суицидов:

- потеря любимого человека;
- состояние переутомления;
- уязвленное чувство собственного достоинства;
- разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, психотропных средств и наркотиков;
- различные формы страха, гнева и печали по разным поводам [Зотов 2006].

Наиболее типичными мотивами суицидального поведения у подростков, по мнению Б. Н. Алмазова, являются обида, протест, стыд, недовольство собой, чувство одиночества, отчужденность и неприкаянность, потеря родителей или уход отца или матери из семьи, неразделенная любовь, ощущение вины, оскорбленное самолюбие, ревность, страх наказания, желание мести, сексуальное насилие и подражание.

Суицидальные действия у подростков чаще имеют демонстративный характер и нередко могут носить черты «суицидального» шантажа.

Так же, как у взрослых, у подростков выделяют демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение [Лукашук, Филиппова, Сомкина 2016].

Демонстративное суицидальное поведение характерно для подростка, когда он неосознанно стремится привлечь внимание к своему положению, вызвать сочувствие, избежать неприятностей, выйти из затруднительной ситуации, вызвать испуг «недругов» шантажом или угрозами. Не умея учесть реальные обстоятельства, подросток нередко завершает демонстрацию суицидом.

У подростков с акцентуациями характера может возникнуть в качестве острой психогенной реакции аффективное суицидальное поведение. Аффективные суицидальные реакции протеста происходят в одиночестве, и в случае неудачной попытки суицида вызывают у подростка чувство стыда и желание их скрыть.

При депрессивных состояниях различного происхождения часты случаи истинного суицидального поведения, когда подросток долго вынашивает намерение покончить с собой, планирует меры предотвращения препятствий этому. При этом сила желания смерти у подростков может быть различной.

В зоне повышенного суицидального риска находятся депрессивные подростки; подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками; свидетели суицидов; подростки, уже совершавшие суицидальную попытку; одаренные дети; неуспевающие подростки; беременные девочки; подростки, жертвы насилия [Зотов 2006]. Важнейшей особенностью суицидального поведения подростков является депрессия, проявляющаяся в этом возрасте с определенной спецификой. Исследователями выделяется несколько вариантов подростковой депрессии [Фесенко, Холмогорова 2017].

Для делинквентного варианта характерно быстрое развитие несвойственных ранее данному ребенку нарушений поведения, выражающихся в грубости и непослушании взрослым, в особенности родственникам и педагогам. Агрессия и озлобленность подростка в течение нескольких недель и даже месяцев вызывают его отдаление от близких людей, усиливают чувство одиночества и неприкаянности, вызывают аутоагрессивные поступки.

При ипохондрическом варианте подростковой депрессии незначительные соматические нарушения сочетаются с большим числом жалоб, что говорит о сверхценном характере переживаний.

В случае астенопатического варианта депрессии у подростка возникает ухудшение успеваемости, утрачиваются прежние интересы, возникают мысли о суициде.

Когда у подростка болезненно угнетенное настроение, чувство безысходной тоски, когда его поза малоподвижна, когда у него скорбная мимика, тихий голос, говорят о меланхолической депрессии.

Особенностью формирования у подростков суицидального поведения является влияние на него «суицидально опасной референтной группы», куда могут входить молодые люди с нарушением межличностных отношений, интроверты, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, юноши с девиантным или делинквентным поведением, склонные к физическому насилию, лица, пострадавшие от унижений или трагических утрат и т. д. [Польская, Власова 2015].

Говоря о суициде подростков, нельзя упускать из внимания так называемые «группы смерти», которые появились в социальных сетях и в последнее время являются настоящей угрозой обществу, призывая детей, подростков и юношей к самоубийству, внушая им мысли о бессмысленности жизни, о своей собственной никчемности, недостойности. Романтизируя смерть и призывая к самоубийству, они фактически являются виртуальными террористами, которые доводят подростков до самоубийства [Польская, Власова 2015].

В «группах смерти» в социальных сетях культивируется смерть, депрессивное состояние, суицидальные наклонности. А такие жизненные ценности как жизнь, семья, друзья, образование, карьера критикуются, высмеиваются и обесцениваются. Дети, привлечённые необычными заявлениями, высказываниями вступают в эти группы и начинают получать различные задания, которые по мере выполнения становятся все более изощрёнными. По каждому выполненному заданию дети представляют фотоотчет своему куратору.

Например, подросток должен причинить себе боль разными способами: он должен порезать себя ножом, стеклом, лезвием, иглой, листом бумаги и другими режущими предметами. Затем он должен вырезать на своем теле красивые фигуры. Он также получает такие задания, как забраться на высоту (например, на высотный дом) и смотреть подолгу вниз, завязывать удавку на шее, удерживать очень долго дыхание под водой, подходить очень близко к железнодорожным путям, к проезжающему поезду или автомобилю. Постепенно психика ребенка разрушается, и он готов к выполнению задания о самоубийстве [Польская, Власова 2015].

Признаки, свидетельствующие о том, что подросток попал в «группу смерти»:

- он постоянно использует телефон, планшет, ноутбук или компьютер для общения в социальных сетях;
- меньше общается со сверстниками, становится замкнутым;
- чаще проводит время в одиночестве, отказываясь идти гулять или общаться с семьей, пытается оставаться наедине с собой;

- рисует китов и бабочек на своем теле, на школьной доске и на других предметах;
- причиняет себе боль различными предметами (ножом, стеклом, лезвием, иглой, листом бумаги, прижигает себя тлеющей сигаретой), наносит самоповреждения, вырезая бабочек и китов;
- интересуется способами лишения себя жизни, «присматривается» к ним – поднятие на высоту и созерцание подолгу вниз, завязывание и затягивание удавки на шее, удерживание дыхания под водой, близкое нахождение около железнодорожных и автотранспортных путей;
- постоянно хочет спать, становится пассивным, безучастным;
- постоянно ест или, наоборот, отказывается от еды.

Примерно у половины подростков суицидальные действия совершаются на фоне острой аффективной реакции, развивающейся по принципу «короткого замыкания», малозначительного повода, как «последней капли», провоцирующей суицидальное действие [Попов, Бруг 2005].

Таким образом, психологические особенности подросткового возраста обуславливают целый ряд особенностей суицидального поведения, что необходимо учитывать при разработке профилактических программ. Общей причиной суицида подростков является социально-психологическая дезадаптация в условиях острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия ребенка с ближайшим окружением.

Развитие психопатологической реакции, социально-психологической дезадаптации, суицидального поведения в подростковом возрасте обусловлено динамичностью, незавершенностью, неустойчивостью нервно психических функций в этом периоде. Утрированные способы эмоционального реагирования, которые затрагивают интимно-коммуникативную сферу, создают опасность формирования субъективного неразрешимого конфликта и способствуют суицидальному способу реагирования.

Кроме подросткового возраста, группу повышенного риска в отношении суицидальных действий представляет и юношеский возраст. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушаний взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли. Суицидная попытка становится более вероятной и в связи с недостаточной способностью юноши предвидеть возможные последствия своих дей-

ствий. Ситуационно-личностные конфликты, подталкивающие к суицидным мыслям, намерениям и даже покушениям на самоубийство, достаточно многообразны. Постоянные незаслуженные упреки или унижения со стороны сверстников или школьных учителей при отсутствии теплого и доброго отношения и понимания в семье или обратная ситуация могут выработать у юноши пессимистическое отношение к миру, чувство безысходности и как единственную в его представлении возможность в разрешении ситуации – самоубийство.

Предпосылкой суицидального поведения в юношеском возрасте является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы. Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида.

Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы, обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду.

К ним часто относят:

- напряжение потребностей и желаний;
- неумение найти способы их удовлетворения;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций;
- низкий уровень самоконтроля;
- неумение ослабить нервно-психическое напряжение;
- эмоциональная нестабильность;
- импульсивность;
- повышенная внушаемость;
- бескомпромиссность;
- отсутствие жизненного опыта [Григоренко 2016].

С. В. Воликова отмечает у юношей много так называемых парасуицидальных поступков:

- фиксации на темах смерти;
- страхи и любопытство к смерти;
- суицидальные мысли;
- шантажно-демонстративные суицидальные поступки.

При этом обращается внимание, что действия юношей направляются не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных отношений.

Автор обращает внимание, что у суицидальных молодых людей есть отягощенное социальное окружение:

- неблагополучная семья;
- одиночество и заброшенность;

- отсутствие опоры на взрослого.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У юноши снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную сферу для срыва у молодого человека. Негативные переживания у юношей возникают в ответ на семейные конфликты, недовольство родителей друзьями детей и спутниками, частое морализование старших и взрослых.

В качестве факторов, провоцирующих суицидальное поведение обучающихся, выделяют:

- подробное описание на интернет-сайтах и в сетевых сообществах способов ухода из жизни;
- реклама самоубийства в ряде подростково-молодежных группировок типа «эмо» и «готов»;
- тема привлекательности смерти и самоубийства в текстах рок-музыки;
- нагнетание социального пессимизма и нигилизма, тотального недовольства;
- наркотизация, алкоголизация, развитие компьютерной и игровой зависимостей;
- инфантилизм как порождение современного либерального воспитания и масс-культуры;
- поощрение демонстративности и девиантности в современных масс-медиа;
- культ успешности и презрение к «лузерам» в обществе потребления.

Таким образом, можно говорить о широком спектре мотивов юношеских самоубийств и сложности выделения среди них основных мотивов. Исходя из этого, можно сказать и о том, что юношеские самоубийства, как правило, совершаются под влиянием целого комплекса причин.

Причины суицида очень сложны и многочисленны и их можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека. Несмотря на то, что юноши обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, таких, как конфликт\развод родителей, потеря работы или учебы, большинство ученых предполагает, что это скорее повод для совершения суицида, чем его причина.

Большинство юношей, убивающих себя, страдают от депрессии, которая часто не диагностируется и не лечится. Так как депрессия часто лежит в основе суицида, изучение причин депрессии может помочь ученым понять причины

юношеского суицида. Другие психические болезни, такие как биполярное расстройство, шизофрения и тревожные расстройства могут также способствовать суицидальному поведению в этом возрасте.

Г. Крайг выделили причины или «общепризнанные факторы риска» для юношеского возраста:

1. Психические нарушения, поведенческие расстройства и антисоциальная направленность личности.
2. Глубокое чувство депрессии, безнадежности.
3. Тяжелая морально-психологическая обстановка в семье (развод родителей, крупная ссора с ними).
4. Употребление алкоголя и наркотиков.
5. Предыдущая попытка или попытки самоубийства.

Последний фактор считается наиболее значимым, «единственным наилучшим предсказателем» суицидального поведения [Зотов 2006].

В качестве причин юношеских суицидов выделяют также:

- частую смену места жительства, учебы, работы;
- вовлеченность в ретристские группы;
- хронологические признаки (прежде всего, время года);
- негативное влияние СМИ;
- влияние современной литературы, кино и др.

Выделяют три вида суицидального поведения в юношеском возрасте: истинное, демонстративно-шантажное и аффективное.

Л. Т. Тетерина считает, что в то время, как в подростковом возрасте совершаются в основном попытки самоубийств с целью привлечения внимания взрослых, с целью подражать кумиру («эффект Вертера») и т. д., то в юношестве, чаще проявляется настоящее влечение смерти, проявление так называемого фрейдовского «танатоса», т.е. попытка разрешить жизненные трудности путем ухода из самой жизни. Автор отмечает значительную осмысленность, понимание совершаемого как отличительную особенность самоубийств [Павлова, Банников 2013]. Можно предположить, что значительная часть самоубийств в юношеском возрасте являются истинными, а истинные самоубийства характеризуются как пониманием совершаемого, так и длительным кризисным периодом, предшествующим суициду, а также устойчивостью намерения (тщательный подбор времени и места, метод лишения себя жизни и др.).

Таким образом, можно говорить о широком спектре факторов, причин и мотивов юношеских самоубийств и сложности выделения среди них основных. Исходя из этого, можно сказать и о том, что юношеские самоубийства, как правило, совершаются под влиянием целого комплекса причин. А суицид в юношестве – явление сложное, обладающее рядом специфических особенностей, а

потому и диагностика, и профилактика должны носить комплексный характер, включая в себя высший, государственный уровень; средний, связанный с институтами образования; низший, подразумевающий необходимую помощь юношам со стороны родителей.

1.3. Личностные ресурсы как факторы превенции суицидального поведения обучающихся

С позиции ресурсного подхода антисуицидальные факторы или факторы защиты являются ресурсами личности, помогающими ей преодолевать стресс и сложные жизненные ситуации, в частности, выбирать эффективные стратегии поведения и не выбирать различные варианты суицидального поведения.

В широком смысле, под понятием «ресурс» понимают все то, что может помочь личности действовать, сохраняя собственную целостность, в разных жизненных обстоятельствах.

Выделяют внешние (средовые, социальные) и внутренние (личностные, психологические) ресурсы.

Наиболее значимым внешним ресурсом для подростка является его ближайшее окружение – родители, родственники, друзья, знакомые, педагоги, тренеры, специалисты образовательных организаций – люди, которые постоянно присутствуют в жизни подростка. При этом подчеркивается особая важность для подростка семьи и друзей. Семья позволяет удовлетворить потребность чувствовать себя любимым, понятым и принятым. Друзья дают возможность ощутить единство со сверстниками, идентифицировать себя с их жизненным опытом и быть понятым. Среди семейных факторов важнейшую роль играет хороший эмоциональный климат семьи, любовь и забота родителей, четкие правила в семье [Ресурсный подход... 2023]. Хорошие условия в семье с детства создают такие ресурсы (запасы прочности), которые будут помогать личности в течение всей жизни позитивно решать жизненные проблемы и быть эффективной и счастливой [Анцыферова 2006].

К внешним ресурсам относят и различные социальные организации, в которые подросток может обратиться за помощью (центры психолого-педагогической помощи, различные группы поддержки, телефоны доверия и др.), а также различные внешкольные занятия, организации, клубы по интересам. При этом именно живое общение и социальное взаимодействие обладает ресурсностью, и общение онлайн не может в полной мере их заменить. Таким образом, ближайшее окружение и социальная поддержка являются важнейшим внешним защитным фактором от самоубийства.

В отличие от внешних ресурсов, внутренние (психологические, личностные) ресурсы принадлежат самому человеку и выступают системными характеристиками личности, обеспечивающими возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя достаточный уровень психологического благополучия [Баринова 2022].

Личностные ресурсы являются гибкими свойствами личности, прижизненными образованиями, поддающимися коррекции и развитию. Рассмотрим их содержательные характеристики.

Л. В. Куликов к личностным (внутренним) ресурсам, поддерживающим психологическую устойчивость и адаптированность, относит: оптимистичное отношение к жизненной ситуации в целом, адекватную самооценку, уверенность, независимость, доверие, открытое общение с другими людьми, доминирование позитивных эмоций, понимание жизненной ситуации и возможность её прогнозирования. Позитивное доминирующее психическое состояние и повышенное настроение способствуют успешному поведению, деятельности и личностному развитию [Куликов 2004].

Также личностными ресурсами можно считать выделенные И. В. Дубровиной характеристики психологически здоровой личности – активность и самостоятельность, инициатива и творчество, вера в себя и уважение другого, самодостаточность, способность к сильным чувствам, способность к риску и ответственность, разборчивость в средствах достижения цели, осознание своей индивидуальности, интерес человека к жизни [Практическая психология образования 2004].

В качестве содержательных характеристик личностного ресурса подростка также выделяют способность к личностной рефлексии и способность к саморегуляции. Специально организованное обучение способам личностной рефлексии, эмоциональной саморегуляции и целеполагания способствует активизации личностного ресурса развития подростков, что является основной профилактики отклоняющегося поведения подростков [Жарикова 2011]. В качестве позитивного ресурса, определяющего нормативность поведения, рассматривают такие внутриличностные характеристики подростков как ответственность, веру в себя, эмпатию, самоуправление и волевой контроль эмоциональных реакций [Суннатов 2019].

В Методических рекомендациях «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» в качестве личностных ресурсов обучающихся обозначены уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний, наличие религиозно-

философских убеждений, осуждающих суицид [Система функционирования... 2020].

Указание на необходимость развития личностных ресурсов обучающихся присутствует и в ФГОС, где при описании личностных результатов освоения программы основного общего образования обозначено, что они способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и включают среди прочего:

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность осознавать и стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; корректировать принимаемые решения и действия;
- умение формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- готовность действовать в отсутствие гарантий успеха¹.

Таким образом, спектр психологических характеристик, которые в современной психологии рассматриваются в качестве личностных ресурсов, весьма неоднороден и широк, некоторые из них стали предметом отдельных исследований отечественных и зарубежных ученых. Наибольшую популярность среди них приобрели такие конструкты как жизнестойкость, эмоциональный интеллект, резилентность, локус контроля, оптимизм, самоэффективность, субъективная витальность, субъективное благополучие (удовлетворенность жизнью, ощущение счастья), жизненные (социальные навыки) и другие [Ресурсный подход... 2023].

Рассмотрим некоторые из них более подробно.

Жизнестойкость. В психологический оборот понятие «жизнестойкость» («hardiness») было введено S. Maddi, который понимал её как базовую интегральную характеристику личности, отвечающую за успешность преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств [Maddi 2001]. Жизнестойкость характеризует способность личности адаптироваться и справляться с тяжелыми событиями и проблемными ситуациями, возникающими в жизни. Чем выше жизнестойкость человека, тем легче он справляется со стрессом, решает проблемные ситуации, преодолевает негативный жизненный опыт. То есть жизнестойкость является показателем психического здоровья человека и предполагает его психологическую «живучесть» и эффективность.

¹ Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101). URL: <https://irorb.ru/wp-content/uploads/2021/09/fgos-ooo-prikaz-minprosvescheniya-rossii-ot-31.05.2021-287.pdf> (дата обращения: 17.03.2024).

Согласно теории S. Maddi, жизнестойкость можно представить тремя относительно обособленными компонентами: «включенность» (commitment), «контроль» (control) и «вызов» (challenge). «Включенность» характеризует отношение человека к окружающему миру, ощущение себя значимым и ценным, готовность включаться в решение жизненных задач даже в стрессогенных ситуациях. «Контроль» показывает, что человек готов искать конструктивные выходы из жизненных ситуаций в противовес погружению в пассивность и беспомощность. Понятие «контроль» S. Maddi сопоставимо с понятием «локус контроля» J. Rotter. «Вызов» характеризует то, что человек способен воспринимать жизненные события как вызов и личное испытание. Таким образом, жизнестойкость – «особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности» [Борисов, Любов 2013]. Кроме обозначенных компонентов жизнестойкость включает в себя кооперацию (cooperation), доверие (credibility) и креативность (creativity).

При изучении возможностей преодоления личностью трудных жизненных ситуаций зачастую обращаются к понятию «копинг-стратегии» («стратегии совладания») A. Lasarus. Следует отметить, что понятия «жизнестойкость» и «копинг-стратегии» не являются тождественными. Копинг-стратегии – это привычные для личности алгоритмы действия в жизненных ситуациях, которые могут быть как продуктивными, так и непродуктивными. В то время как жизнестойкость – это установка личности «на выживаемость», позволяющая эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и всегда в направлении личностного роста [Борисов, Любов 2013].

Жизнестойкость, как внутриличностный ресурс, «оберегает личность от дезинтеграции и психологических расстройств; обеспечивает полноценное здоровье, высокую трудоспособность, создает основу внутренней гармонии» [Воронкина 2017]. Целенаправленно развивая жизнестойкость у детей, можно свести к минимуму частоту клинически выявленной дезадаптации психического здоровья во взрослом возрасте.

Ряд исследований подтвердили защитный эффект жизнестойкости для развития признаков суицидального поведения у обучающихся. Достаточный уровень жизнестойкости в старшем школьном возрасте является значимым фактором, снижающим появление и развитие риска аутодеструктивного поведения. Также было определено, что с жизнестойкостью значимо связаны параметры эмоционального интеллекта [Ресурсный подход... 2023].

Эмоциональный интеллект. Данный термин впервые появился в работе P. Salovey и J. Mayer. Под ним авторы понимают способность человека контролировать свои собственные чувства и чувства других людей, распознавать их и использовать эту информацию для управления своим собственным мышлением

и действиями [Salovey, Mayer 1990]. В психологической науке представлены и другие определения эмоционального интеллекта, но в целом все они сводятся к способности распознавать и понимать собственные эмоции и эмоции других людей и на основании этого управлять собственным поведением и выстраивать взаимодействие с другими людьми. В научном сообществе само сочетание понятий «интеллект» и «эмоции» вызывало споры и дискуссии, некоторые авторы предлагали заменить метафору «интеллект» на термин «компетентность».

Продолжая исследования эмоционального интеллекта Р. Salovey и J. Mayer в дальнейшем, стали рассматривать его как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Таким образом, в структуре эмоционального интеллекта авторы выделили 4 компонента: идентификация эмоций, использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности, понимание эмоций, управление эмоциями.

Известны и другие модели эмоционального интеллекта. Так, D. Goleman добавил к модели Р. Salovey и J. Mayer энтузиазм, настойчивость и социальные навыки, то есть соединил когнитивные способности индивида с его личностными характеристиками [Goldston 2000].

Р. Bar-On под эмоциональным интеллектом понимает совокупность когнитивных способностей, знаний и компетентностей, создающих человеку возможности для эффективной жизнедеятельности, и выделяет в его структуре пять компонентов, акцентируя внимание на роли личностных характеристик:

- познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость);
- навыки межличностного общения (эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность);
- способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость);
- управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу, контроль над импульсивностью);
- преобладающее настроение (счастье, оптимизм) [Bar-On 2006].

В отечественной психологии представлено достаточно большое число исследований, направленных на изучение эмоционального интеллекта, в том числе обоснованы возможности профилактики отклоняющегося поведения подростков через развитие их эмоционального интеллекта как личностного ресурса. Также были показаны значимые положительные взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и антисуицидальным фактором, и отрицательные – с риском суицидального поведения.

К аналогичным выводам приходят и зарубежные специалисты. Сформированный эмоциональный интеллект является личностным ресурсом, облегчающим совладание с киберагрессией со стороны сверстников, смягчающим её потенциально негативные последствия. Также эмоциональный интеллект играет ключевую роль в психологической адаптации в подростковом возрасте, отрицательно коррелирует с депрессией, тревогой и злоупотреблением психоактивными веществами, обеспечивает выбор адаптивных стратегий преодоления, положительно коррелирует с низким уровнем суицидального риска и оптимальной самооценкой, поэтому его формирование является потенциальной целью для превентивной психологической работы со школьниками [Ресурсный подход... 2023].

Жизненные навыки – это психосоциальные и межличностные навыки, которые связаны с управлением и улучшением качества жизни. Они включают в себя самосознание, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, эмпатию, принятие решений, умение справляться с эмоциями, стрессом и строить здоровые отношения.

Согласно ВОЗ, жизненные навыки – это способность вести себя позитивно и адаптироваться, что позволяет человеку справляться со своими проблемами. Среди жизненных навыков выделяются следующие: критическое мышление, способность справляться с неудачами и конфликтами, умение принимать решения, способность справляться со стрессом и совладать со своими эмоциями, осознанное отношение к себе и жизни в целом, умение эффективно общаться с другими людьми.

Жизненные навыки считаются необходимыми для современного человека в условиях стремительно меняющейся среды для развития, самореализации, психического здоровья и благополучия взрослеющей личности. Развитые жизненные навыки способствует социальной адаптации обучающихся и оказывают значительное влияние на позитивное психическое здоровье уязвимых подростков. В свою очередь неразвитость жизненных навыков у детей и подростков может в будущем привести ко многим проблемам, в том числе к попыткам самоубийства [Ресурсный подход... 2023].

Как внешние, так и внутренние ресурсы являются важными в профилактике различных форм девиантного, в том числе суицидального, поведения. Личностные ресурсы в подростковом возрасте только развиваются, а обращение к внешним ресурсам является не всегда приемлемым для подростков. Так, попадая в сложную ситуацию, подросток зачастую не обращается за помощью из-за возникающих негативных эмоций (отчаяние, вина, стыд и др.), связанных с ощущением собственной некомпетентности в разрешении возникшей ситуации. При этом желание урегулировать ситуацию, опираясь только на себя, да-

леко не всегда дает ожидаемый результат, а иногда приводит к тому, что единственным выходом из ситуации подросток видит уход из жизни.

Проведенное нами эмпирическое исследование в рамках реализации *государственного задания Минпросвещения РФ № 73-00103-22-01* «Научно-методическая разработка и апробация единого комплекса методик для оценки риска суицидального поведения обучающихся в целях организации психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях (общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования), включая цифровую версию» показало, что существуют множественные неспецифичные корреляционные связи личностных ресурсов и факторов риска суицидального поведения у обучающихся всех уровней образования (образовательные организации общего, средне-профессионального и высшего образования). Отрицательный характер выявленных связей позволил сделать вывод, что высоким значениям параметров личностных ресурсов соответствуют низкие показатели суицидального риска и, наоборот, при низких значениях параметров личностных ресурсов показатели суицидального риска высокие.

Задача по сокращению переменных и выделению ключевых личностных ресурсов, имеющих отрицательные корреляции с показателями суицидального риска, решалась с помощью факторного анализа. При анализе факторных структур личностных ресурсов обучающихся учитывались вес факторов и содержательная наполненность каждого из них, что позволило выявить ключевые личностные ресурсы обучающихся образовательных организаций всех уровней образования (табл. 1).

Таблица 1

Факторные структуры личностных ресурсов обучающихся
образовательных организаций

Обучающиеся общеобразовательных организаций	Обучающиеся образовательных организаций средне-профессионального образования	Обучающиеся образовательных организаций высшего образования
Фактор 1. «Жизнестойкость» (42,56% от всех дисперсий) Жизнестойкость $r = 0,92$ Положительный образ себя $r = 0,65$ Управление эмоциями $r = 0,57$ Удовлетворенность жизнью $r = 0,55$	Фактор 1. «Жизнестойкость» (41,16% от всех дисперсий) Жизнестойкость $r = 0,93$ Удовлетворенность жизнью $r = 0,74$ Счастье $r = 0,68$ Позитивный образ будущего $r = 0,67$ Стремление к успеху $r = 0,59$	Фактор 1. «Жизнестойкость» (40,9% от всех дисперсий) Жизнестойкость $r = 0,95$ Счастье $r = 0,80$ Положительный образ себя $r = 0,72$ Удовлетворенность жизнью $r = 0,64$
Фактор 2. «Эмоциональный интеллект»	Фактор 2. «Эмоциональный интеллект»	Фактор 2. «Эмоциональный интеллект»

Обучающиеся общеобразовательных организаций	Обучающиеся образовательных организаций средне-профессионального образования	Обучающиеся образовательных организаций высшего образования
лект» (14,87% от всех дисперсий) Эмоциональный интеллект $r = 0,87$ Распознавание эмоций другого человека $r = 0,85$ Эмпатия $r = 0,84$ Эмоциональная осведомленность $r = 0,75$ Самотивация $r = 0,69$ Управление эмоциями $r = 0,56$	(16,4% от всех дисперсий) Эмоциональный интеллект $r = 0,94$ Эмпатия $r = 0,88$ Распознавание эмоций другого человека $r = 0,85$ Самотивация $r = 0,83$ Эмоциональная осведомленность $r = 0,76$ Управление эмоциями $r = 0,68$	(20,2% от всех дисперсий) Эмоциональный интеллект $r = 0,96$ Распознавание эмоций другого человека $r = 0,86$ Эмпатия $r = 0,84$ Самотивация $r = 0,81$ Эмоциональная осведомленность $r = 0,79$ Управление эмоциями $r = 0,66$
Фактор 3. «Оптимизм» (7,02% от всех дисперсий) Оптимизм, самоподдержка $r = 0,71$ Позитивный образ будущего $r = 0,65$	Фактор 3. «Оптимизм» (9,2% от всех дисперсий) Оптимизм, самоподдержка $r = 0,74$ Саморегуляция $r = 0,51$ Позитивный образ будущего $r = 0,50$	Фактор 3. «Оптимизм» (7,93% от всех дисперсий) Оптимизм, самоподдержка $r = 0,67$ Стремление к успеху $r = 0,63$

Таким образом, факторизация личностных ресурсов, отрицательно связанных с факторами риска суицидального поведения, показала, что ключевыми личностными ресурсами обучающихся всех уровней образования являются жизнестойкость, эмоциональный интеллект и оптимизм.

Для проверки гипотезы о влиянии выделенных ключевых личностных ресурсов на факторы суицидального риска был проведен дисперсионный анализ, который показал, что все ключевые личностные ресурсы – жизнестойкость, эмоциональный интеллект, оптимизм – оказывают влияние на факторы суицидального риска, однако, степень их влияния неодинакова.

Наиболее значимым личностным ресурсом, оказывающим сквозное влияние на все факторы суицидального риска, является жизнестойкость. Эта интегральная личностная характеристика, основанная на активности, позитивном восприятии мира адекватной самооценке, развитой произвольности способствует успешной адаптации личности, положительно воздействует на ресурсы совладания, повышая при этом общую самоэффективность, обеспечивает индивидуальные способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, предотвращая риск суицидального поведения у обучающихся [Ресурсный подход... 2023].

Следующим по значимости ресурсом является эмоциональный интеллект. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет обучающимся осозна-

вать и понимать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих. Такие обучающиеся способны управлять своей эмоциональной сферой, адекватно реагировать на жизненные ситуации, выстраивать эффективные взаимодействия с другими людьми, добиваться поставленных целей. Их поведение отличается гибкостью, что существенно снижает риски суицида, в том числе спонтанного.

Личностный ресурс оптимизм оказывает лишь выборочное влияние на отдельные факторы суицидального риска. Особое восприятие мира, при котором окружающая действительность рассматривается преимущественно в положительном ключе, вера в позитивный исход событий, убежденность в возможности лучшего будущего, победы справедливости над несправедливостью является нивелирует такие факторы суицидального риска как «аффективность», «уникальность» и «временная перспектива».

Таким образом, полученные данные доказали влияние ключевых личностных ресурсов на факторы суицидального риска. При этом наиболее значимым личностным ресурсом, оказывающим сквозное влияние на все факторы риска и общий уровень суицидального риска, является жизнестойкость.

Кроме этого, важнейшей задачей исследования являлось определение диагностических критериев наличия / отсутствия у обучающихся рисков суицидального поведения на основе анализа их ключевых личностных ресурсов (жизнестойкости, эмоционального интеллекта, оптимизма). Решение данной задачи достигалось через сравнение сформированности / дефицитарности ключевых личностных ресурсов нормотипичных обучающихся с низким уровнем суицидального риска (экспериментальная группа) и обучающихся с антивитальной активностью (контрольная группа).

Для установления значимых различий между экспериментальной и контрольной группой по уровню жизнестойкости, эмоционального интеллекта и оптимизма был применен U-критерий Манна-Уитни, позволяющий сравнивать независимые выборки, разные по численности.

Анализ полученных данных позволил зафиксировать значимые различия в обладании личностными ресурсами «жизнестойкость» и «эмоциональный интеллект» у респондентов экспериментальной и контрольной групп. Значимые различия по параметру «оптимизм» в контрольной и экспериментальной группах отсутствовали, то есть и обучающиеся с низким уровнем суицидального риска, и обучающиеся с антивитальной активностью в равной степени обладают данным личностным ресурсом, что не позволяет использовать его в качестве диагностического критерия при определении наличия / отсутствия у обучающихся рисков суицидального поведения.

Анализ качественных различий в сформированности / дефицитарности жизнестойкости и эмоционального интеллекта у обучающихся с низким уров-

нем суицидального риска и обучающихся с антивитальной активностью показал, что в качестве диагностических критериев наличия/отсутствия у обучающихся рисков суицидального поведения могут быть рассмотрены параметры жизнестойкости и эмоционального интеллекта, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Диагностические критерии суицидальных рисков обучающихся

Диагностический критерий	Признак отсутствия суицидального риска	Маркеры суицидального риска
Жизнестойкость	Высокие и средние значения	Низкие значения
Эмоциональный интеллект	Высокие значения	Низкие значения

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение ресурсного подхода является эффективным для диагностики суицидального поведения обучающихся. Определение уровня сформированности личностных ресурсов обучающихся позволяет достоверно выявить тех, кто нуждается в особом внимании по риску уязвимости.

Сформированность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: активно включены в жизнедеятельность; ощущают свою ценность и значимость для мира и других людей; убеждены в возможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; воспринимают любой жизненный опыт как возможность для личностного роста и развития; готовы действовать в ситуации неопределенности.

В противоположность этому, дефицитарность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: проявляют пассивность по отношению к происходящему с ними; чувствуют отвергнутость, ненужность миру и другим людям; подчиняются обстоятельствам; убеждены в невозможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; не готовы действовать в ситуации неопределенности.

Ориентируясь на результаты факторного анализа, можно заключить, что наиболее значимыми личностными ресурсами, снижающими вероятность развития суицидального поведения обучающихся всех уровней образования, являются жизнестойкость, положительный образ себя, управление эмоциями, удовлетворенность жизнью и позитивный образ будущего [Связь риска... 2023]. Именно развитию этих конструктов должно быть уделено внимание в мероприятиях первичной профилактики суицидального поведения обучающихся.

1.4. Алгоритм комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе ресурсного подхода к диагностике суицидального поведения

Целостность психолого-педагогического сопровождение обучающихся, как важнейшего вида деятельности психолога образования обеспечивается рядом психологических принципов, ведущая роль среди которых принадлежит принципу единства диагностики и коррекции. Согласно И. В. Дубровиной, этот принцип является основополагающим всей коррекционной и профилактической работы, так как их эффективность на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы [Психокоррекционная и развивающая работа с детьми 1998].

В основу настоящего алгоритма комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся заложена принципиально новая экспериментально подтвержденная идея о целесообразности диагностики суицидального поведения обучающихся через оценку сформированности / дефицитарности их личностных ресурсов. Инструментально указанная идея обеспечивается специально разработанным Комплектом психодиагностических методик, который включает скрининговую процедуру диагностики личностных ресурсов обучающихся, и расширенный психодиагностический пакет, содержащий методики, направленные на изучение психоэмоционального состояния обучающихся, их внешних ресурсов и личностных особенностей, учет которых позволяет определить как общую стратегию профилактической работы, так и мишени индивидуального коррекционного воздействия.

Комплект диагностических материалов в полной мере согласуется с требованиями к инструментарию диагностики суицидального поведения, описанными в методических рекомендациях «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»: надежность и несложность в использовании, отсутствие прямых вопросов о суициде, возможность быстрого результата, позволяющего ранжировать большую выборку по степени экстренного вмешательства. Преимуществом предлагаемого инструментария является наличие бланковой и цифровой версий Комплекта, а также возможность его использования при проведении диагностической работы с обучающимися начиная с пятого класса (11 лет), это позволяет значительно расширить целевую аудиторию, что особенно важно в связи с современными тенденциями снижения возрастных границ суицидальной активности. Подробное описание методик, включенных в Комплект, стимульный материал, процедуры обработки и интерпретации результатов подробно рассмотрим в главе 2. В настоящем па-

раграфе обсудим общую логику психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе результатов диагностического обследования.

При разработке Комплекта и построении алгоритма комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе результатов диагностического обследования *заложен принцип «ветвящегося дерева»*: всякий последующий диагностический и профилактический (коррекционный) шаг осуществляется на основе результатов предшествующего этапа.

Прежде чем перейдем к описанию реализации настоящего алгоритма, напомним о важности при проведении психодиагностического обследования соблюдения этических и морально-нравственных принципов, а также создания ряда организационных условий:

- ✓ знание процедуры проведения каждой методики, подготовка необходимых диагностических материалов;
- ✓ проведение обследования в помещении, которое соответствует требованиям комфортности, способствует оптимальному проведению обследования и позволяет обеспечить конфиденциальность ответов на вопросы;
- ✓ создание спокойной, доброжелательной обстановки благоприятного психологического климата и др.;
- ✓ соблюдение точных инструкций к методикам, обеспечение понимания участниками алгоритма обследования и правильной мотивации на работу;
- ✓ продумывание вариантов предоставления обучающимся обратной связи по результатам обследования.

АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА К ДИАГНОСТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



Беседа с обучающимся по результатам диагностики может быть проведена либо сразу после окончания работы с ним (в случае применения электронного варианта тестирования), либо через какое-то время, необходимое для обработки и анализа результатов. Она представляет собой обсуждение результатов диагностической работы и должна удовлетворять некоторым основным требованиям. Полнота и развернутость предоставляемой информации зависят от ее содержания и эмоционального состояния обучающегося. Очень важно, чтобы представленная информация не наносила психологической травмы обучающемуся или иным образом не причиняла ему вреда. Этим этическим принципом следует руководствоваться в первую очередь, определяя содержание беседы.

Беседу следует начинать с позитивных результатов, а о том, что может быть воспринято негативно, стоит сначала сказать совсем немного и оценить реакцию обучающегося. Если то, что говорится, сразу же решительно отвергается, не стоит настаивать на сказанном, но необходимо отметить зону сопротивления. Также не следует подробно останавливаться на проблемах и трудностях, если первая информация о них вызывает выраженную эмоциональную реакцию, высказывания о собственных недостатках или самообвинения. В беседе следует по возможности избегать оценочных высказываний (описания испытуемого и его качеств как хороших – плохих, положительных – отрицательных и т. п.) и помнить, что почти все особенности психики имеют как негативный, так и позитивный аспект. Так, можно сказать обучающемуся: «Вы очень тонкий и чувствительный человек», а можно: «Вы слишком нервозны и беспокойны». Важно также, не просто констатировать обнаруженные у обучающегося проблемы и трудности, но и предложить варианты их преодоления. Беседу необходимо вести в семантическом пространстве обучающегося, то есть учитывать его интеллектуальный уровень и не содержать непонятных терминов.

Первым шагом реализации алгоритма психолого-педагогического сопровождения обучающихся является массовый скрининг *сформированности / дефицитарности их личностных ресурсов*.

Перед началом обследования педагог-психолог проводит инструктирование обучающихся. Рекомендуется следующая формулировка инструкции: «Данное тестирование проводится в целях изучения Вашего отношения к разным сторонам жизни, представлений о будущем, взаимопомощи, эмоциональном состоянии, поведении в разных жизненных ситуациях».

Тестовый материал скрининговой процедуры представлен двумя формами. Форма 1 предназначена для обследования обучающихся 5–8 классов общеобразовательных организаций, форма 2 – для обследования обучающихся 9–11 классов общеобразовательных организаций, обучающихся образовательных организаций СПО и ВО.

Каждая тестовая форма включает вопросы, позволяющие оценить уровень личностных ресурсов обучающихся («шкала личностные ресурсы») и достоверность представленных ими ответов («шкала контроля»). Если значение по «шкале контроля» 12 баллов и более, результаты признаются недостоверными. С такими обучающимися рекомендуется проведение повторного скрининга через 2–3 месяца.

На сформированность личностных ресурсов у обучающихся указывают баллы, набранные ими по шкале «личностные ресурсы». Соответствие полученного значения *среднему или высокому уровню*, свидетельствует о достаточной *сформированности личностных ресурсов*, защищенности от неблагоприятного воздействия разнообразных факторов. Такие обучающиеся не нуждаются в особом внимании педагогических работников и специалистов психологической службы образовательной организации. Для поддержания личностных ресурсов, как важнейшего условия предупреждения суицидального поведения и их дальнейшего развития, в системе мероприятий общепрофилактической направленности, реализуемых в образовательной организации важно предусмотреть возможность их развития. Основные принципы, содержание и методы, позволяющие создать условия для развития личностных ресурсов обучающихся описаны в главе 3.

Значения по шкале «личностные ресурсы», соответствующие *низкому уровню*, указывают на *дефицитность личностных ресурсов* обучающихся, их незащищенность и высокую уязвимость. Такие обучающиеся нуждаются в особом внимании педагогических работников и специалистов психологической службы образовательной организации. Основной задачей при работе с этой категорией обучающихся является создание для них особых условий освоения образовательной программы, обеспечение комплексного психолого-педагогического и медико-социального сопровождения, в том числе адресной психологической (и/или медицинской) помощи, разработки и реализации индивидуальных профилактических программ и мероприятий коррекционно-развивающей направленности, с акцентом на вторичной профилактике суицидального поведения.

Проектирование индивидуальных траекторий психологического сопровождения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов следует начинать с *диагностики их актуального психоэмоционального состояния*. Для решения этой задачи рекомендуем использовать методику «Шкала депрессии» А. Бека, выбрав соответствующий возрасту обучающегося вариант методики (подростковый с 11 до 17 лет, взрослый с 18 лет). Данная методика на основе оценки настроения, особенностей межличностных контактов обучающегося со сверстниками, наличия планов на будущее, особенностей адаптации обучающе-

гося в сложной для него социальной ситуации, позволяет определить общий уровень депрессии, который является клиническим предиктором суицида. При получении результата, указывающего на наличие тяжелой / выраженной / умеренной депрессии необходимо пригласить обучающегося для проведения с ним *индивидуального полуструктурированного интервью* с целью уточнения информации, полученной в ходе тестирования.

Перед проведением интервью важно создать атмосферу доверия и безопасности, объяснить обучающемуся цель встречи: «С Вашего разрешения я бы хотел(а) задать несколько уточняющих вопросов по поводу тестирования, которое проводилось недавно. Это займет у нас от нескольких минут до получаса».

В ходе интервью, обучающемуся задаются уточняющие вопросы по положительным ответам на прямые вопросы (отрицательным ответам на обратные вопросы), которые являются «красными флагами» суицидального поведения (таблица 3).

Таблица 3

Ответы на вопросы методики «*Шкала депрессии*» А. Бека, являющиеся «красными флагами» суицидального поведения

<i>Подростковая версия</i>	<i>Взрослая версия</i>
2. Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.	2. Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему
4. У меня потерял всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят	6. Я полностью утратил(а) интерес к другим людям
8. Я чувствую себя очень скверным(ой) и ничемным(ой)	7. Я чувствую себя уже наказанным(ой)
10. Я ненавижу себя	9. Я себя ненавижу
11. Я покончу с собой при первой возможности	12. Я бы убил(а) себя, если бы представился случай

При обсуждении ответов на представленные выше вопросы, следует уточнить: «Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду?». Ответы на данные вопросы позволяют отследить смысловое наполнение представленных обучающимся ответов.

Также могут быть заданы дополнительные вопросы, например, «Что ты собираешься делать после школы?»; «Как тебе видится твое будущее?»; «Как ты справляешься с эмоциональным напряжением?», «Кто тебе может в этом помочь?», «Что помогает тебе принять решение?», «Как ты справляешься с неудачей?» «Какие моменты приносят радость?», и т. п. Ответы на эти вопросы позволяют оценить наличие/отсутствие планов на будущее, наличие/отсутствие возможных вариантов преодоления трудной ситуации и привлечения ресурсов.

В целом конкретизированные с помощью индивидуального полуструктурированного интервью данные, полученные по методике «Шкала депрессии» А. Бека позволяют оценить актуальное психоэмоциональное состояние обучающегося и определить необходимость оказания ему экстренной (кризисной) психологической помощи.

Обучающийся нуждается в экстренной психологической и/или медицинской помощи если депрессивное состояние сопровождается наличием у него суицидальных мыслей/ намерений/ готовностью совершения суицида, и/ или суженностью сознания, не позволяющей видеть возможные альтернативные суицидальным способы преодоления трудной ситуации / привлечения ресурсов, и/или обозначенной обучающимся потребности в получении такой помощи. Кризисная помощь таким обучающимся, как правило, оказывается врачами-психиатрами, специалистами медицинских организаций, ППМС-центров, кризисных центров, куда обучающего направляют в соответствии с принятыми в образовательной организации регламентами межведомственного / внутриведомственного взаимодействия. Вся дальнейшая система психолого-педагогического сопровождения таких обучающихся в условиях образовательной организации осуществляется с учетом рекомендаций специалистов, осуществляющих кризисную интервенцию.

Если обучающийся не нуждается в экстренной психологической (медицинской) помощи, помощь по нивелированию умеренной депрессии может быть оказана ему непосредственно в образовательной организации, при наличии специалистов соответствующего профиля, или в плановом порядке специалистами ППМС-центров. Общие принципы коррекции таких состояний описаны в главе 3.

После стабилизации психоэмоционального состояния, основное содержание коррекционной работы с обучающимися, имеющими низкий уровень личностных ресурсов направлено на проработку негативного образа Я, непринятия себя, неудовлетворенности жизнью, отсутствия перспективы будущего, неадекватных способов регуляции эмоциональных состояний. Названные особенности свидетельствуют о наличии у обучающегося внутриличностного конфликта и, как правило, являются следствием негативного жизненного опыта или психологической травматизации. Работа психолога с такими обучающимися требует максимальной деликатности и владения специальными техниками и приемами коррекционного воздействия, специфика которых подробно рассмотрена в главе 3.

При проектировании индивидуальных траекторий сопровождения обучающихся с низким уровнем внутренних ресурсов, необходимо учитывать наличие/отсутствие у таких обучающихся *внешних ресурсов*. Важно понимать, что

внутренние и внешние ресурсы обучающегося взаимосвязаны. Внешние ресурсы поддерживают внутренние, дают возможность продолжать их наращивать. К наиболее значимым для обучающихся внешним ресурсам относятся семья и друзья. Методы диагностики внешних ресурсов представлены в таблице 4.

Таблица 4

Методы диагностики внешних ресурсов обучающихся

Диагностическая процедура	Цель диагностической процедуры
Опросник «Взаимодействие взрослый-ребенок» И. М. Марковской (подростковый вариант)	Изучение детско-родительских отношений
Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона	Исследование уровня одиночества и социальной изоляции человека

Для решения задачи изучения детско-родительских отношений рекомендуем использовать *опросник «Взаимодействие взрослый-ребенок»* И. М. Марковской. Методика позволяет оценить восприятие обучающимся уровня требовательности каждого родителя, который проявляется в их взаимодействии; суровости и строгости мер, применяемых родителем; уровне контроля; эмоциональной составляющей детско-родительских отношений; принятии/отвержении родителем; наличии/отсутствии сотрудничества; согласии друг с другом; степени последовательности и постоянства родителя в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, его авторитета в глазах ребенка и сделать общий вывод о степени благополучия детско-родительских и удовлетворенности ими.

Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона. позволяет определить общий уровень ощущения одиночества принятия группой на основе оценки особенностей межличностных контактов обучающегося со сверстниками и эмоционального комфорта в процессе общения с ними.

Полученные на этом этапе диагностики результаты позволяют дополнить и конкретизировать содержание психокоррекционного воздействия. Если обучающийся обладает внешними ресурсами (или хотя бы одним из них) важно использовать их в качестве поддерживающего фактора, дополнительной опоры, источника дополнительных возможностей. При обнаружении отсутствия внешних ресурсов, выявленном неблагополучии в детско-родительских отношениях и /или межличностных отношениях со сверстниками следует запланировать мероприятия, направленные на их восстановления, обретение обучающимся «круга поддержки».

Еще одним направлением диагностической работы, позволяющим комплексно подойти к реализации вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов, может стать диагностика представленности у них личностных особенностей, которые в иссле-

дованиях отечественных и зарубежных психологов рассматриваются как спутники суицидальной активности. Необходимость и целесообразность включения в программу обследования той или иной методики определяется педагогом-психологом с учетом анамнеза обучающегося и текущей ситуации. Перечень психодиагностических методик, которые могут быть использованы на данном этапе представлены в таблице 5.

Таблица 5

Методы диагностики личностных особенностей обучающихся

Диагностическая процедура	Цель диагностической процедуры
Шкала безнадежности А. Бека	Оценка восприятия настоящего, прошлого и будущего
Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, Hyler), шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая	Оценка личностных характеристик, отражающих эмоциональную нестабильность, импульсивность, самовлюбленность с повышенной чувствительностью и нарциссическую уязвимость
Самооценка психических состояний Г. Айзенка	Диагностика уровня тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности
Методика изучения импульсивности В. Н. Азарова	Изучение уровня импульсивности и волевой регуляции обучающегося

Перечисленные в таблице 5 диагностические процедуры позволяют изучить личностные особенности обучающихся и определить дополнительные мишени для коррекционной работы.

Диагностика уровня тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности осуществляется с помощью методики «Самооценка психических состояний Г. Айзенка». Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний Средний балл по каждой шкале – «8–14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности. Выраженная личностная тревожность указывает на склонность обучающегося к переживанию тревоги; фрустрация - низкой самооценкой, избеганием трудностей, страхом неудач; агрессия – повышенной психической активностью, стремлением к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям; а ригидность – затрудненностью в изменении намеченной обучающимся деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Оценка уровня выраженности безнадежности производится с помощью методик «Детская шкала безнадежности» (hopelessness scale for children, hpls) А. Кадзина, А. Роджерса, А. Колбаса в адаптации Ю. В. Борисенко для обучающихся с 11 до 13 лет и Шкалы безнадежности А. Бека для обучающихся, начиная с 14 лет. Для обучающихся с умеренной / тяжелой безнадежностью характерна потеря интереса к важным вещам, занятиям, событиям или людям; от-

сутствие вдохновения, а также чувство бессилия, беспомощности, заброшенности, неволи, угнетения и изоляции.

Методика изучения импульсивности В. Н. Азарова включает две шкалы – импульсивности и управляемости – соотношение между которыми позволяет оценить общий уровень импульсивности: положительное значение указывает на склонность обучающегося к импульсивным поступкам, нулевое значение свидетельствует об относительной стабильности аффективно-потребностной сферы и уровня волевой регуляции, а отрицательное значение указывает на преобладание у обучающегося управляемости и волевого контроля.

Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая, Hyler, 1987) может применяться для диагностики акцентуированных черт личности начиная с 14 лет. Это связано с тем, что большинство акцентуаций формируется до подросткового возраста, но ярче всего проявляется именно в этот период. Поэтому целесообразно начинать изучение акцентуаций именно с 14 лет. О сформированности пограничной и нарциссической акцентуаций говорят баллы от 5 и выше, для негативистической – от 4 баллов и выше. Обязательно и первоначально – индивидуальная беседа при положительном ответе на 11 вопрос: «Бывало, что я наносил себе физический вред». Этот вопрос коррелирует с другими проявлениями социально психологической дезадаптации. Акцентуации представляют собой крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим, именно поэтому они выделены в качестве мишеней коррекционного воздействия.

Диагностика личностных особенностей может проводиться как одномоментно, так и быть разбита на несколько этапов. Если тестирование проводится одномоментно, необходимо делать перерыв каждый час.

Одним из важных моментов при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов является *систематический* (не реже 1 раза в 2–3 недели) *мониторинг динамики их психологического благополучия / психологической уязвимости*.

Важно, чтобы мониторинг осуществлялся специалистом, который имеет возможность ежедневно контактировать с обучающимися и наблюдать за их поведением в широком классе ситуаций учебной и внеучебной деятельности. Чаще всего таким специалистом является классный руководитель или куратор, однако, исходя из специфики образовательной организации эта функция может быть закреплена за иным лицом. Мониторинг осуществляется на основе карты наблюдений «*Оценка риска уязвимости классным руководителем*», разрабо-

танной Н. Н. Васягиной, Н. И. Шемпелевой. Предметом анализа являются изменения в успеваемости, настроении и эмоциональном состоянии, поведении и внешнем виде, активность в социальных сетях и др. параметры. Для достижения превентивных целей, педагогов необходимо обучать обращать внимание на указанные признаки на ежедневной основе.

Полученные в ходе мониторинга данные сопоставляются с полученными ранее результатами и учитываются при планировании корректирующих действий, направленных достижение желаемого коррекционного и профилактического эффекта.

Таким образом, построенный с учетом принципа единства диагностики и коррекции алгоритм позволяет оценить личностные ресурсы, актуальное психоэмоциональное состояние, внешние ресурсы и личностные особенности обучающихся позволяет определять группу обучающихся, нуждающихся в особом внимании, локализовать зону наибольшего напряжения спроектировать вариативные психопрофилактические траектории и построить и оптимальную программу превенции суицидального поведения обучающихся в образовательных организациях разного уровня.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение суицидального поведения.
2. Перечислите этапы развития суицидального поведения по В.С. Ефремову.
3. Перечислите основные виды суицида и охарактеризуйте их.
4. Опишите факторы риска суицидального поведения обучающихся.
5. Опишите специфику суицидального поведения подростков.
6. Опишите специфику суицидального поведения в юношеском возрасте.
7. Перечислите поведенческие маркеры суицидального поведения обучающихся.
8. Дайте определение личностных ресурсов обучающихся.
9. Перечислите наиболее значимые личностные ресурсы, снижающие вероятность развития суицидального поведения обучающихся.
10. Охарактеризуйте сформированность и дефицитарность личностных ресурсов обучающихся.
11. Назовите организационные условия проведения обследования.
12. Перечислите этапы диагностики рисков суицидального поведения.
13. Какой подход лежит в основе представленного комплекта диагностики рисков суицидального поведения обучающихся?

14. Какой принцип заложен при разработке Комплекта и построении алгоритма комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе результатов диагностического обследования?

15. Для обследования обучающихся каких классов предназначена Форма 1 скрининговой процедуры?

16. Какие шкалы включает в себя скрининговая процедура диагностики личностных ресурсов?

17. Перечислите методы диагностики личностных особенностей обучающихся.

18. Какие процедуры входят в мониторинг динамики их психологического благополучия / психологической уязвимости?

19. Назовите авторов методики «Детская шкала безнадежности».

20. Что позволяет определить Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона?

Глава 2. КОМПЛЕКТ МЕТОДИК ДИАГНОСТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА

2.1. Скрининговая процедура оценки личностных ресурсов обучающихся Н. Н. Васягиной, Е. Н. Григорян, Е. С. Бариновой

Форма 1 – для обучающихся 5–8 классов

Инструкция: Данное тестирование проводится для изучения Вашего отношения к разным сторонам жизни, представлений о будущем, взаимопомощи, эмоциональном состоянии, поведении в разных жизненных ситуациях. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
1	Я веду себя не так, как хочу, а так, как ждут от меня окружающие				
2	Часто я подчиняюсь сложившимся обстоятельствам				
3	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
4	Иногда от усталости я теряю интерес ко всему				
5	Меня любят все мои приятели				
6	Я часто сомневаюсь в собственных решениях				
7	Временами все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
8	Иногда я мечтаю о спокойной жизни				
9	Мне нравится моя постоянная занятость				
10	Меня раздражают события, вынуждающие меня менять свой распорядок дня				
11	Даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
12	Я всегда делаю только то, что нравится другим				
13	Мне нравится ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
14	Бывает так, что непредвиденные трудности меня утомляют				
15	Мысли о будущем временами пугают меня				
16	Я никогда не вру				
17	Часто вечером я чувствую себя совершенно без сил				
18	Мне нравится заводить новые знакомства				
19	Часто проблемы кажутся мне неразрешимыми				
20	Сейчас мне было бы легче жить, если бы в прошлом у меня было меньше проблем и разочарований				
21	Временами я ощущаю свою ненужность				

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
22	У меня есть уверенность, что все задуманное я могу воплотить в жизнь				
23	Испытав неудачу, я все равно буду пытаться достичь своей цели				
24	Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня				
25	Обычно окружающие внимательно меня слушают				
26	Я всегда знаю, чем заняться				
27	Кажется, что жизнь проходит мимо меня				
28	Я откладываю сложные дела на потом				
29	Окружающие меня недооценивают				
30	Бывает, жизнь кажется мне скучной и неинтересной				
31	Мои мечты редко сбываются				
32	Я часто сожалею о сделанном				
33	Если бы была возможность, я бы многое изменил в прошлом				
34	Меня уважают за упорство и непреклонность				
35	Я не могу повлиять на неожиданные проблемы				
36	Я всегда говорю только правду				
37	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем нет уверенности				
38	Бывает, я чувствую свою ненужность даже в кругу друзей				
39	Порой мне кажется, что все мои усилия бесполезны				
40	Я с трудом сближаюсь с другими людьми				
41	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
42	Я с удовольствием воплощаю новые идеи				
43	Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения				
44	Часто я не довожу начатое до конца				
45	Иногда от количества проблем у меня опускаются руки				
46	Обычно я учусь и работаю с удовольствием				

Обработка результатов

Ответам на *прямые пункты* присваиваются баллы от 0 до 3: «нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла.

Ответам на *обратные пункты* присваиваются баллы от 3 до 0: «нет» – 3 балла, «скорее нет, чем да» – 2 балла, «скорее да, чем нет» – 1 балл, «да» – 0 баллов.

Уровень личностных ресурсов (шкала «личностные ресурсы») и уровень социальной желательности (шкала контроля) определяются суммой баллов в соответствии с ключом.

Шкала	Прямые пункты	Обратные пункты
Личностные ресурсы	3, 9, 13, 18, 22, 23, 25, 26, 34, 42, 46	1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45
Контроля	5, 12, 16, 24, 36, 43	–

Интерпретация результатов

Результаты по шкале личностных ресурсов интерпретируются следующим образом:

низкий уровень личностных ресурсов (дефицитарность) – 50 баллов и ниже;

средний уровень личностных ресурсов – от 51 до 87 баллов;

высокий уровень личностных ресурсов – 88 баллов и выше.

Результаты по шкале контроля интерпретируются следующим образом:

высокий уровень социальной желательности ответов – 12 баллов и выше – результаты диагностики признаются недействительными в силу социальной желательности ответов; рекомендуется проведение повторного обследования через 2–3 месяца.

Форма 2 – для обучающихся 9–11 классов, СПО, ВО

Инструкция: Данное тестирование проводится для изучения Вашего отношения к разным сторонам жизни, представлений о будущем, взаимопомощи, эмоциональном состоянии, поведении в разных жизненных ситуациях. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
1	Интересным, но трудно выполнимым задачам, я предпочитаю те, с которыми ранее удавалось справиться				
2	Я веду себя не так, как хочу, а так, как ждут от меня окружающие				
3	Часто я подчиняюсь сложившимся обстоятельствам				
4	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
5	Иногда от усталости я теряю интерес ко всему				
6	Меня любят все мои приятели				
7	Я часто сомневаюсь в собственных решениях				
8	Временами все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
9	Иногда я мечтаю о спокойной жизни				
10	Мне нравится моя постоянная занятость				

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
11	Меня раздражают события, вынуждающие меня менять свой распорядок дня				
12	Даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
13	Я всегда делаю только то, что нравится другим				
14	Мне нравится ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
15	Бывает так, что непредвиденные трудности меня утомляют				
16	Мысли о будущем временами пугают меня				
17	Я стараюсь быть в курсе событий, происходящих вокруг меня				
18	Я никогда не вру				
19	Часто вечером я чувствую себя совершенно без сил				
20	Мне нравится заводить новые знакомства				
21	Часто проблемы кажутся мне неразрешимыми				
22	Сейчас мне было бы легче жить, если бы в прошлом у меня было меньше проблем и разочарований				
23	Временами я ощущаю свою ненужность				
24	Если человеку скучно, значит он не умеет видеть интересное				
25	У меня есть уверенность, что все задуманное я могу воплотить в жизнь				
26	Испытав неудачу, я все равно буду пытаться достичь своей цели				
27	Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня				
28	Обычно окружающие внимательно меня слушают				
29	Я всегда знаю, чем заняться				
30	Кажется, что жизнь проходит мимо меня				
31	Я откладываю сложные дела на потом				
32	Окружающие меня недооценивают				
33	У меня есть уверенность, что результат происходящего зависит от меня				
34	Бывает, жизнь кажется мне скучной и неинтересной				
35	Мои мечты редко сбываются				
36	Я часто сожалею о сделанном				
37	Если бы была возможность, я бы многое изменил в прошлом				
38	Меня уважают за упорство и непреклонность				
39	Я не могу повлиять на неожиданные проблемы				
40	Я всегда говорю только правду				
41	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем нет уверенности				
42	Бывает, я чувствую свою ненужность даже в кругу друзей				
43	Порой мне кажется, что все мои усилия бесполезны				

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
44	Я с трудом сближаюсь с другими людьми				
45	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
46	Я с удовольствием воплощаю новые идеи				
47	Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения				
48	Часто я не довожу начатое до конца				
49	Иногда от количества проблем у меня опускаются руки				
50	Неожиданности дают мне возможность по-новому взглянуть на привычные вещи				
51	Обычно я учусь и работаю с удовольствием				

Обработка результатов

Ответам на *прямые пункты* присваиваются баллы от 0 до 3: «нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла.

Ответам на *обратные пункты* присваиваются баллы от 3 до 0: «нет» – 3 балла, «скорее нет, чем да» – 2 балла, «скорее да, чем нет» – 1 балл, «да» – 0 баллов.

Уровень личностных ресурсов (шкала «личностные ресурсы») и уровень социальной желательности (шкала контроля) определяются суммой баллов в соответствии с ключом.

Шкала	Прямые пункты	Обратные пункты
Личностные ресурсы	4, 10, 14, 17, 20, 24, 25, 26, 28, 29, 33, 38, 46, 50, 51	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 49
Контроля	6, 13, 18, 27, 40, 47	–

Интерпретация результатов

Результаты по шкале личностных ресурсов интерпретируются следующим образом:

низкий уровень личностных ресурсов (дефицитарность) – 62 балла и ниже;

средний уровень личностных ресурсов – от 63 до 99 баллов;

высокий уровень личностных ресурсов – 100 баллов и выше.

Результаты по шкале контроля интерпретируются следующим образом:

высокий уровень социальной желательности ответов – 12 баллов и выше – результаты диагностики признаются недействительными в силу социальной желательности ответов; рекомендуется проведение повторного обследования через 2–3 месяца. Каждая тестовая форма включает вопросы, позволяющие

оценить уровень личностных ресурсов обучающихся («шкала личностные ресурсы») и достоверность представленных ими ответов («шкала контроля»). Если значение по «шкале контроля» 12 баллов и более, результаты признаются недостоверными. С такими обучающимися рекомендуется проведение повторного скрининга через 2–3 месяца.

2.2. Диагностика актуального психоэмоционального состояния обучающихся

ДИАГНОСТИКА ДЕПРЕССИИ

Депрессия – это расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. Расстройство сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Ухудшение настроения может проявляться тоской, разочарованием, безысходностью и ощущением утраты перспектив. Жизнь кажется бессмысленной, прежние занятия и интересы становятся неважными. Снижается самооценка. Возникают мысли о самоубийстве.

Замедление мышления при депрессии проявляется проблемами при планировании действий, обучении и решении любых повседневных задач. Ухудшается восприятие и запоминание информации.

Двигательная заторможенность включает в себя неповоротливость, медлительность и скованность движений. Большую часть времени человек, страдающий депрессией, проводит практически неподвижно, застыв в положении сидя или лежа.

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ А. БЕКА ПОДРОСТКОВЫЙ ВАРИАНТ (11–17 лет)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Отметьте утверждение, которое Вы выбрали.

1	А. Мне не грустно В. Мне грустно или тоскливо С. Мне все время тоскливо или грустно, и я ничего не могу с собой поделать D. Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести
2	А. Я смотрю в будущее без особого разочарования В. Я испытываю разочарование в будущем С. Я чувствую, что мне нечего ждать впереди D. Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может

3	А. Я не чувствую себя неудачником(цей) В. Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей С. Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач Д. Я чувствую, что потерпел(а) неудачу как личность
4	А. У меня не потерян интерес к другим людям В. Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми С. У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним Д. У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят
5	А. Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда В. Я пытаюсь отсрочить принятие решения С. Принятие решений представляет для меня огромную трудность Д. Я больше совсем не могу принимать решения
6	А. Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно В. Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно С. Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным(ой) Д. Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе
7	А. Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности В. Ничто не радует меня так, как раньше С. Ничто больше не дает мне удовлетворения Д. Меня не удовлетворяет всё
8	А. Я не чувствую никакой особенной вины В. Большую часть времени я чувствую себя скверным(ой) и ничтожным(ой) С. У меня довольно сильное чувство вины Д. Я чувствую себя очень скверным(ой) и никчемным(ой)
9	А. Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше В. Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать С. Я с трудом заставляю себя делать что-либо Д. Я не могу выполнять никакую работу
10	А. Я не испытываю разочарования в себе В. Я разочарован в себе С. У меня отвращение к себе Д. Я ненавижу себя
11	А. У меня нет никаких мыслей о самоповреждении В. Я чувствую, что мне было бы лучше умереть С. У меня есть определенные планы совершения самоубийства Д. Я покончу с собой при первой возможности
12	А. Я устаю ничуть не больше, чем обычно В. Я устаю быстрее, чем раньше С. Я устаю от любого занятия Д. Я устал(а) чем бы то ни было заниматься
13	А. Мой аппетит не хуже, чем обычно В. Мой аппетит не так хорош, как бывало С. Мой аппетит теперь гораздо хуже Д. У меня совсем нет аппетита

Обработка и интерпретация подросткового варианта опросника

Выбор ответа А оценивается в 0 баллов, ответ Б – в 1 балл, ответ В – в 2 балла и ответ Г – в 3 балла.

Интерпретация результатов теста:

от 0 до 9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов; удовлетворительное эмоциональное состояние;

от 10 до 19 баллов – легкая депрессия (субдепрессия);

от 20 до 22 баллов – умеренная депрессия;

более 23 баллов – тяжелая депрессия.

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ А. БЕКА ВЗРОСЛЫЙ ВАРИАНТ (с 18 лет)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Отметьте утверждение, которое Вы выбрали.

1	A. Я не чувствую себя расстроенным(ой), печальным(ой) B. Я расстроен(а) C. Я все время расстроен(а) и не могу от этого отключиться D. Я настолько расстроен(а) и несчастлив(а), что не могу это выдержать
2	A. Я не тревожусь о своем будущем B. Я чувствую, что озадачен(а) будущим C. Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем D. Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему
3	A. Я не чувствую себя неудачником(цей) B. Я чувствую, что терпел(а) больше неудач, чем другие люди C. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач D. Я чувствую, что как личность я – полный(ая) неудачник(ца)
4	A. Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше B. Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше C. Я больше не получаю удовлетворения ни от чего D. Я полностью не удовлетворен(а) жизнью, и мне все надоело
5	A. Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым(ой) B. Достаточно часто я чувствую себя виноватым(ой) C. Большую часть времени я чувствую себя виноватым(ой) D. Я постоянно испытываю чувство вины
6	A. Я не чувствую, что могу быть наказанным(ой) за что-либо B. Я чувствую, что могу быть наказан(а) C. Я ожидаю, что могу быть наказан(а) D. Я чувствую себя уже наказанным(ой)
7	A. Я не разочаровался(ась) в себе B. Я разочаровался(ась) в себе C. Я себе противен(а) D. Я себя ненавижу
8	A. Я знаю, что я не хуже других B. Я критикую себя за ошибки и слабости C. Я все время обвиняю себя за свои поступки D. Я виню себя во всем плохом, что происходит
9	A. Я никогда не думал(а) покончить с собой B. Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять C. Я хотел(а) бы покончить с собой

	D. Я бы убил(а) себя, если бы представился случай
10	A. Я плачу не больше, чем обычно B. Сейчас я плачу чаще, чем раньше C. Теперь я все время плачу D. Раньше я мог(ла) плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется
11	A. Сейчас я раздражителен(а) не более, чем обычно B. Я более легко раздражаюсь, чем раньше C. Теперь я постоянно чувствую, что раздражен(а) D. Я стал(а) равнодушен(а) к вещам, которые меня раньше раздражали
12	A. Я не утратил(ла) интереса к другим людям B. Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше C. Я почти потерял(а) интерес к другим людям D. Я полностью утратил(а) интерес к другим людям
13	A. Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше B. Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения C. Мне труднее принимать решения, чем раньше D. Я больше не могу принимать решения
14	A. Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно B. Меня тревожит, что я выгляжу старым(ой) и непривлекательным(ой) C. Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным(ой) D. Я знаю, что выгляжу безобразно
15	A. Я могу работать так же хорошо, как и раньше B. Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь C. Я с трудом заставляю себя делать что-либо D. Я совсем не могу выполнять никакую работу
16	A. Я сплю так же хорошо, как и раньше B. Сейчас я сплю хуже, чем раньше C. Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять D. Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть
17	A. Я устаю не больше, чем обычно B. Теперь я устаю быстрее, чем раньше C. Я устаю почти от всего, что я делаю D. Я не могу ничего делать из-за усталости
18	A. Мой аппетит не хуже, чем обычно B. Мой аппетит стал хуже, чем раньше C. Мой аппетит теперь значительно хуже D. У меня вообще нет аппетита
19	A. В последнее время я не похудел(а) или потеря веса была незначительной B. За последнее время я потерял(а) более 2 кг C. Я потерял(а) более 5 кг D. Я потерял(а) более 7 кг
20	A. Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно B. Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д. C. Я очень обеспокоен(а) своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом D. Я настолько обеспокоен(а) своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать
21	A. В последнее время я не замечал(а) изменения своего интереса к сексу B. Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше

	С. Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше
	Д. Я полностью утратил(а) сексуальный интерес

Обработка и интерпретация взрослого варианта опросника

Выбор ответа А оценивается в 0 баллов, ответ Б – в 1 балл, ответ В – в 2 балла и ответ Г – в 3 балла. Суммарный балл составляет от 0 до 63.

Если при ответе на 19 вопрос обучающийся набирает 2 или 3 балла, следует уточнить: «Вы намеренно стараетесь похудеть и едите меньше?».

Интерпретация результатов теста:

от 0 до 9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов;

от 10 до 15 баллов – легкая депрессия (субдепрессия);

от 16 до 19 баллов – умеренная депрессия;

от 20 до 29 баллов – выраженная депрессия (средней тяжести);

от 30 до 63 баллов – тяжелая депрессия.

2.3. Диагностика внешних ресурсов

ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Из многочисленных факторов, воздействующих на психологическое самочувствие обучающихся, наибольшее внимание следует уделить семье, которая, выступая как внешний ресурс, является ключевым условием оптимального психологического, психосоциального развития ребенка или, при условии нарушенных детско-родительских отношений, наиболее часто выступает источником нарушений возрастного психического развития, аутоагрессивного, самоповреждающего и суицидального поведения обучающегося.

Семье принадлежит значительная роль в жизни обучающегося, в усвоении им социокультурных норм и моделей поведения в преодолении трудностей, в том числе в формировании личностных ресурсов. Именно поэтому психологическая диагностика особенностей взаимодействия родителей и детей является одним из необходимых условий выявления внешних ресурсов обучающегося.

ОПРОСНИК «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК»: ПОДРОСТКОВЫЙ ВАРИАНТ (И. М. МАРКОВСКАЯ)

Инструкция. Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе. Оцените утверждения отдельно для каждого родителя в бланке ответов.

5 – несомненно, да (очень сильное согласие)
 4 – в общем, да
 3 – и да, и нет
 2 – скорее нет, чем да
 1 – нет (абсолютное несогласие)

№	Утверждение	Мать	Отец
1	Если уж она / он чего-то требует от меня, то обязательно добьется этого		
2	Она / он всегда наказывает меня за мои плохие поступки		
3	Я редко говорю ей / ему, куда иду и когда вернусь		
4	Она / он считает меня вполне самостоятельным человеком		
5	Могу рассказать ей / ему обо всем, что со мной происходит		
6	Она / он думает, что я ничего не добьюсь в жизни		
7	Она / он чаще замечает во мне недостатки, чем достоинства		
8	Она / он часто поручает мне важные и трудные дела		
9	Нам трудно достичь взаимного согласия		
10	Иногда она / он может разрешить то, что еще вчера запрещала / запрещал		
11	Я всегда учитываю ее / его точку зрения		
12	Я бы хотел(а), чтобы мои будущие дети относились ко мне так же, как я к ней / к нему		
13	Я редко делаю с первого раза то, о чем она / он меня просит		
14	Она / он меня редко ругает		
15	Она / он старается контролировать все мои действия и поступки		
16	Считает, что главное – это слушаться ее / его		
17	Если у меня случается несчастье, в первую очередь я делюсь с ней / ним		
18	Она / он не разделяет моих увлечений		
19	Она / он не считает меня таким умным и способным, как ей / ему хотелось бы		
20	Она / он может признать свою неправоту и извиниться передо мной		
21	Она / он часто идет у меня на поводу		
22	Никогда не скажешь наверняка, как она / он отнесется к моим словам		
23	Могу сказать, что она / он для меня авторитетный человек		
24	Мне нравятся наши с ней / ним отношения		
25	Дома она / он дает мне больше обязанностей, чем в семьях большинства моих друзей		
26	Бывает, что она / он применяет ко мне физические наказания		
27	Даже если я не хочу, мне приходится поступать так, как желает она / он		
28	Считает, что она / он лучше знает, что мне нужно		
29	Она / он всегда мне сочувствует		
30	Мне кажется, она / он меня понимает		
31	Она / он хотела / хотел бы многое во мне изменить		
32	При принятии семейных решений она / он всегда учитывает мое мнение		
33	Она / он всегда соглашается с моими идеями и предложениями		
34	Никогда не знаешь, что от нее / него ожидать		

35	Она / он является для меня эталоном и примером во всем		
36	Я считаю, что она / он правильно воспитывает меня		
37	Она / он предъявляет ко мне много требований		
38	По характеру она / он мягкий человек		
39	Обычно она / он мне позволяет возвращаться домой, когда я захо- чу		
40	Она / он стремится оградить меня от трудностей и неприятностей жизни		
41	Она / он не допускает, чтобы я подмечал ее / его слабости и недо- статки		
42	Я чувствую, что ей / ему нравится мой характер		
43	Она / он часто критикует меня по мелочам		
44	Она / он всегда с готовностью меня выслушивает		
45	Мы расходимся с ней / ним по очень многим вопросам		
46	Она / он наказывает меня за такие поступки, какие совершает са- ма / сам		
47	Я разделяю большинство ее / его взглядов		
48	Я устаю от повседневного общения с ней / ним		
49	Она / он часто заставляет меня делать то, что мне не хочется		
50	Она / он прощает мне то, за что другие наказали бы		
51	Она / он хочет знать обо мне все: о чем я думаю, как отношусь к своим друзьям и т. п.		
52	Я не советуюсь с ней / ним, с кем мне дружить		
53	Могу сказать, что она / он – самый близкий мне человек		
54	Она / он все время высказывает недовольство мной		
55	Думаю, она / он приветствует мое поведение		
56	Она / он принимает участие в делах, которые придумываю я		
57	Мы по-разному с ней / ним представляем мою будущую жизнь		
58	Одинаковые мои поступки могут вызвать у нее / него то упреки, то похвалу		
59	Мне хотелось бы быть похожим на нее / него		
60	Я хочу, чтобы она / он всегда относилась / относился ко мне так же, как сейчас		

Обработка результатов и интерпретация: подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале, при этом учитывается, прямые это утверждения или обратные.

Прямые утверждения					
ответы	1	2	3	4	5
баллы	1	2	3	4	5
Обратные утверждения					
ответы	1	2	3	4	5
баллы	5	4	3	2	1

В бланках-ключах обратные вопросы обозначены звездочками, поскольку шкалы 3 и 5 содержат по 10 утверждений, а не по 5, как в остальных, то ариф-

метическая сумма баллов по этим шкалам делится на 2. Суммарная оценка представляется в последнем столбце регистрационного бланка.

Каждая строка бланка для ответов принадлежит одной шкале (см. ключ). Например, к 1-й шкале относятся утверждения 1, 13, 25, 37, 49; к 10-й шкале – 12, 24, 36, 48, 60; к 3-й шкале – 3, 4, 15, 16, 27, 28, 39, 40, 51, 52 и т.д.

Ключ

	Баллы		Баллы		Баллы		Баллы		Баллы	Сумма баллов по каждой шкале
1		13	***	25		37		49		1
2		14	***	26		38	***	50	***	2
3	***	15		27		39	***	51		3/2
4	***	16		28		40		52	***	
5		17		29		41	***	53		4
6	***	18	***	30		42		54	***	5/2
7	***	19	***	31	***	43	***	55		
8		20		32		44		56		6
9	***	21		33		45		57	***	7
10	***	22	***	34	***	46	***	58	***	8
11		23		35		47		59		9
12		24		36		48	***	60		10

Интерпретация результатов теста

Шкалы опросника										
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Низкий	7-11	5-8	10-13	10-12	11-14	9-12	7-11	9-11	9-12	7-13
Средний	12-16	9-13	14-17	13-18	15-19	13-17	12-16	12-15	13-18	15-19
Высокий	17-22	14-18	18-22	19-24	20-22	18-24	17-24	16-21	19-24	20-25

Описание шкал опросника

1. *Нетребовательность – требовательность родителя.* Данные этой шкалы показывают тот уровень требовательности родителя, который проявляется во взаимодействии родителя с ребенком. Чем выше показания по этой шкале, тем более требователен родитель, тем больше ожидает он высокого уровня ответственности от ребенка.

2. *Мягкость – строгость родителя.* По результатам этой шкалы можно судить о суровости, строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, о степени принуждения детей к чему-либо.

3. *Автономность – контроль по отношению к ребенку.* Чем выше показатели по этой шкале, тем более выражено контролирующее поведение по от-

ношению к ребенку. Высокий контроль может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, стремлении ограничивать. Низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, к вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения к ребенку, либо любования. Возможно также, что низкий контроль связан с проявлением доверия к ребенку или стремлением родителя привить ему самостоятельность.

4. *Эмоциональная дистанция – эмоциональная близость ребенка к родителю.* Шкала отражает представление ребенка о степени эмоциональной близости с родителем. Высокие показатели по шкале указывают на высокую степень близости ребенка и родителя, говорит о желании ребенка делиться самым сокровенным и важным с родителями. Низкие показатели по шкале указывают на эмоциональную дистанцию между родителем и ребенком, скрытность в отношениях.

5. *Отвержение – принятие.* Эта шкала отражает восприятие ребенком поведения родителя как принимающего или отвергающего. Низкие показатели по шкале указывают на восприятие ребенком поведения родителя как отвергающего, не принимающего его личностные качества и поведенческие проявления. Высокие показатели отражают представление ребенка о его безусловном принятии родителем. Принятие ребенка как личности является важным условием благоприятного развития ребенка, его самооценки.

6. *Отсутствие сотрудничества – сотрудничество.* Наличие сотрудничества между родителями и детьми как нельзя лучше отражает характер взаимодействия. Высокие показатели по шкале отражают включенность ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств, равенство и партнерство в отношениях родителей и детей. Низкие показатели указывают на отсутствие сотрудничества, которое является следствием нарушенных отношений, авторитарного, безразличного или попустительского стиля воспитания.

7. *Несогласие – согласие между ребенком и родителем.* Эта шкала также описывает характер взаимодействия между родителем и ребенком и отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях.

8. *Непоследовательность – последовательность родителя.* Последовательность родителя является важным параметром взаимодействия. В этой шкале отражается, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений и т. д. Непоследовательность родителя может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т. п.

9. *Авторитетность родителя.* Результаты этой шкалы отражают оценку родителя ребенком в сфере его влияния, насколько его мнения, поступки,

действия являются авторитетными для ребенка, какова сила их влияния. Когда дети дают высокую оценку авторитетности родителя, то чаще всего это означает выраженное положительное отношение к родителю в целом. Низкие показатели связаны с негативным отношением.

10. *Удовлетворенность отношениями ребенка с родителем.* По данным шкалы можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями с родителями. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о нарушениях в структуре родительско-детских отношений, возможных конфликтах или об обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией. Высокая удовлетворенность ребенка отношениями с родителями указывает на благополучие и выраженный ресурсный потенциал семьи.

ДИАГНОСТИКА ОДИНОЧЕСТВА

Одиночество является психическим состоянием человека, отражающим переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя.

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, личностно неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество (если, например, это чужие или чуждые для индивида люди).

ШКАЛА ОДИНОЧЕСТВА (Д. РАССЕЛ, Л. ПЕПЛО, М. ФЕРГЮСОН)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Отметьте выбранный вариант.

№	Утверждение	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив(а), занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким(ой) одиноким(ой)				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7	Нет никого, к кому я мог(ла) бы обра-				

№	Утверждение	Часто	Иногда	Редко	Никогда
	тяться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок(ка)				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым(ой)				
11	Я не способен(на) раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким(ой)				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я не представляю себя без компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным(ой) от других				
17	Я несчастен(а), будучи таким(ой) отверженным(ой)				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным(ой) и изолированным(ой) другими.				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Обработка результатов и интерпретация: подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. За ответ «часто» начисляется 3 балла, «иногда» – 2 балла, «редко» – 1 балл и «никогда» – 0 баллов. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Интерпретация результатов теста:

От 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

От 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества.

От 40 до 60 баллов – высокая степень одиночества.

2.4. Диагностика личностных особенностей обучающихся

ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Диагностика уровня тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности осуществляется с помощью методики «Самооценка психических состояний Г. Айзенка».

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Тревожность может означать кратковременное эмоциональное состояние, а может являться устойчивой чертой характера человека. Тревога как эмоция свойственна всем людям и необходима для оптимальной адаптации человека к окружающему миру. Тревожность же, как часть личности человека, является нарушением в его личностном развитии и мешает полноценной жизни в социуме.

Постоянное чувство тревоги и страха является следствием внутриличностного конфликта. Это может быть противоречием между образом себя идеального и себя реального, которое является расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний человека. Тревожность всегда сигнализирует о необходимости удовлетворения потребности, а чувство постоянной тревоги – показатель того, что потребность не удовлетворена.

Фрустрация – это кризисная ситуация и состояние человека, вызванные отсутствием возможности реализации им тех или иных потребностей, т.е. когда имеются объективные или субъективные трудности на пути к достижению цели или решению задачи.

Фрустрация, как переживание неудачи, внешне выражается различными формами отрицательных эмоций. В простейшем случае фрустрация возникает, когда отсутствует объект потребности (первичная фрустрация) или, что более характерно, внешние обстоятельства препятствуют осуществлению желаемого. Однако гораздо чаще фрустрация возникает не в силу внешних препятствий, а как следствие противоречия личных желаний человека и ограничений, налагаемых обществом.

Воздействие фрустрирующей ситуации будет наиболее неблагоприятным в том случае, если препятствие будет носить не пассивный характер (отсутствие необходимых средств для достижения цели), а активный характер, связанный с одновременным существованием разнонаправленных, но сравнимых по силе потребностей.

Агрессивность – это качество личности, выражающееся повышенной психологической активностью, стремлении к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям. Она может проявляться в действиях и поступках, ориентированных на причинение вреда окружающим или самому себе.

Уровни агрессивности обусловлены негативной социализацией, приобретением негативного жизненного опыта в социальной среде.

Ригидность – это затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Она проявляется в неготовности или неспособности перестроить собственную схему активности, стойкой инертности заданных установок, стереотипности мыслительных процессов, недостаточной гибкости поведения.

Психологическая ригидность – это черта личности, которая характеризуется сильным сопротивлением или неспособностью к изменению поведения, мнения или отношения. В быту людей с таким типом мышления называют упрямыми – они не привыкли пересматривать принятые когда-то решения и плохо адаптируются к переменам в жизни.

САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (Г. АЙЗЕНК)

Инструкция: предлагаем Вам описание различных состояний. Оцените, пожалуйста, как часто эти состояния присутствуют у Вас, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	Утверждение	Никогда	Изредка	Часто
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	Я с трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя незащищенным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Я чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для других			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			

№	Утверждение	Никогда	Изредка	Часто
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключать внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня			

Обработка результатов и интерпретация: за каждый ответ «никогда» начисляется 0 баллов, за ответ «изредка» – 1 балл, за ответ «часто» – 2 балла.

По каждой шкале подсчитывается сумма баллов:

1–10 вопросы – шкала тревожности;

11–20 вопросы – шкала фрустрации;

21–29 вопросы – шкала агрессивности;

31–40 вопросы – шкала ригидности.

Интерпретация результатов теста:

Шкала тревожности:

0–7 баллов – отсутствие или низкий уровень тревожности;

8–14 баллов – средний уровень тревожности;

15–20 баллов – высокий уровень тревожности.

Шкала фрустрации:

0–7 баллов – низкий уровень фрустрации, адекватная самооценка, устойчивость к неудачам, отсутствие страха перед трудностями;

8–14 баллов – средний уровень фрустрации;

15–20 баллов – высокий уровень фрустрации, низкая самооценка, уход от трудностей, страх неудач.

Шкала агрессивности:

0–7 баллов – низкий уровень агрессивности;

8–14 баллов – средний уровень агрессивности;

15–20 баллов – высокий уровень агрессивности, отсутствие выдержки, трудности в общении с людьми.

Шкала ригидности:

0–7 баллов – отсутствие ригидности, легкая переключаемость;

8–14 баллов – средний уровень ригидности;

15–20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они не соответствуют реальной обстановке, жизни.

ДИАГНОСТИКА БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Безнадежность представляет собой убежденность в том, что ничего не получается и никогда не получится, а будущее представляется мрачным и бесперспективным. Это мощная эмоция, которая часто способствует плохому или мрачному настроению и может отрицательно повлиять на то, как человек воспринимает себя, других людей, личные обстоятельства и даже мир. Часто безнадежность может оказывать значительное влияние на поведение человека, поскольку может отражать негативное представление человека о будущем.

Чувство безнадежности часто может привести к тому, что человек теряет интерес к важным вещам, занятиям, событиям или людям. Потерявший надежду, может больше не ценить вещи, которые когда-то были важными. Эмоция часто ассоциируется с отсутствием вдохновения, а также с чувствами бессилия, беспомощности, заброшенности, неволи, угнетения и изоляции. Многочисленные исследования показывают, что безнадежность тесно связана с плохим психическим, эмоциональным и физическим здоровьем, развитием риска суицидального поведения.

ДЕТСКАЯ ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ (HOPELESSNESS SCALE FOR CHILDREN, HLPS) (A.E. KAZDIN, A. RODGERS, D. COLBUS в адаптации Ю. В. БОРИСЕНКО) (11–13 ЛЕТ)

Инструкция: пожалуйста, внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения. Отметьте степень согласия с каждым из них, выбрав один из вариантов ответа.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Я хочу вырасти, потому что тогда мне будет легче жить		
2	Я мог(ла) бы сдаться, потому что я не могу изменить что-либо в моей жизни к лучшему		
3	Даже когда все совсем плохо, я знаю, что так будет не всегда		
4	Я хорошо представляю себе свою жизнь через 10 лет		
5	У меня достаточно времени, чтобы закончить те дела, которые я действительно хочу совершить		

№	Утверждение	Да	Нет
6	Когда-нибудь я смогу действительно хорошо делать то, что меня на самом деле интересует		
7	У меня будет больше хорошего в жизни, чем у большинства моих сверстников		
8	Я не особо удачлив(а), и не думаю, что что-то изменится к лучшему, когда я вырасту		
9	Все, что я могу представить в своем будущем, плохо		
10	Не думаю, что у меня будет то, чего я действительно хочу		
11	Я думаю, что, когда я вырасту, я буду счастливее, чем сейчас		
12	Все случается не так, как я хочу		
13	Я никогда не получаю то, чего хочу, поэтому нет смысла чего-то хотеть		
14	Не думаю, что меня ждет что-то хорошее, когда я вырасту		
15	Будущее кажется мне неясным и запутанным		
16	В будущем меня ждет больше хорошего, чем плохого		
17	Нет смысла предпринимать серьезные попытки добиться того, чего я хочу, потому что, скорее всего, ничего не получится		

Обработка результатов и интерпретация: за каждое совпадение с ключом присваиваем 1 балл. Далее подсчитывается общая сумма баллов.

Ключ

Ответ «да» на вопросы	Ответ «нет» на вопросы
2, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17	1, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 16

Интерпретация результатов теста:

0–3 – низкий уровень безнадежности;

4–7 – средний уровень безнадежности;

8–17 – высокий уровень безнадежности.

ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ (А. БЕК) (С 14 ЛЕТ)

Инструкция: пожалуйста, внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения. Отметьте степень согласия с каждым из них, выбрав один из вариантов ответа.

№	Утверждение	Верно	Неверно
1	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом		
2	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше		
3	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно		
4	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет		
5	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно		
6	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего		
7	Мое будущее кажется мне темным		

№	Утверждение	Верно	Неверно
8	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека		
9	Мне просто не дают передышки, и я не думаю, что в будущем станет легче		
10	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему		
11	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно		
12	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу		
13	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас		
14	Ничего в жизни не складывается так, как я хочу		
15	Я верю в свое будущее		
16	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо		
17	Очень маловероятно, что я буду доволен(а) своим будущим		
18	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным		
19	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого		
20	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как, скорее всего, у меня ничего не получится		

Обработка результатов и интерпретация:

Ответам на *прямые пункты* присваиваются баллы: за ответ «верно» – 1 балл, за ответ «неверно» – 0 баллов.

Ответам на *обратные пункты* присваиваются баллы: за ответ «верно» – 0 баллов, за ответ «неверно» – 1 балл.

Уровень безнадежности определяется суммой баллов в соответствии с ключом.

Ключ

Прямые утверждения	Обратные утверждения
2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20	1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19

Интерпретация результатов теста:

0–3 балла – безнадежность не выявлена;

4–8 баллов – безнадежность легкая;

9–14 баллов – безнадежность умеренная;

15–20 баллов – безнадежность тяжелая.

ДИАГНОСТИКА ИМПУЛЬСИВНОСТИ

Импульсивность представляет собой склонность к непреднамеренным действиям без учета их последствий. Это особенность поведения, которая характеризуется тенденцией совершать действия без обдумывания, под воздействием эмоций, внешних обстоятельств. Импульсивные люди эмоционально несдержанны, нетерпеливы, раздражительны. Они часто проявляют безответственность, легкомысленность, обидчивость.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

(В. Н. АЗАРОВ)

Инструкция: Вам будет предложен ряд вопросов и пять вариантов ответа на каждый из них. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	Вопрос	Нет	Ско- рее нет, чем да	Сред- нее	Ско- рее да, чем нет	Да
1	Устойчивы ли Ваши интересы в области спорта, искусства, науки?					
2	Отмечаете ли Вы за собой некоторую поспешность в принятии решений?					
3	Считаете ли Вы себя нервным, легко возбудимым человеком?					
4	Терпеливый ли Вы человек?					
5	Подвержены ли Вы частым сменам настроения?					
6	Легко ли Вы можете заставить себя работать на уроках?					
7	Рассудительный ли Вы человек?					
8	Присуще ли Вам в повседневной жизни действовать под влиянием момента, не думая о возможных последствиях?					
9	Следуете ли Вы в своих действиях правилу: «Семь раз отмерь...»?					
10	Проявляете ли Вы, как правило, последовательность и настойчивость в осуществлении своих планов?					
11	Отмечаете ли Вы за собой склонность говорить, не думая?					
12	Являются ли Ваши отношения с другими людьми постоянными и ровными?					
13	Когда Вы двигаетесь, едите, разговариваете, производите ли Вы впечатление человека, который действует обдуманно, методично, а не увлекаясь то одним, то другим?					
14	Быстро ли у Вас угасает интерес к разного рода занятиям, развлечениям и т.д.?					
15	Легко ли Вы переносите некоторое однообразие в работе, обстановке?					
16	Предпочитаете ли Вы нечто при-					

№	Вопрос	Нет	Скорее нет, чем да	Среднее	Скорее да, чем нет	Да
	ятное Вам в меньшем количестве незамедлительно - большому, но с отсрочкой?					
17	Склонны ли Вы к тщательному предварительному обдумыванию даже в не очень важных делах?					
18	Привлекает ли Вас кропотливая работа, требующая пристального внимания?					
19	Присущи ли Вам поступки даже вопреки своим добрым намерениям под влиянием чувств?					
20	Испытываете ли Вы, как правило, сильное раздражение, стоя в очереди?					
21	Считаете ли Вы себя спокойным, уравновешенным человеком?					
22	Импульсивный ли Вы человек?					
23	Склонны ли Вы доводить начатое дело до конца, даже если утратили к нему интерес?					
24	Отличаетесь ли Вы непосредственностью?					

Обработка результатов и интерпретация: оценка результатов производится следующим образом: отдельно суммируются баллы по шкале импульсивности и отдельно по шкале управляемости. За каждый ответ «нет» начисляется 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «среднее» – 2 балла, «скорее да, чем нет» – 3 балла, «да» – 4 балла.

Ключ

Шкала	Вопросы
импульсивности	2, 3, 5, 6, 8, 11, 14, 16, 18, 20, 22, 24
управляемости	1, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23

Далее, общий уровень импульсивности обучающегося вычисляется по формуле: $Им_{общ} = \text{импульсивность} - \text{управляемость}$.

Интерпретация результатов теста:

положительное значение общей импульсивности указывает на склонность обучающегося к импульсивным поступкам;

нулевое значение свидетельствует об относительной стабильности аффективно-потребностной сферы и уровня волевой регуляции;

отрицательное значение указывает на преобладание у обучающегося управляемости и волевого контроля.

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ

Пограничная акцентуация характеризуется постоянной тревогой, чувством брошенности и импульсивными поступками, нередко идущими в паре с суицидальным поведением. Аутодеструктивное поведение, которое проявляется в азартных играх, безответственных тратах денег, употреблении наркотиков, также является одной из типичных черт пограничного типа личности. Саморазрушающее поведение, свойственное людям с этим типом личностной организации, нередко проявляется и в суицидальных мыслях и попытках.

Нарциссическая акцентуация характеризуется всеобъемлющим чувством собственной важности, озабоченностью достижением успеха во всех сферах жизни: от идеальной любви до признания окружающих. Такие обучающиеся не способны воспринимать точку зрения других, у них отсутствует сочувствие. При этом выражены: высокая агрессия или аутоагрессия в ответ на отвержение.

Негативная аффективность (нейротизм) характеризуется склонностью переживать более широкий спектр негативных эмоций более долгое время в ответ на стресс.

ОПРОСНИК ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ (PDQ-IV, HYLER)

Шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и выразите согласие или несогласие, отметив нужный вариант.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Я лучше, чем обо мне думают окружающие		
2	Я пойду на крайние меры, чтобы не допустить ухода любимого человека		
3	Другие жаловались, что я недостаточно хорошо справляюсь с моей учебной работой		
4	Я часто думаю о том, каким великим человеком я являюсь сейчас или стану в будущем		
5	Я отношусь к другим только с любовью или с ненавистью		
6	Я чувствую, что другие не понимают или не ценят меня		
7	Только очень немногие люди могут действительно оценить и понять меня		
8	Я часто задаюсь вопросом, кто я на самом деле		
9	Многие считают меня своенравным(ой) и горячим(ей)		
10	Я очень хочу, чтобы другие люди обращали на меня внимание или хвалили меня		
11	Бывало, что я наносил(а) себе физический вред		
12	Я не люблю, когда учитель, родитель говорит мне, как я должен(а) выполнять свою работу		
13	Я хочу, чтобы люди были ко мне благосклонны, даже если я отношусь к		

№	Утверждение	Да	Нет
	ним недостаточно доброжелательно		
14	Я человек настроения		
15	Я плохо отношусь к людям, которые более удачливы, чем я		
16	Некоторые думают, что я имею преимущества над другими людьми		
17	Я порой чувствую, что жизнь моя уныла и бессмысленна		
18	Люди часто жалуются на то, что я не понимаю, когда им плохо		
19	Я часто жалуюсь на свою жизнь		
20	Мне трудно сдерживать свой гнев и проявления моего характера		
21	Многие люди завидуют мне		
22	Я могу поругаться с кем-нибудь, а через некоторое время начинаю извиняться		
23	Другие считают меня высокомерным		
24	В момент сильного стресса я веду себя как ненормальный(ая) или просто не помню потом, что происходило		
25	Я иногда, не задумываясь, совершал(а) поступки (подобные перечисленным ниже), которые могли кончиться для меня плохо: Тратил(а) больше денег, чем имел Употреблял(а) алкоголь Был(а) неумеренным в еде Безрассудно рисковал(а) Совершал(а) мелкие кражи в магазинах Играл(а) в азартные игры		

Обработка результатов и интерпретация: подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале.

Ключ

Шкала	Номера утверждений
Пограничная	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 24, 25 (при ответе на 25 вопрос, каждые 2 положительные утверждения дают 1 балл)
Нарциссическая	1, 4, 7, 10, 13, 16, 18, 21, 23
Негативистическая	3, 6, 9, 12, 15, 19, 22

Интерпретация результатов теста:

Нарциссическая (N) – Самовлюбленность, ранимость – (для акцентуации необходимо набрать 5 баллов и выше);

Пограничная (P) – Эмоциональная нестабильность – (для акцентуации необходимо набрать 5 баллов и выше);

Негативизм (Neg) – Негативизм – (для акцентуации необходимо набрать 4 балла и выше).

2.5. Мониторинг динамики их психологического благополучия / психологической уязвимости обучающихся

ОЦЕНКА РИСКА УЯЗВИМОСТИ КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ (Н. Н. ВАСЯГИНА, Н. И. ШЕМПЕЛЕВА)

Цель: анализ наличия у обучающихся рисков уязвимости.

1.1. Анализ наличия у обучающегося признаков, указывающих на высокий риск уязвимости

Если диагностический признак характерен для обучающегося, необходимо поставить знак «✓» в графе «ДА», если не характерен – в графе «НЕТ», при затруднении с идентификацией – в графе «НЕ ЗНАЮ».

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРИЗНАК		ДА	НЕТ	НЕ ЗНАЮ
1	Изменение успеваемости			
2	Перемены в поведении			
3	Нарушение межличностных отношений (низкий социометрический статус в классе, отсутствие друзей замкнутость, обособленность)			
4	Низкая самооценка			
5	Болезненное самолюбие и/или притязания не соответствуют возможностям			
6	Депрессивность, сниженный фон настроения, пониженный энергетический уровень, пассивность, безразличие			
7	Перепады настроения, капризность, ранимость			
8	Агрессивность, вспышки раздражения, гнева, ярости			
9	Саморазрушающее и рискованное поведение (стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности)			
10	Избегание зрительного контакта (уводит взгляд, предпочитает смотреть вниз, себе под ноги)			
11	Неопрятность, и/или мрачные тона одежды и/или присутствие тематических атрибутов в одежде (одежда с агрессивными надписями и изображениями, смена обуви на «грубую», военизированную)			
12	Наличие (появление) синяков, ран, царапин на теле или голове и/или тематических атрибутов в оформлении внешности (пирсинг, цвет волос и пр.)			
13	Наличие личной психотравмирующей ситуации (неразделенные чувства, ссора с близким человеком, изменение уклада жизни, смена образовательной организации, значительные физические и моральные нагрузки и т. п.)			
14	Наличие психотравмирующей ситуации в образовательной организации (конфликт с обучающимися, и/или с педагогом(ами), и/или с администрацией, пренебрежительное отношение со стороны сверстников и т. п.)			
15	Наличие психотравмирующей ситуации в семье (авто-			

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРИЗНАК		ДА	НЕТ	НЕ ЗНАЮ
	ритарное воспитание, безразличие к потребностям ребенка, развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких и т.п.)			

Анализ активности обучающегося в социальных сетях*

*(каждая социальная сеть, в которой зарегистрирован аккаунт анализируется отдельно)

Социальная сеть _____

Адрес страницы _____

Маркеры риска уязвимости		ДА	НЕТ
1	На «аватарке» личное фото со скрытыми частями лица (маска, капюшон, половина лица, заштрихованное лицо и пр.) / персонаж аниме / деструктивный символ		
2	В истории отсутствуют фото с друзьями, родителями, одноклассниками		
3	Негативное содержание контента (тематика смерти, агрессии, насилия, самоповреждения и пр.)		
4	«Шок-контент» – материалы (тексты, фото, видео, аудио), которые вызывают у пользователя резко негативные чувства и ощущения: страх, ужас, отвращение, унижение		
5	Сопровождение деструктивного содержания позитивным фоном (улыбка, лайк, шуточная мелодия и пр.)		
6	Принадлежность к деструктивным группам в социальных сетях		

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите методики, направленные на диагностику психоэмоционального состояния обучающихся.
2. Назовите психические состояния, которые позволяет изучить методика Г. Айзенка.
3. Что такое импульсивность?
4. Чем характеризуется состояние одиночества?
5. Опишите депрессивную триаду.
6. Заполните таблицу «Перечень методик, входящих в Единый комплект для оценки риска суицидального поведения обучающихся»

Диагностическая процедура	Цель диагностической процедуры
<i>Диагностика личностных ресурсов обучающихся</i>	
<i>Диагностика психоэмоционального состояния обучающихся</i>	
<i>Диагностика внешних ресурсов обучающихся</i>	

Диагностическая процедура	Цель диагностической процедуры
<i>Диагностика личностных особенностей обучающихся</i>	

Глава 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА

3.1. Основные принципы и содержание мероприятий вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Работа по коррекции негативного образа себя и будущего у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Как показали результаты исследования, обучающиеся с низким уровнем личностных ресурсов характеризуются негативным образом себя, неудовлетворенностью жизнью и негативным образом будущего. В связи с этим психолого-педагогическое сопровождение этой группы обучающихся, в первую очередь, должно быть направлено на коррекцию их отношения к себе и к жизни.

Обучающиеся с *негативным образом себя*, как правило, склонны обесценивать себя и свои достижения, считают, что они не достойны любви, счастья, успеха и удовлетворения в жизни. Они склонны видеть себя и свою жизнь в негативном свете, концентрируются на своих ошибках и неудачах, ругают себя за совершенные действия (или бездействие), чувствуют себя не способными справиться с жизненными задачами и сложностями. Обучающиеся с негативной самооценкой постоянно находят в себе недостатки, негативно относятся к своему внешнему виду, интеллектуальным способностям и личностным качествам, часто сравнивают себя с другими, чувствуя себя менее успешными и привлекательными.

Негативный образ будущего способствует тому, что у обучающихся отсутствует мотивация что-либо делать, возникает ощущение бесполезности прикладывания усилий, «всё равно ничего не получится».

Работа педагога-психолога с обучающимся с низким уровнем личностных ресурсов должна быть направлена на установление психологического контакта с ним, на представление возможности обучающемуся рассказать о событиях, которые привели к текущему состоянию, отреагировать эмоции, на прояснение природы негативного образа себя и негативного образа будущего и их коррекцию.

Установление психологического контакта с обучающимся. Важно создать такую атмосферу, в которой обучающийся будет чувствовать себя свободно и получит возможность открыто рассказать о своих чувствах. Педагогу-психологу необходимо внимательно его выслушать, проявляя интерес, уважение и внимание.

При разговоре можно использовать закрытые вопросы, чтобы побудить обучающегося рассказать более подробно о ситуации и своих переживаниях, например: «Ты хотел(а) бы все обдумать, прежде чем начать разговор?», «Я могу как-нибудь помочь тебе в начале беседы?», «Я вижу, что тебе нелегко об этом говорить», «Я буду готов(а) тебя выслушать тогда, когда захочешь...», «Я помогу тебе разобраться ситуацию...», «Мы вместе проанализируем...»

Вербализация эмоционального состояния обучающегося. Иногда обучающиеся не могут определить те эмоции, которые они испытывают, и задача педагога-психолога состоит в том, чтобы помочь им в осознании, понимании и выражении словами своих эмоций и чувств.

Обучающийся во время консультации может не акцентировать внимание на своих переживаниях, эмоциях, а просто рассказывать, что происходило в тот или иной момент времени, описывать события. Задача педагога-психолога – помочь ему определить свои переживания, возникшие в ходе той или иной ситуации, описать эмоции, физические ощущения, отношение к поступкам других участников события и к своим собственным. В процессе консультации педагог-психолог может задавать обучающемуся вопросы, которые направлены на выяснение содержания: «Как ты себя чувствовал(а)?», «Что ты ощущал(а)?», «Какие чувства ты испытывал(а)?». Они помогают удерживать обучающегося в ситуации переживания. Также могут быть заданы вопросы, помогающие найти причинно-следственные связи: «Почему ты обиделся на него?», «Как бы ты хотел(а), чтобы они повели себя в этой ситуации?», «Зачем тебе это нужно?». Они отвлекают от переживаний, но помогают рационализировать ситуацию.

Во время консультации обучающегося педагогу-психологу следует больше слушать, чем говорить. Подростку необходимо выговориться в безопасной обстановке, в присутствии человека, который может его поддержать и дать почувствовать, что он не один.

Важно относиться ко всем его высказываниям и состояниям как к нормальной реакции на трудную ситуацию в жизни. Педагогу-психологу не следует делать выводы за обучающегося, а дать ему возможность прийти к собственным умозаключениям и принять самостоятельное решение.

Психологическая поддержка обучающегося. Иногда может сложиться такая ситуация, что никто из значимых взрослых не оказывает обучающемуся поддержку, не уделяет внимание сильным сторонам его личности. В таком случае педагог-психолог может помочь обучающемуся осознать свои сильные стороны, методом маленьких шагов создавать ситуации успеха, чтобы обучающийся получал позитивный опыт и укреплял веру в себя и свои возможности.

Проработка негативных установок. Педагог-психолог может помочь обучающемуся определить имеющиеся у него негативные мысли и установки о

себе и своей жизни («У меня никогда ничего не получается», «Как обычно я всё испортил(а)», и т.п.), разобраться, откуда они появились, отказаться от них или скорректировать их на нейтральные или позитивные.

Необходимо найти причину или ситуацию, которые привели обучающегося к конкретной негативной мысли. Обсуждение того, когда и как эти мысли обычно возникают, поможет обучающемуся увидеть повторяющиеся шаблоны в своем мышлении. Можно задать уточняющие вопросы: «Можешь ли ты вспомнить последнюю ситуацию, в которой возникла такая мысль?», «Когда раньше возникали такие мысли?», «Опиши ситуацию более подробно, что делал(а) ты, что делали окружающие люди, где это происходило?», «Кто говорит так про тебя?», «Кто тебя так называет?».

Можно составить список негативных установок о себе и своей жизни и провести переориентацию с негативного мышления на действия, направленные на избегание подобных ситуаций и направление мыслей в позитивное русло.

Например, установку «Я вечно опаздываю» преобразовать в действие «Я составлю расписание и буду выходить заранее». Освоение навыков тайм-менеджмента и целеполагания, постановка реалистичных целей позволят избежать разочарования, негативного мышления и отрицательных эмоций.

Существуют определенные типы распространенных ошибок мышления:

- *катастрофизация* – убеждение в том, что обязательно произойдет худшее («Должно произойти что-то плохое», «Со мной обязательно что-нибудь случится»);

- *чрезмерное обобщение* – предполагает вывод о своем образе жизни на основе одного конкретного случая («Я всегда ошибаюсь», «У меня никогда ничего не получается»);

- *«чтение» мыслей* – предположение человека о том, что он знает, о чем думают другие («Я знаю, что я ему не нравлюсь», «Они точно говорили обо мне гадости»);

- *предсказание будущего* – уверенность человека в том, что он точно знает, что произойдет («Я потерплю неудачу», «Я провалю экзамен»), здесь имеет место так называемый «эффект самосбывающегося пророчества» – приступая к действию с определенной негативной установкой, человек во всем видит подтверждение своей «правоты»;

- *черно-белое мышление* – склонность видеть только хорошее или только плохое, мыслить только в позитивном или только в негативном ключе («она худшая» или «она лучшая», в отличие от: «с ней может быть трудно, но она все равно порядочный человек»).

Важно помочь обучающемуся определить последствия его негативных установок. Например, негативная мысль «Я недостаточно хорош» имеет такие

негативные последствия как социальная изоляция от окружающих, низкая самооценка или желание нанести себе вред, наказать себя. Именно поэтому негативные мысли и установки о себе и своей жизни необходимо менять.

В качестве домашнего задания можно предложить обучающемуся понаблюдать за собой и записать свои мысли и идеи, которые поддерживают негативную установку, и мысли, и идеи, которые не поддерживают негативную установку. Эти записи можно рассматривать в качестве аргументов, которые помогут изменить имеющуюся негативную установку. Например, для негативной установки «Я недостаточно хорош», мыслями, которые идут вразрез с ней, будут: «Я достоин», «Я стараюсь изо всех сил», «Мне не нужно быть достаточно хорошим для кого-либо», «Я достаточно хорош для себя».

Формирование у обучающегося системы целеполагания. Для получения позитивного опыта и создания ситуаций успеха педагогу-психологу следует помочь обучающемуся определить цели и результаты, которые он хочет достичь, и совместно выстроить план по их достижению. Важно обсудить, какие стратегии будут использоваться, выбрать наиболее оптимальные из них. Также важно обсудить с обучающимся, что время от времени все люди терпят неудачи, но это не повод отказываться от своих желаний и планов, нужно рассматривать это как возможность извлечь уроки из полученного опыта, чтобы в следующий раз добиться большего успеха.

Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни. Это содействует развитию у детей и подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и др. Акцент необходимо ставить на способах поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

Примеры упражнений для работы с негативным мышлением, коррекцией образа себя и отношения к жизни

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления, развитие умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Упражнение можно проводить как в групповом, так и индивидуальном формате, модифицировав инструкцию соответствующим образом.

Педагог-психолог: «У Андерсена есть сказка «Калоши счастья», в которой камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Челю-

век, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Я предлагаю и вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в предложенной ситуации позитивные стороны, то есть посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

<i>Ситуации</i>	<i>Пример позитивного ответа на ситуацию</i>
Ты забыл(а) выучить урок	«В следующий раз буду записывать в дневник все задания»
Родители дали мало денег на карманные расходы	«Меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.»
По дороге в школу порвалась обувь	«Можно вернуться домой и не ходить на один урок»
Ты сделал(а) глупую ошибку на уроке, и все смеялись	«Зато развеселил(а) всех», «В следующий раз выучу подробно»
Не хватает денег на желанную покупку	«Научусь экономить»
Родители отобрали телефон	«Больше времени на уроки», «Можно сходить в гости»
Получил два по предмету	«Теперь точно все выучу»
Вызвали в школу родителей	«Я точно не буду больше так делать»

Обсуждение: «Легко ли было находить позитивные стороны в предложенных ситуациях?», «Какие чувства испытали?»

Упражнение «Мои достоинства и недостатки»

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Ход упражнения: лист делится на две колонки, в первой обучающемуся необходимо написать свои достоинства, а во второй – свои недостатки. На выполнение отводится 5 минут, затем обсуждение: «Что было легче написать достоинства или недостатки?», «Чего больше вспомнил(а)?»

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: гармонизация психоэмоционального состояния обучающихся.

Педагог-психолог: «В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим негатив-

ным «заполните свое мусорное ведро» (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым «заполняя мусорное ведро» и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сжечь его, «сломать» или выбросить.

Работа с негативным психоэмоциональным состоянием обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

По результатам диагностики психоэмоционального состояния у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов может быть определено депрессивное состояние разной степени выраженности. Как правило, депрессия сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Работа педагога-психолога с обучающимися по гармонизации психоэмоционального состояния, должна быть направлена на:

- эмоциональную поддержку, помощь в отреагировании эмоций;
- снижение проявлений эмоциональной и когнитивной дезорганизации;
- проработку причин, приведших к текущему психоэмоциональному состоянию;
- поиск ресурсов и «точек опоры» для гармонизации психоэмоционального состояния;
- помощь в формировании позитивных жизненных устремлений;
- выработку позитивного плана активной жизни после гармонизации психоэмоционального состояния с акцентом на будущем;
- обучение техникам самопомощи при негативном психоэмоциональном состоянии.

Примеры упражнений, которые могут быть использованы для гармонизации психоэмоционального состояния

Упражнение «Место, где мне хорошо»

Инструкция: Вспомните место, где вам было хорошо, где вы чувствовали уверенность и радость. Мысленно перенесите себя туда, постарайтесь вспомнить все детали, обратите внимание на то, с чем ассоциируется это место.

Ответьте себе на следующие вопросы:

- Чем мне дорого это место?
- Что я могу взять оттуда? Возможно, фотографию, альбом, книгу, цветок, ветку и т. п.
- Каким смыслом наполнено это воспоминание и этот предмет, который я могу взять оттуда?
- Как этот смысл может переключаться с моей нынешней жизнью?

- Какое место может занять этот предмет в моей жизни?
- Что символизирует этот предмет?

Данное упражнение помогает найти внутренние ресурсы в приятном воспоминании, создает условия для перемен и формирует новые смыслы.

Упражнение «Техника переформулирования»

Инструкция: обучающемуся предлагается разделить лист бумаги на 2 части: в одной части необходимо выписать все мысли, которые вызывают тревогу, страх, неуверенность, а в другой части – эти фразы необходимо перевести в прошедшее время.

Такой простой прием дает возможность хотя бы на бумаге отпустить свои негативные мысли, ведь теперь они в прошлом.

Например, фраза: «Я боюсь, что получу двойку за контрольную, и меня оставят на второй год» в переформулированном варианте будет выглядеть так: «Я боялся, что получу двойку за контрольную, и меня оставят на второй год». Это первый шаг для начала изменений. Он дает надежду, что теперь страх получить двойку не является столь актуальным и не парализует активность, не будет препятствием для дальнейшего развития.

Упражнение «Прощай, проблема!»

Инструкция: На отдельном листе бумаги как можно подробнее опиши проблему, из-за которой ты в последнее время чувствуешь себя плохо. Потом выбери один из предложенных ниже методов и физически отпусти ее. Когда будешь выполнять это действие, повторяй про себя: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

- Порви лист на мелкие кусочки и выброси их.
- Пропусти лист через shredder.
- Прочти другому человеку то, что ты написал, а затем отдай ему лист и попроси порвать в твоём присутствии.
- Сожги бумагу (с разрешения и в присутствии взрослого).
- Напиши проблему на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.

Упражнение «Я отпускаю проблему»

Инструкция: Сядьте в спокойном месте, где вас никто не будет отвлекать. Примите удобное положение, закройте глаза и подробно нарисуйте в воображении, как вы делаете что-нибудь из нижеперечисленного:

- Вы кладете свою проблему в коробку, плотно обматываете ее скотчем и надежной веревкой. Прикрепляете коробку к очень мощной ракете. Выносите ракету на открытое место, где нет домов, деревьев и других помех, поджигаете

фитиль и отбегаете подальше. Ракета с большой скоростью и силой взмывает в воздух, унося с собой вашу проблему. Вот она совсем скрывается из виду, выходит из зоны действия земной гравитации и отправляется далеко в космос. Глядя ей вслед, скажите себе: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет меня угнетать».

– Вы кладете свою проблему в коробку, обматываете ее скотчем и прочной веревкой. Отправляетесь на берег океана – далеко от места, где вы живете. Если там теплый климат, вы ставите коробку на очень ненадежный плот. Если холодный – на хрупкую льдину. Вы отталкиваете плот или льдину в открытое море, чтобы его/ее подхватило течение. Посмотрите, как он/она уплывает дальше и дальше, а потом совсем растворяется вдали. При этом говорите себе: «Я отпускаю проблему и не позволю ей портить мне жизнь».

Можно повторять эти упражнения сколько угодно и поэкспериментировать с разными методами.

Арт-терапия для гармонизации психоэмоционального состояния

Для коррекции психоэмоционального состояния можно использовать различные арт-терапевтические техники, например, рисование.

Педагог-психолог может предложить обучающемуся нарисовать любую картину, касающуюся его текущего состояния. Важно проговорить, что никаких дополнительных указаний здесь нет, и не может быть, что важна спонтанность, креативность и естественность. Можно попросить обучающегося вкладывать смысл в каждый цвет, и объяснить, что тогда картина будет иметь содержание, отражая его внутреннее состояние.

Следующим шагом является обсуждение рисунка. Важно дать обучающемуся возможность проявить свои чувства и эмоции, позволить себе быть таким, каким ему хочется быть. Благодаря этому происходит восстановление естественной эмоциональной регуляции за счет выражения подавленных чувств и эмоций.

Далее можно предложить обучающемуся изменить рисунок так, чтобы он ему нравился – дорисовать или перерисовать, сделать краски ярче, рисунок больше, нарисовать то, что он любит.

Можно предложить нарисовать рисунок с помощью только трех красок – желтой, голубой, зеленой. Эти цвета гармонизируют внутреннее состояние.

Еще одной из техник изменения состояния в арт-терапии является техника «полярностей». Например, ночь-день, зима-лето и т. д. Первой предлагают нарисовать зиму, а потом лето и т. д.

***Примеры упражнений, которые обучающиеся могут использовать
в качестве приемов самопомощи при негативных
психоэмоциональных состояниях***

Дыхательные упражнения

Техника «Воздушный шарик»

Инструкция: представьте, что в вашей груди, в легких находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполним легкие воздухом. Можно представлять, что мы с воздухом вдыхаем энергию или спокойствие. Ваш воздушный шарик наполнился. Выдыхая медленно ртом через губы, сомкнутые в трубочку, почувствуйте, как воздух спокойно выходит из легких. Делая вдох, можно разводить руки в стороны, на выдохе сжиматься в комочек. Дышите в комфортном для вас темпе. Повторите раз 10. Сделайте паузу, сосчитайте до 5. Можно повторить упражнение раз 7–10, вдыхая и выдыхая воздух. В конце постарайтесь почувствовать, что вы наполнились энергией, а все напряжение пропало.

Техника «Дыхание по квадрату»

Инструкция: упражнение выполняется сидя или стоя. Выпрямите спину, дышите носом. Делайте вдох на 4 счета, затем задержку дыхания на 4 счета, затем выдох на 4 счета и задержку дыхания на 4 счета. Продолжайте дышать, повторяя цикл «вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания». Дышите в комфортном для вас темпе. Можно повторить упражнение 7–10 раз.

Упражнения на расслабление мышц

Техника «Качели»

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Расслабьте тело. Вес тела переместите на одну из ног. Поочередно переносите тяжесть тела с одной ноги на другую. Спокойно раскачивайтесь. Выполняйте в течение 1–2 минут. Поставьте одну ногу вперед, другую назад. Расслабьтесь. Вес тела переносите с одной ноги на другую. Спокойно покачайтесь вперед-назад. Выполняйте упражнение еще в течение 1–2 минут.

Техника «Стряхни с себя напряжение»

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 3–10 минут. Говорите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение! Освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте, сделайте дыхательное упражнение на снятие напряжения. Побудьте в состоянии покоя столько, сколько вам нужно. Дышите спокойно.

Техника «Ловкачи»

Упражнение рекомендуется для детей с 14 лет. Это упражнение снимет не только мышечное напряжение, но и эмоциональное.

Инструкция: возьмитесь правой рукой за нос и одновременно левой – за правое ухо. Потом поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой – за левое ухо. При этом рука, держащаяся за ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью.

Работа по развитию внешних ресурсов обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Наиболее значимым внешним ресурсом для обучающихся является их ближайшее окружение – родители, родственники, друзья, одноклассники, знакомые, педагоги, специалисты образовательных организаций – то есть люди, которые постоянно присутствуют в жизни обучающихся. Наличие поддержки со стороны семьи, друзей, иной референтной группы формирует у обучающихся уверенность в себе, чувство своей нужности и значимости, дает уверенность в преодолении любых сложных ситуаций.

При отсутствии поддержки со стороны семьи и друзей, у обучающихся может формироваться чувство **одиночества**, вызывающее эмоциональный дискомфорт, неудовлетворенность собой и своим положением, отсутствие доверия и контакта с окружающими, психологическую изоляцию. Особенно критично это для обучающихся, у которых недостаточно сформированы внутренние (личностные) ресурсы.

Работа по развитию внешних ресурсов обучающихся может вестись в двух основных направлениях – взаимодействие с семьей и с классным коллективом. Также важна индивидуальная работа с самим обучающимся, направленная на поиск как внешних ресурсов (людей, к которым обучающийся может обратиться за помощью и поддержкой), так и на укрепление внутренних ресурсов (опора на себя, формирование адекватной самооценки, обучение коммуникативным навыкам, развитие эмоционального интеллекта).

Работа с родителями

Семье принадлежит значительная роль в жизни обучающегося, в усвоении им социокультурных норм и моделей поведения в преодолении трудностей, в том числе в формировании личностных ресурсов. Чрезмерная требовательность и строгость родителей, гиперконтроль или, наоборот, вседозволенность, эмоциональная дистанция и отвержение, отсутствие сотрудничества и согласия между родителями и ребенком, непоследовательность в воспитании и отсутствие авторитета родителей в глазах ребенка, а также низкий уровень удовлетворенности отношениями с ними, являются маркерами нарушений в дет-

ско-родительских отношениях. Как следствие, семья перестает быть внешним ресурсом для обучающегося, а становится для него источником негативных эмоциональных переживаний.

Основной формой работы с родителями обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов является проведение **индивидуальных и совместных с обучающимся консультаций**, направленных на осознание родителем роли семьи как внешнего ресурса обучающегося, осознание им своей роли в формировании личностных ресурсов ребенка, выстраивание конструктивного взаимодействия родителя и ребенка, обучение навыкам эмоциональной поддержки обучающегося, оптимизацию детско-родительских отношений.

Работа с родителями может осуществляться также в формате групповых **тренингов**, направленных на освоение навыков конструктивного детско-родительского взаимодействия и эффективного разрешения конфликтов, на гармонизацию стилей воспитания, на развитие эмоционального интеллекта. В ходе тренинговой работы родители получают знания и навыки, освоив которые они могут не только выстраивать гармоничные детско-родительские отношения, но и научить детей навыкам взаимодействия в социуме.

В ходе индивидуального консультирования и групповой работы педагог-психолог также осуществляет **информирование родителей** о возрастных и личностных особенностях обучающихся. Кроме этого, информация просветительского характера может быть размещена на стендах, сайте образовательной организации, в группах в социальных сетях, распространяться в виде буклетов и памяток, транслироваться на родительских собраниях.

Родители могут включаться во внеучебную деятельность через участие в различных внеклассных мероприятиях (концерты, походы, спортивные активности, организация мероприятий и экскурсий), через участие в проведении классных часов, «Разговоров о важном», профориентационных занятиях «Россия – мои горизонты» и т. п.

Работа с коллективом обучающихся

Для развития внешних ресурсов обучающихся большое значение имеет и качество **общения со сверстниками**. Подросткам крайне важно быть принятыми в референтную группу. Образовательные организации имеют уникальную возможность осуществления деятельности по сплочению классного коллектива с целью профилактики неблагополучия в отношениях между обучающимися. В выстраивании эффективного взаимодействия обучающихся центральную роль играет классный руководитель.

Значимость работы с классным коллективом особенно возрастает, если родители обучающегося с низким уровнем личностных ресурсов отказываются идти на контакт с педагогом и педагогом-психологом. В этом случае классный

коллектив является единственным возможным внешним ресурсом обучающегося, к которому есть доступ у образовательной организации.

Работа по включению обучающегося в жизнедеятельность классного коллектива может осуществляться по нескольким направлениям:

- **тренинги на командообразование** направлены на сплочение коллектива, на предоставление обучающимся возможности лучше узнать друг друга, найти общие интересы и увлечения, не связанные с учебой, на формирование у обучающихся чувства «Мы», формирование в классе атмосферы доверия, принятия и взаимоподдержки;

- **тренинги на развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта** позволяют обучающимся осваивать необходимые социально-эмоциональные навыки, проигрывая важные ситуации в кругу сверстников в комфортной и безопасной обстановке;

- **коллективно-творческая деятельность** предполагает коллективное выполнение обучающимися определенной деятельности по заданию педагога или собственной инициативе класса, обеспечивает им предмет общения и взаимодействия, который становится для класса объединяющим фактором. Совместная деятельность способствует закреплению лидерских позиций, внутригрупповых ценностей, удовлетворяет потребность обучающихся в общении, позволяет им лучше узнать друг друга, обрести опыт конструктивного сотрудничества и взаимодействия;

- **распределение поручений** представляет собой серию нескольких постоянных дел, которые выполняются по очереди каждым обучающимся (дежурство, сбор/раздача тетрадей/дневников, помощь в заполнении таблиц и пр.). Можно организовать работу обучающихся в парах, тройках для расширения опыта взаимодействия между обучающимися.

Зная сильные стороны каждого обучающегося, классный руководитель может давать такие поручения, которые будут способствовать созданию ситуации успеха для каждого обучающегося.

Ситуация успеха, появление веры в свои силы и возможности, новые знакомства и положительная оценка окружающих способствуют будут способствовать повышению у обучающихся уверенности в себе, коррекции их образа Я, оптимизации самооценки.

Работа с личностными особенностями обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Проведенное исследование показало, что среди психологических особенностей обучающихся, которые могут препятствовать развитию их личностных ресурсов, выделяются следующие: ощущение безнадежности, нарциссическая,

пограничная и негативистическая акцентуации характера, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, импульсивность. Обозначенные личностные особенности могут рассматриваться в качестве мишеней для психокоррекционного воздействия. Необходимость дополнительной диагностики и коррекции личностных особенностей обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов определяется педагогом-психологом с учетом анамнеза обучающегося и текущей ситуации.

В работе с личностными особенностями обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов могут использоваться приемы и техники, упомянутые выше. Основные акценты в работе должны быть направлены на коррекцию негативных установок, формирование позитивных жизненных устремлений, осознание специфических особенностей своего характера, расширение гибкости восприятия жизненных ситуаций и себя в них, формирование новых способов действий, выработку эффективных стратегий взаимодействия с окружающими, освоение навыков корректного выражения эмоций, развитию эмоциональной гибкости и открытости новому опыту, развитию навыков самоконтроля и прогнозирования результатов своих действий.

Таким образом, направление психокоррекционного воздействия определяется спецификой трудностей и проблем, выявленных у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов.

3.2. Организация общепрофилактических мероприятий: развитие личностных ресурсов как важнейшее условие профилактики суицидального поведения обучающихся

Личностные ресурсы – это «эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты», которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям. Считается, что личностные ресурсы являются гибкими свойствами личности, прижизненными образованиями, поддающимися коррекции и развитию. Развитые как внешние, так и внутренние ресурсы являются важным условием в профилактике различных форм девиантного, в том числе самоповреждающего, поведения.

Сформированность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: активно включены в жизнедеятельность; ощущают свою ценность и значимость для мира и других людей; убеждены в возможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; воспринимают любой жизненный опыт как возможность для личностного роста и развития; готовы действовать в ситуации неопределенности.

В противоположность этому, дефицитарность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: проявляют пассивность по отношению к происходящему с ними; чувствуют отвергнутость, ненужность миру и другим людям; подчиняются обстоятельствам; убеждены в невозможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; не готовы действовать в ситуации неопределенности.

Проведенное нами исследование позволило выявить личностные ресурсы, наиболее значимые для нивелирования рисков уязвимости у обучающихся на разных ступенях образования (таблица 6).

Таблица 6

Факторная структура личностных ресурсов обучающихся
общеобразовательных организаций, организаций СПО и ВО

Обучающиеся ОО	Обучающиеся СПО	Обучающиеся ВО
жизнестойкость	жизнестойкость	жизнестойкость
удовлетворенность жизнью	удовлетворенность жизнью	удовлетворенность жизнью
положительный образ себя	позитивный образ будущего	положительный образ себя
управление эмоциями	управление эмоциями	счастье
	стремление к успеху	

Необходимо обратить внимание на то, что выделены ключевые личностные ресурсы, общие для обучающихся всех ступеней образования – жизнестойкость и удовлетворенность жизнью. Для обучающихся ОО и ВО важным ресурсом является положительный образ себя, а для обучающихся СО – положительный образ будущего. Управление эмоциями является важным для обучающихся ОО и СПО, а для обучающихся ВО важно ощущение счастья. Также для обучающихся СПО важным ресурсом является стремление к успеху.

Основываясь на указанных характеристиках, можно обозначить *целевые ориентиры при формировании личностных ресурсов у обучающихся*.

Сформированность личностных ресурсов у обучающихся характеризуется тем, что они:

- ✓ способны справляться с трудными жизненными ситуациями без ущерба для своего психологического благополучия, выбирая при этом адекватные ситуации стратегии совладания;
- ✓ проявляют интерес к событиям, которые с ними происходят, активны, убеждены в эффективности собственных действий и ожидают успеха от их реализации;
- ✓ имеют позитивный образ Я, адекватную самооценку, развитые навыки управления эмоциями;

✓ удовлетворены своим положением в группе сверстников и жизнью в целом, отношения с окружающими строят на основе взаимопомощи и взаимоподдержки;

✓ получают удовольствие от собственной деятельности, убеждены, что могут влиять на результат происходящего, рассматривают жизнь и все происходящее с ними как способ приобретения опыта, готовы действовать даже в отсутствии надежных гарантий успеха;

✓ с оптимизмом смотрят в будущее, стремятся к признанию, самосовершенствованию, им характерны черты перфектного стиля обучения, сопровождаемые инициативностью и социальной смелостью в академических ситуациях (готовностью высказать точку зрения, выступить перед аудиторией, не смотря на возможное волнение);

✓ ощущают психологический комфорт, удовлетворенность или наличие возможности реализации актуальных социальных потребностей, удовлетворенность в различных сферах жизни обеспечивает переживание положительных эмоций, реализацию мотивов, отсутствие психического напряжения, ощущение счастья, развитые навыки управления эмоциями позволяют чувствовать эмоции, давать им характеристику, а при необходимости – регулировать их.

Ресурсный подход к первичной профилактике рисков суицидального поведения предполагает позитивную профилактику. Рассмотрим три основных и взаимосвязанных аспекта позитивной профилактической работы:

1. *Обучающиеся знают свои потребности и способы их удовлетворения.*

Они должны понимать источники своих переживаний и, прежде всего негативных переживаний, в основе которых в большинстве случаев лежат неудовлетворенные потребности, понимать свои возможности и четко представлять свои основные жизненные цели.

В основе данного аспекта лежит предположение о том, что человек, хорошо понимающий свои потребности, получает психологическую устойчивость в жизни и оказывается в состоянии ставить четкие цели и правильно определять приоритеты.

2. *Обучающиеся имеют позитивный опыт самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей.* Важно не только приобрести позитивный опыт удовлетворения жизненных потребностей, но и навыки нивелирования негативных переживаний, связанных с их неудовлетворенностью.

3. *Обучающиеся умеют справляться со своим состоянием* в случае, когда по каким-либо причинам удовлетворение собственных потребностей невозможно. Это подразумевает овладение способами деятельности, ведущей к разрядке, эффективными формами психологической защиты и адекватными формами психической саморегуляции.

Мероприятия в рамках общей профилактики должны быть направлены на развитие личностных ресурсов, автоматически формируя (усиливая уже имеющиеся) антисуицидальные барьеры.

Образовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения мероприятий первичной профилактики, так как педагоги как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики рисков уязвимости.

В рамках мероприятий по первичной профилактике рисков уязвимости через развитие личностных ресурсов в образовательных организациях рекомендуется реализовывать следующие направления деятельности.

В качестве первого направления работы мы можем обозначить организацию образовательной среды, а также выявление и, по возможности, устранение или минимизацию социальных факторов риска (при необходимости подключаются специалисты из других ведомств).

Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды связано с созданием и поддержанием благоприятного психологического климата в образовательной организации, осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями/кураторами и педагогами.

Формирование благоприятных микросоциальных условий, к которым относятся:

- наличие в образовательной организации атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить;
- учет динамики умственной работоспособности при организации процессов учебы и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;
- наличие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к здоровому образу жизни. К данному аспекту мы предполагаем отнести наличие у педагогов высокой культуры здоровья, реализация ими положительной модели здорового образа жизни; формирование у обучающихся собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия);
- реальные ценности, нормы, правила, которые придают атмосфере в образовательной организации направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования.

Информационно-просветительское направление работы с субъектами образования – это наиболее привычное направление психопрофилактической работы, осуществляется педагогами-психологами образовательных организаций и включает в себя проведение тематических мероприятий для администрации, педагогов, обучающихся, родителей, посвященных рискам уязвимости обучающихся (видам уязвимости, их причинам и маркерам, особенностям взаимодействия и поддержки), разработку комплектов «памяток» для субъектов образования, размещенных на бумажных носителях и в социальных сетях.

Информирование может также осуществляться в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Перспективному развитию данного направления работы может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Консультационное направление работы (личностно-ориентированное, проблемно-ориентированное, профконсультирование и т. д.). Может осуществляться как индивидуально, так и в групповой форме в рамках проведения классных часов, развивающих занятий, тренингов по формированию позитивного образа Я, как уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни и др.

Здесь важно отработать умение просить о помощи в трудной жизненной ситуации, умение говорить «нет»; знать и использовать разные стили поведения в конфликтной ситуации, на практике прорабатывать игровые проблемные ситуации (ссора с другом, родителями, с любимым человеком и т. п.), обучение способам снятия напряжения (особенно в стрессовых ситуациях).

На практике эффективно использовать просмотр социальных роликов или кинофильмов о первой любви, о взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, о людях, которые попадали в экстремальные ситуации и смогли их преодолеть, выжить, и дальнейшее обсуждение просмотренного.

Специальная профессиональная подготовка педагогов. В процесс развития личностных ресурсов обучающихся необходимо, в первую очередь, подключать педагогов гуманитарного цикла, которые могут обеспечить специфическую направленность учебных занятий по истории, литературе, этике, мировой художественной культуре (МХК) и т.д.: на занятиях проводят беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения. В качестве возможных форм превенции могут быть предложены уроки-биографии, уроки-примеры, уроки-судьбы, уроки-встречи, уроки-диспуты о смысле жизни,

уроки логотерапии, уроки-экскурсии, самообразование, овладение «Азбукой превенции».

Всем без исключения педагогам при планировании и организации занятий необходимо включать мероприятия, способствующие развитию личностных ресурсов. Создание условий для самореализации обучающихся («ситуации успеха») способствует оптимизации самооценки и формированию позитивного образа Я. Можно использовать следующие технологические операции создания ситуаций успеха, представленные в таблице 7.

Таблица 7

**Технологические операции, направленные
на создание ситуации успеха для обучающихся**

Снятие страха	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться» «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили»
Авансирование успешного результата	«У вас обязательно получится» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»
Скрытое инструктирование	«Возможно, лучше всего начать с ...» «Выполняя работу, не забудьте о ...»
Внесение мотива и персональная исключительность	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой»
Высокая оценка деталей	«Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы»

При этом в процессе оценивания, поощрения или похвалы важно сравнивать обучающегося только с самим собой, а результаты – только с его собственными.

Для создания ситуации успеха можно использовать разнообразные формы, методы и средства при организации занятий, такие как технология парного обучения, технологии самопрезентации, технология развития критического мышления, метод проектов и портфолио и т.д.

***Методические средства, рекомендуемые к использованию
при организации работы, направленной на развитие личностных ресурсов
обучающихся в рамках первичной профилактики***

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают технологии активного социально-психологического обучения. Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, суть которых – активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы. Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования личностных ресурсов пользуются тренинг, деловая игра, дискуссия.

Целью *дискуссии* является осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к переструктурированию ситуации. В ходе дискуссии по проблемам развития личностных ресурсов происходит осознание каждым участником собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии.

Деловая игра предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы. Деловая игра в рамках сопровождения развития личностных ресурсов обеспечивает выработку путей и способов решения жизненных ситуаций конструктивными способами, которые принесут пользу.

Тренинг – универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности. Это один из наиболее оптимальных методов развития личностных ресурсов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме. Во время занятий у обучающихся происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Здесь предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов.

Наиболее эффективными являются следующие формы тренинга:

- а) тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию – развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников;
- б) тренинг аффективно-ценностного обучения – формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей;
- в) тренинг формирования гибких навыков – формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты.

Также активными методами развития личностных ресурсов являются *проектирование и организация совместных социальных действий*. Социально-значимая деятельность обучающихся – это форма проявления ими своей инициативы и активности. Вовлечение обучающихся в социально-значимую деятельность позволяет им на какое-то время получить права и функции взрослого человека: самостоятельное планирование деятельности, ее реализация, принятие ответственности за результаты своей работы. Участие в социально-значимых проектах, реализуемых образовательной организацией, в благотворительных акциях и волонтерском движении, в мероприятиях досугово-познавательного характера (проекты, концерты, дни открытых дверей и т. д.) для родителей, обучающихся образовательных организаций, целевых групп (пенсионеров, ветеранов, дошкольников и т. д.) формирует у обучающихся во-

влеченность и чувство ответственности за все происходящее вокруг, помогает выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам, формирует культуру их эффективной жизнедеятельности.

Активизация личностных ресурсов. Активные занятия обучающихся спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Организация здорового образа жизни исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом.

Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с некоторой долей риска), значимое общение, любовь, творчество, деятельность.

Таким образом, развитие личностных ресурсов обучающихся предполагает их активное включение в различные виды деятельности, которые дают возможность получить богатство впечатлений, проверить свои возможности в изменчивой и неоднородной среде, ощутить принятие и поддержку со стороны окружающих, любовь и одобрение со стороны родителей. Необходимо поддерживать инициативу обучающихся, их стремление справляться с задачами все возрастающей сложности, в том числе на грани своих возможностей.

Остановимся подробнее на методических средствах, позволяющих развивать личностные ресурсы у обучающихся в условиях образовательной организации. Следует заметить, что современная наука и практика не располагает неким универсальным (то есть в равной степени эффективным и применимым для всех людей) набором методов и приемов развития личностных ресурсов, поскольку каждый человек обладает своим уникальным сочетанием индивидуально-психологических особенностей и личностных качеств. Поэтому в данном учебно-методическом пособии приводится примерный конспект занятий, которые педагог-психолог может комбинировать для достижения оптимальных результатов.

При организации работы с обучающимися, рекомендуется отдавать предпочтение групповой тренинговой работе в небольших группах.

Рекомендуемая структура занятия основана на опыте организации и проведения социально-психологических тренингов:

1. Ориентировочный этап.

Цель: установление контакта, сплочение группы, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основной этап.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.

3. Рефлексия - обратная связь. Прощание.

Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств.

Рекомендуется работу группы строить в соответствии с общими принципами групповой работы (Л. А. Петровская, 1982; С. И. Макшанов, 1997; Т. В. Зайцева, 2002 и др.):

- *принцип постоянного состава группы*: каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает;

- *принцип комплектования группы*: в группу принимаются обучающиеся, у которых по результатам диагностики выявлены актуальные или потенциальные факторы риска развития суицидальной активности и низкий уровень сформированности личностных ресурсов. Количество участников составляет от 8 до 14 человек, желательно, чтобы это было четное число, так как часть упражнений выполняется в парах;

- *принцип погружения*: продолжительность одного занятия не менее двух часов, 2–3 раза в неделю. Это обусловлено тем, что много времени (особенно в первые несколько занятий) уходит на эмоциональное вхождение участников в групповые процессы. Такой режим позволяет участникам систематически и последовательно производить изменения в себе;

- *принцип объективации (осознания) поведения*: предполагает перевод поведения с неосознанно-импульсивного уровня на осознанный. Осознание участниками своего поведения и принятие личной ответственности за собственные действия и поступки. Основными средствами объективации поведения являются рефлексия и обратная связь;

- *принцип постоянной конструктивной обратной связи*: непрерывное получение участником информации от других членов группы о том влиянии, которое оказывают на них его действия в ходе тренинга. Обратная связь является важным элементом психологического тренинга, во многом определяющим успешность самопознания и саморазвития участников. В качестве условий конструктивной обратной связи предлагается (Л. А. Петровская, 1982) ее описательный характер, своевременность, специфичность, релевантность потребностям получающего и отправляющего, реализация ее в контексте группы, подача по поводу таких свойств, которые реально могут быть изменены;

- *принцип оптимизации развития*: в ходе тренинга осуществляется не только квалифицированная констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящие события с целью оптимизации условий, необходимых для лич-

ностного развития. Ведущий должен стимулировать саморазвитие участников, мотивировать к личностным изменениям;

– *принцип свободы выбора и ответственности за него*: каждый участник должен быть осведомлен о том, что он самостоятельно выбирает: степень активности, искренности, доверия к группе, точность соблюдения правил и норм группы; и несет ответственность за свой выбор.

Методические средства, рекомендуемые для включения в программу тренинга:

1) *диагностические процедуры* как средство для контроля эффективности тренинга и как средство самопонимания и самораскрытия участников;

2) *рефлексия* как средство развития личностных ресурсов, осознания и преодоления ограничений, накладываемых стереотипами;

3) *информирование* как средство развития, содержательного продвижения группы и ее подготовки к выполнению упражнений и процедур; проводится через раскрытие в доступной форме психологических понятий, описание случаев из собственной практики и анализ материала, возникающего «здесь и теперь»;

4) *психогимнастические упражнения* как средство регуляции эмоционального состояния участников, расширение границ понимания, фокусирование на чувствах, развитие самосознания;

5) *тематическое проективное рисование* как средство самовыражения, отражения в рисунке личностных проблем и внутриличностных конфликтов и последующее осознание;

6) *анализ ситуаций (по типу баллинтовских групп)* как средство повышения компетентности участников в решении трудных жизненных ситуаций;

7) *элементы музыкотерапии* как «музыкальный фон», направленный на создание необходимой атмосферы в группе;

8) *ролевые игры* как средство выражения скрытых чувств, отреагирования накопленных переживаний, осознания собственных ограничений и расширения границ самосознания, отработки новых навыков и получение обратной связи;

9) *домашнее задание* как средство стимулирования саморазвития, осмысления полученного в группе опыта, закрепления новых навыков, подготовки к следующему занятию;

10) *творческая визуализация* как средство погружения в мир субъективной реальности, самообщения, поиска внутренних резервов, повышения самооценки;

11) *работа в малых группах* как средство формирования чувства доверия друг к другу, обмена опытом, более глубокого раскрытия участников;

12) *элементы современной психотерапевтической практики* (гештальт – терапия, трансактный анализ, поведенческая терапия, телесно-ориентированная терапия, НЛП) использовались для эмоционального отреагирования и расширения сферы осознания своей проблематики: внутриличностных конфликтов, межличностного взаимодействия, а также для расширения поведенческого репертуара;

13) *групповая дискуссия* как средство обмена знаниями и умениями между участниками, обучения конструктивному анализу реальных ситуаций, развития умения слушать и «слышать» оппонента, сопоставления противоположных позиций, рассмотрения проблемы с различных сторон.

Подготовка ведущего тренинга

Ведущий тренинга, его личностные особенности, профессиональные знания и умения являются, в определенном смысле, средством развития, как личности каждого участника, так и группы в целом. В связи с этим ведущий обязан знать:

- 1) теории групповой работы;
- 2) принципы и теории, являющиеся концептуальной основой технологии, чтобы в соответствии с ними организовывать условия для развития личности участников;
- 3) методы и методические средства, используемые в работе с группой;
- 4) основные процессы групповой динамики и способы ее регуляции;
- 5) психотерапевтические факторы группы, механизмы их действия и управления ими;
- 6) этапы развития группы и основные задачи ведущего, реализуемые на каждом этапе;
- 7) требования профессиональной этики;
- 8) свои личностные особенности, сильные и слабые стороны, мировоззрение и систему ценностей, чтобы оценивать возможное воздействие на участников группы своей личности.

Четко прописанная технология подразумевает наличие у ведущего детально продуманного плана проведения занятий. С одной стороны, данная форма позволяет не отвлекаться на групповую динамику и максимально эффективно использовать время для обучения. С другой стороны, минусы данной формы могут заключаться в том, что не всегда можно заранее предугадать настроение группы и особенности прохождения процедуры (что в конечном итоге может являться показателем недостаточного опыта ведущего). Кроме того, запрограммированные занятия в непрофессиональной директивной форме могут выхолащивать содержание и гасить активность участников. Поэтому ис-

пользование данной формы требует от ведущего большого профессионализма, а именно «способности провести за собой группу, несмотря на все возникающие препятствия» (О. В. Евтихов, 2004). Ведущему при проведении данной технологии рекомендуется применять компромиссную форму работы с группой (между свободным ведением (отсутствие четкого плана занятий, а, в крайних формах, чрезвычайная пассивность тренера) и директивной формой). Следует представлять структуру тренинга и иметь планы занятий, но при этом необходимо постоянно отслеживать продвижение группы, настроение ее участников и, при необходимости, быть готовым отклониться от запланированного содержания работы, но удерживая при этом намеченные цели.

Вышеперечисленные рекомендации предполагают наличие у ведущего опыта участия в тренингах, навыков проведения групповой работы и определенного «стратегического запаса» методических средств, которые могут понадобиться при отклонении от намеченного плана.

Методические средства, рекомендованные для включения в тренинг, направленный на развитие личностных ресурсов у обучающихся

Рассмотрим примерный перечень методических средств, которыми могут быть дополнены представленные ранее занятия.

Рефлексивные техники

«Что я чувствую?»

Цель: развитие навыка понимания своих чувств.

1. Что я вижу? Обучающиеся закрывают руками уши, сконцентрировавшись только на том, что они видят.
2. Что я слышу? Обучающиеся прислушивается к звукам, которые его окружают, закрыв глаза.
3. Что я обоняю? Обучающиеся закрывают глаза и прикрывают ладонями уши.

Сухой остаток: только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

«Дневник эмоций»

Цель: развитие навыков понимания своего эмоционального состояния.

Техника используется в качестве домашнего задания. Обучающемуся ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки).

№	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете

«Шпион»

Цель: развитие навыков понимания чувств другого человека.

Техника может использоваться в качестве домашнего задания или при анализе ролевых игр.

1 вариант. Обучающимся дается домашнее задание в течении недели «тайно» вести наблюдение в школе, кафе, на детской площадке – за людьми, обращая внимание, на их эмоциональное состояние (чувства), эмоциональные реакции, попытаться понять их возможные причины.

2 вариант. Часть обучающихся разыгрывает заданную ситуацию, остальные выступают в качестве наблюдателей и фиксируют эмоциональное состояние (чувства), эмоциональные реакции, попытаются понять их возможные причины.

«Кто Я?»

Инструкция: педагог-психолог читает начало фразы и бросает мяч одному из участников тренинга, тот в свою очередь должен продолжить фразу и бросить мяч другому участнику, который тоже должен продолжить фразу своим ответом и т. д.

1. Я словно птичка, потому что...
2. Я превращаюсь в тигра, когда...
3. Я могу быть ветерком, потому что...
4. Я словно муравей, когда...
5. Я стакан воды...
6. Я чувствую, что я- кусочек таящего льда...
7. Я прекрасный цветок...
8. Я чувствую себя скалой...
9. Я сейчас лампочка....
10. Я словно макаронина...
11. Я интересная книжка...

«Я похож на...»

Цели:

- Проанализировать качества и свойства собственной личности.
- Стимулировать готовность к творческому самоанализу и готовность говорить о себе и своем Я в группе.
- Выразить представление о себе через символическое отождествление себя с предметом.
- Получить обратную связь от группы.

Ресурсы: коробка спичек, губка, английская булавка, камень, чистый лист бумаги, клоунская маска, набор красок, щипцы для колки орехов, замок, ключи, кусок веревки, клей, резинка, цветок, кусок толстой палки, сухарь. Конфета на палочке, яркая детская игрушка...

Ход упражнения.

Группа сидит в круге. Предметы разложены на ковре. Члены группы должны выбрать предмет, который метафорически рассказывает о личности каждого, о том, как он чувствует себя. «Я похож на...» – это возможность проанализировать свое Я и самовыразиться в непривычной и метафорической форме.

Каждый участник может выбрать для себя что-то из предложенного набора. Можно потрогать вещь, повертеть в руках, ощутить ее форму, вес... Не стоит разрешать брать что-то из предложенных вещей, так как возможно, что несколько участников захотят воспользоваться одним и тем же предметом. Поэтому после того, как группа за 5–10 минут справится с выбором, прошу оставить выбранные предметы на их месте.

По очереди участники представляют себя, говоря: «Я похож на...».

«Мой мир»

Цели:

- Рефлексия проблем, возникающих в разных сферах жизни.
- Определение ресурсов, помогающих справляться с проблемами.
- Выявление причин неуспешности.

В течение 5 минут группа определяет сферы, в которых чаще всего возникают проблемы (в общении с родителями, в общении с педагогами, в общении со значимым окружением, в учебе и т. д.).

Затем группа делится на подгруппы по количеству выделенных сфер. В подгруппах в течение 10–15 минут определяются основные затруднения, ресурсы, помогающие справляться с проблемами.

Обсуждение может проводиться по следующему алгоритму:

- Какие основные затруднения возникают в вашей сфере?
- Какие ресурсы можно использовать для устранения затруднений?
- Что мешает достигать успеха в попытках разрешить проблемную ситуацию?

«Обратная связь от группы»

Цель:

- Снятие напряжения.
- Получение обратной связи от группы.

«Посмотрите внимательно на своего соседа слева. Подумайте, с каким временем года/ погодой/ природным явлением/ предметом/ животным/ цветком... он у Вас ассоциируется. Сейчас мы по очереди расскажем друг другу о возникших ассоциациях».

Психогимнастические упражнения

В работе тренинговой группы всегда присутствуют два плана, две стороны: содержательная и личностная. Содержательный план соответствует основной содержательной цели тренинга. Он изменяется в зависимости от того, что является объектом воздействия: установки, умения, когнитивные структуры, а также от программы тренинга: например, в тренинге креативности, тренинге партнерского общения или ведения деловых переговоров содержание будет разным, хотя уровень объектов воздействия один и тот же – установки и умения.

Личностный план – это групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательного плана, а также состояние каждого участника в отдельности (в некоторых видах тренинга эти состояния и отношения участников становятся содержанием работы группы).

В результате психогимнастических упражнений могут происходить изменения в состоянии группы как целого, отдельных ее участников, а также может быть получен материал, осознание и обсуждение которого позволяют продвигаться вперед в содержательном плане.

Путаница.

Цель: сплочение участников; снятие эмоционального напряжения.

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и поднимем руки перед собою. По моей команде одновременно каждому из нас необходимо взять в свои ладони руки двух разных участников, не стоящих рядом справа и слева. Задача: не разнимая рук, «распутаться». Т.е. образовать круг, два круга, или «восьмёрку».

«Слоны, мартышки и лягушки»

Цель: снятие эмоционального напряжения; создание позитивного настроения в группе.

Все участники команды встают в круг лицом друг к другу. Педагог-психолог: «Когда я назову животное (в произвольном порядке) и покажу на одного из участников, выбранный человек и два его соседа (справа и слева) должны как можно быстрее изобразить это животное».

Слон: участник, стоящий в центре группы, выбранный ведущим, вытягивает правую руку перед своим лицом, левую руку проводит под правой и пальцами зажимает нос – создавая, таким образом, «хобот слона». Участники справа и слева от него создают «уши слона» – двумя руками, сцепленными в кольцо, приставляя «ухо» справа и слева центральному игроку.

Мартышка: участник, стоящий в центре группы, выбранный ведущим, поднимает руки к голове, имитируя «уши» мартышки. Участники справа и слева от него, становятся рядом с центральным участником и чешут ноги.

Лягушка: участник, стоящий в центре группы, выбранный ведущим, вытягивает руки вперед перед лицом, имитируя «рот лягушки» и, сводя и разводя руки, говорит «ква-ква-ква». Участники справа и слева становятся рядом и прыгают.

Замешкавшийся участник группы становится ведущим, встает в круг и диктует упражнения другим участникам и т. д.

Примечание: данное упражнение всегда проходит весело. Помимо снятия эмоционального напряжения, оно позволяет раскрепоститься участникам группы и является важным этапом в выработке доверительного отношения к другим участникам.

«Драконы, принцессы, самураи»

Цели: снятие эмоционального напряжения и телесных зажимов; создание позитивного эмоционального настроения в группе.

Упражнение строится по типу игры «камень-ножницы-бумага». Участники делятся на 2 группы. В своих подгруппах они договариваются, кого именно подгруппа будет демонстрировать – дракона, принцессу или самурая.

Правила: дракон съедает принцессу, принцесса очаровывает самурая, самурай побеждает дракона. Как правило, игра идет до трех очков.

Примечание: игра проходит очень эмоционально. Каждая команда хочет выиграть. Как правило, проигравшая команда бывает расстроена. Поэтому важно дать ей «правильное наказание». Например, изобразить «раненого розового крокодила, ползущего к водопою». Подобные задания дают массу положительных эмоций проигравшей команд

«Атомы и молекулы»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду

говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступить к работе?» и т. д.

«Найди пару»

Участники садятся в круг.

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой – искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Ролевые игры

Сущность ролевой игры заключается в том, что человек временно «принимает» определенную социальную роль и демонстрирует поведенческие модели, которые, как он считает, соответствуют ей. Она не сводится к разыгрыванию дословно описанных действий персонажа, как при игре пьесы. Задается только социальная роль, конкретные же действия, подразумеваемые ею, участники определяют сами.

В большинстве случаев в игре участвует одновременно несколько человек, каждый из которых выступает в своей роли. Как правило, участника просят «взять на себя роль, не характерную для исполнителя либо характерную для него, но в абсолютно другой обстановке», что позволяет получить новый опыт поведения. Обстановка же создается таким образом, чтобы оптимизировать возможности для обучения новым поведенческим моделям. Как и групповая дискуссия, ролевая игра может выступать в качестве «сквозного» тренингового метода, включенного в самые разнообразные упражнения, а также как самостоятельная техника.

Ролевая игра «Официант, в моем супе муха»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения брать на себя ответственность.

Ход игры: Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух активных участников выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру. После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б Вы – управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолел ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно?

Сухой остаток: эмоциональные реакции и результат общения могут меняться в зависимости от того, как складывается диалог.

Ролевая игра Мафия

Цель: развитие эмоционального и социального интеллекта.

Предыстория игры

Однажды, в одном обычном городе, где жили обычные люди, стали происходить таинственные убийства жителей по ночам. Вскоре выяснилось, что в городе появилась мафия, которая скрывается непосредственно среди горожан и ничем от них не отличается. Так же, как и все она целенаправленно выступает за чистоту своего города и на словах готова уничтожить «мафию». И только когда на город опускается ночь, «мафиози» достают свои пистолеты, выходят в город и убивают мирного горожанина – каждую ночь по одному. Каждое утро жители города узнают, что снова один из них убит, и тогда они собираются на совещание и совместно решают, кто же из них относится к «мафии» и, соответственно, должен быть казнен. А кого казнить-то? Неизвестно. Вот и остается им судачить друг с другом, пытаясь логически, а порой и просто «с потолка» выбирать самую подозрительную личность. В их борьбе им помогают комиссар Каттани и безымянный Доктор. Вся беда только в том, что они вынуждены скрываться, чтобы «мафия» не смогла их вычислить, и быстро убить, поэтому горожане не знают их в лицо. Кто победит? Жители или Мафия? Победителям достанется город... Выбор за вами!

Общие правила

Рекомендованное количество игроков – от 9 до 16 человек. Если менее 9 – игра перестает быть интересной, более 16 – игра усложняется из-за большого количества обсуждений и становится сложно управляемой.

Начало игры

Ночь Судьбы – распределение ролей.

Выбор производится с помощью игровых карт. Каждая карта обозначает определенную роль в игре. Перед началом игры из общего комплекта карт выбирается необходимое количество карт, равное количеству играющих, и из них составляется колода для игры. Игроки рассаживаются на любые места. Ведущий тасует колоду карт и просит всех игроков закрыть глаза – наступает «Ночь судьбы» – все жители города «засыпают». Поочередно подходя к каждому из игроков, Ведущий просит открыть глаза и наугад вытянуть карту из колоды, что определяет в соответствии с выбранной мастью статус игрока.

День Спокойствия

Ведущий просит всех открыть глаза и предлагает игрокам начать «знакомство» друг с другом – с жителями города. Каждый игрок должен посмотреть свою карту для того, чтобы узнать свою игровую роль. Показывать другим игрокам свою карту строго запрещается. Никакие обсуждения в этот день не допускаются.

Ночь Знакомства

После того, как жители познакомились, ведущий объявляет «Ночь Знакомства». Все игроки закрывают глаза. Ведущий говорит: «Мафия проснулась и знакомится». После этих слов «мафиози» открывают глаза и узнают, кто принадлежит клану «мафии». Делать это следует крайне осторожно, т.к. любое движение может навлечь подозрение соседних игроков. После этого ведущий объявляет: «Мафия познакомилась и уснула». «Мафия» закрывает глаза.

Основной игровой цикл

День

Ведущий объявляет: «Наступил день. Все жители города проснулись». Все игроки открывают глаза. Начинается обсуждение. У игроков есть следующая информация: кто как себя вел при раздаче, как и что говорил накануне, движения в ночь, изменение настроения и поведения и т. д. На основании всего этого можно делать какие-либо заключения и предположения. Применять можно любые аргументы, как правдивые, так и нет. Высказывания могут быть любые, например: Что-то Александр слишком веселый, не иначе, как «мафия»; Сергей подмигнул Свете, наверное, сговорились за ночь; справа от меня было какое-то движение ночью; Василий мне не нравится, слишком умное лицо, не иначе он «мафия»; и т. д. На обсуждения желательно отвести какое-то опреде-

ленное время, или ведущий, по своему усмотрению (например, когда обсуждение переходит в драку или, наоборот, начало затухать), прекращает обсуждения и просит тишины.

После этого ведущий предлагает выдвинуть подозреваемых в причастности к «мафии». Выдвигаются кандидатуры. После чего ведущий предоставляет каждому «кандидату» последнее слово, которое может оказаться решающим при голосовании.

Проводится голосование. Игрок, который в результате голосования признан виновным, открывает и показывает всем свою карту и покидает игровое поле.

После того, как «убитый» игрок покинул игровое поле, ведущий объявляет: «Наступила ночь. Все жители города уснули». Все игроки закрывают глаза.

Ночь

Ночью ведущий поочередно пробуждает специальных персонажей игры, и они тайно сообщают свое действие. Например, это может выглядеть так:

Ход «мафии»

Ведущий: «Мафия проснулась и выбирает свою жертву». «Мафия» открывает глаза и знаками договаривается, какого игрока надо «убить». Указывают на него ведущему. После этого ведущий объявляет: «Мафия сделала свой выбор и уснула». «Мафия» закрывает глаза.

Ход «шерифа»

Ведущий объявляет: «Шериф выходит на охоту». «Шериф» открывает глаза и указывает ведущему на игрока, которого он подозревает в причастности к «мафии». После этого ведущий объявляет: «Шериф произвел выстрел и уснул». «Шериф» закрывает глаза.

Ход комиссара

Ведущий объявляет: «На расследование выходит комиссар». Комиссар открывает глаза и указывает ведущему на одного из игроков. Ведущий показывает палец вверх, если житель честный, и вниз – если «мафия». После этого ведущий объявляет: «Комиссар провел расследование и уснул». Комиссар закрывает глаза.

Ход доктора

Ведущий объявляет: «Доктор выходит, чтобы оказать помощь». «Доктор» открывает глаза и указывает ведущему на любого игрока. После этого ведущий объявляет: «Доктор оказал помощь и уснул». «Доктор» закрывает глаза.

Утренние новости

Ведущий объявляет: «Наступил день. Все жители города проснулись». Все игроки открывают глаза. После этого ведущий освещает все события, которые произошли ночью. Желательно речь произносить в стилистическом

оформлении под игру. Далее идет все по кругу, но с учетом того, что у игроков для обсуждения появляются новые аргументы. Требуется запоминать, кто кого выдвигал, кто за кого голосовал.

Особенности проведения голосования

При голосовании игроки, желающие отдать свой голос за то, что данный кандидат принадлежит к «мафии», должны поднять руку и держать ее до тех пор, пока ведущий досчитает до трех, назовет число голосов и попросит проголосовать за следующего кандидата. Игрок может опустить руку в процессе голосования, но не позже того, как ведущий произнес «три». Таким образом, часто в игре «провоцируют» ситуацию, чтобы понять, кто есть кто. Стоит быть внимательным и подумать, почему игрок изменил свое решение при голосовании.

Если кандидатов было больше, чем два, и за двоих из них проголосовало одинаковое количество голосов, причем, это количество было максимальным, то проводится еще одно голосование, при котором выставляются кандидатуры только этих двоих. В том случае, если в голосовании участвовали два кандидата и он получили равное количество голосов, каждому из них предоставляется слово, после чего производится повторное голосование. В том случае, если голосующие не изменили своего решения и выбрать одного «убитого» по-прежнему невозможно, в голосовании участвует последний убитый прошлой ночью «честный» горожанин.

Голоса игроков, которые не проголосовали, отдаются за то, чтобы не убивать никого этим днем.

Правило «золотой минуты»

Если игрок, попавший в число подозреваемых, уже сказал свое последнее слово, а по речам других кандидатов и по реакции игроков чувствует, что проголосуют сейчас за него, он может взять «золотую минуту» и в течение одной минуты (условно) выступить дополнительно. «Золотая минута» предоставляется каждому игроку только один раз за всю игру.

Дополнительные правила

Игра без выбранного заранее ведущего

При начальном распределении ролей (это актуально при нечетном числе игроков) карта «ведущий» может не использоваться. В этом случае в первый день жители обязательно должны кого-то убить, в итоге роль ведущего переходит к «убитому», который и исполняет ее до конца игры.

Единственная особенность исполнения роли ведущего заключается в его действиях в первую ночь, поскольку ведущий также не должен знать, кто есть мафия. Для этого ведущий после фразы «Наступила ночь. Все жители города уснули» вместе со всеми закрывает глаза и объявляет: «Мафия проснулась и знакомится. Считаю до десяти. Раз, два, ..., десять. Мафия познакомилась и

уснула». Игроки, принадлежащие к мафии, должны успеть познакомиться за это время.

После этого ведущий объявляет «Наступил день. Все жители города проснулись» и игра продолжается обычным порядком.

Игра с судьями

Судей в игре три человека: два – «честных» и один – «мафия». Игра отличается от основного варианта тем, что игроки только обсуждают подозреваемых и голосованием решают, кого представить суду. «Судьи» большинством голосов решают «убить» данного игрока или нет. Если «судьи» данного игрока не «убивают», игроки выставляют следующую кандидатуру. Днем «судьи» обязаны «убить» одного игрока. При этом «судья-мафия» должен стараться защищать «своих», но так, чтобы не обнаружить себя.

«Судья» не может быть «убит» ночью. В игре можно «убить» только двоих судей («судья», которого представили на суд, не имеет права голоса при голосовании «судей» за него). Если убили всю мафию, в том числе и «судью-мафия», то победили «честные». Если остался только один «судья», и он «мафия», то победила «мафия». «Судья-мафия» должен знать всю «мафию», при этом «мафия» не должна знать «судью-мафия», чтобы случайно не выдать его. Поэтому поступают следующим образом: в 1-ю ночь после того, как «мафия» уснула, просыпается «судья-мафия». Вся «мафия» поднимает руки, не открывая глаз, и таким образом «судья-мафия» узнает, кто принадлежит к их клану. В последующие ночи «судья-мафия» не просыпается.

В данном варианте игры появляется особенность участия «комиссара», «адвоката». Возможно три варианта: 1-й вариант: «комиссар», «адвокат» и «ниндзя» не участвуют в игре. 2-й вариант: «комиссар» и «адвокат» участвуют в игре, но не имеют права узнавать статус «судей» 3-й вариант: «комиссар» и «адвокат» могут узнать кто из «судей» принадлежит «мафии», но не имеют права сообщать об этом другим игрокам.

«Альпинисты»

Цель: развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.

Разбиться на пары для этой процедуры можно путем выбора себе в партнеры наиболее симпатичного человека. Если ведущий хочет избежать появления аутсайдеров, то есть отверженных, которые сами не рискуют сделать первыми выбор и которых никто не выбирает, в результате чего они объединяются между собой, но отнюдь не обязательно в силу взаимной симпатии, то ведущий вполне может создать пары по своему усмотрению. Участники усаживаются спиной друг к другу и предупреждаются, что контакты с партнером в процессе игры будут запрещены. Каждый игрок получает по двадцать карточек: десять белых и десять синих. Сбоку от каждой пары вплотную ставится еще один стул.

Ведущий тренер: Вы – альпинисты, совершающие труднейшее восхождение на одну из самых высоких и труднодоступных гор мира. Внезапно обрушившийся буран разбросал членов экспедиции. Волею прихотливой судьбы вы со своим напарником оказались по разные стороны каменной гряды. С трудом удерживаясь на отвесной стене, вы увидели перекинутую через скалу веревку. Один ее конец перед одним из вас, а другой – перед вторым. Вы можете выбраться, постепенно поднимаясь по стене, но это долго и трудно. Вербка – это более реальный шанс на спасение и более быстрый способ добраться до укрытия. Но вот беда – если на ней повиснет кто-то один, то у него не окажется противовеса, и он немедленно соскользнет в пропасть. Чтобы удержаться, вам нужно одновременно ухватиться за веревку. Но вы не видите друг друга, а из-за шума снежной бури докричаться невозможно. Нет никакой гарантии, что ваш партнер рискнет так же, как вы. В общем-то, оба способа дают вам шансы спастись, но все будет зависеть от того, какой вариант выберет ваш партнер. Что же делать? Как вы поступите?

Участникам также предлагается таблица, в которой указаны баллы, получаемые игроками в различных случаях.

1-й альпинист	2-й альпинист	1-й альпинист	2-й альпинист
лезть по стене	лезть по стене	-3	-3
лезть по стене	взять веревку	+5	-5
взять веревку	лезть по стене	-5	+ 5
взять веревку	взять веревку	+ 3	+ 3

Вы совершите десять ходов. Ваша задача – набрать как можно больше баллов. Выигрывает тот, кто сумеет набрать максимальное количество баллов.

По своему усмотрению ведущий может дважды в течение игры объявить, что на следующем ходу сумма баллов удваивается.

Стратегия общего выигрыша является наиболее продуктивной. Иными словами, если партнеры доверятся друг другу и оба рискнут ухватиться за веревку, это принесет им на каждом ходу по три балла. В парах, в которых оказались люди, не доверяющие друг другу, скорее всего можно ожидать стратегию, при которой каждый сам будет лезть по стене. Дескать, пусть другой себе шею ломает, хватаясь за веревку, – мне от этого только прибыль.

Все стратегии обсуждаются по завершении процесса. Разумеется, особое внимание – парам, добившимся самых высоких результатов.

Вариант игры в парах имеет свои недостатки. Один из них состоит в том, что ведущий не в состоянии отследить поведение всех игроков, и те могут договариваться с партнерами о своих ходах (нужно быть внимательным).

«Теремок»

Представленная ниже игра может быть отнесена к процедурам, применяемым в тренингах убеждающего воздействия. Она позволяет подростку самостоятельно поискать индивидуальные, наиболее подходящие именно ему способы и приемы убеждающего воздействия, учитывающие его уникальность. Вместе с тем цели игры могут быть более широкими. Так, игра помогает развить умение распознавать фальшь в поведении человека, тренирует способность находить нестандартные решения в сложных ситуациях, а также развивает навыки актерского мастерства. Игра основана на хорошо известном сказочном сюжете: она включает интригу и в силу непредсказуемости развития событий является эмоционально насыщенной и увлекательной. В игре могут принимать участие 8 человек. Если число участников больше, то часть членов группы окажется в роли заинтересованных наблюдателей и экспертов.

1 этап. Введение в игру

Ведущий. *Все вы хорошо знаете с детства сказку «Теремок». Помните, как там разворачивались события? Сначала Комар (в некоторых вариантах – Мышка) находил в поле теремок и, выяснив, что в нем никто не живет, занимал свободную жилплощадь. Затем по очереди появлялись разные зверюшки, которые поселялись в теремке: Муха, Лягушка, Заяц, Лиса, Волк... Однако конец благополучному и мирному сосуществованию жильцов теремка положил Медведь, который то ли в силу своей агрессивности, то ли просто по глупости, не соотнеся габариты своего тела с размерами теремка, разрушил хрупкое здание. Но причины такого поведения нас уже интересовать не будут. Важно, что жители теремка должны обезопасить себя от чреватой трагедией вторжения Медведя. Иными словами, лучше всего его вообще не пускать в теремок.*

2 этап. Распределение ролей

Ведущий заранее готовит два комплекта по 8 карточек. На каждой карточке из первого комплекта написана сказочная роль и дана краткая инструкция (см. приложение). В инструкции описаны характерные особенности роли и общая стратегия поведения в теремке: кто является для каждого зверя предпочтительным соседом. Второй комплект – карточки с номерами, которые задают порядок заселения в теремок. В отличие от сюжета сказки, в котором этот порядок жестко задан, в игре очередность заселения является случайной. Ведущий раздает игрокам карточки из обоих комплектов «рубашкой» вверх. Переворачивать карточки можно только по команде ведущего. При этом другие игроки не должны знать, какая роль кому досталась. Участники после знакомства с содержанием карточек из первого комплекта прячут их в карманы.

Ведущий. *Каждая роль имеет свои особенности, задающие правила поведения. На карточках написано, кого вам нежелательно пускать в теремок, а кого – напротив – очень рекомендуется. При этом всем нужно позаботиться, чтобы в теремок не попал Медведь. Когда придет ваша очередь проситься в теремок, вы объявите, кем вы являетесь. Единственное исключение - игрок, которому досталась роль Медведя. Он ни в коем случае не должен раскрываться до конца игры. Зато он может выдать себя за любого другого зверя. И тут уж самим жителям теремка нужно будет догадаться, кто из двух одинаковых зверей является настоящим. Итак, у кого из вас оказалась цифра «один»? Вот у нас и первый житель теремка!*

3 этап. Заселение теремка

Теремок можно соорудить из стульев. Можно также каким-либо символическим образом ограничить пространство (например, с помощью веревки). Первый житель теремка, заняв место в этом пространстве, объявляет о том, кто он такой. Возможна ситуация, когда первым номером окажется игрок, которому досталась роль Медведя. Тут уж ничего не поделаешь: игру нужно начинать заново и произвести пересдачу карточек. Во всех других случаях игра продолжается: второй номер подходит к теремку и спрашивает: «Кто-кто в теремочке живет? Кто-кто в невысоком живет?» Разворачивается диалог, в процессе которого гость называет себя.

В зависимости от инструкции, игрок, уже находящийся в теремке, либо пускает гостя, либо нет. На его решение также влияет наличие или отсутствие подозрения, что новоприбывший является замаскированным Медведем. Если гостя не пускают в теремок, то он пока отходит в сторону, уступая место следующему игроку. У него (как и у других будущих «отвергнутых») есть шанс пробиться в теремок позже, когда в теремке появятся новые жильцы, часть из которых будет заинтересована – согласно инструкции – в его заселении.

Гостям придется приложить немало усилий, для того чтобы попасть в теремок. Да и самим жильцам придется поспорить друг с другом: ведь у них разные интересы! Кто-то желает, например, чтобы мышка оказалась в теремке, а кто-то - категорически против этого. Да и какой выбор сделать, если, например, на место в теремке претендуют сразу две Лисы. Понятно, что одна из них на самом деле Медведь! Ведущий может драматизировать ситуацию (это рекомендуется делать не во всех случаях) и заявить, что у жителей теремка есть возможность «переиграть» свое решение и выселить того игрока, чье поведение натолкнуло их на подозрение в «медвежатости». Фактически в такой ситуации могут разыгаться подлинно социодраматические коллизии.

4 этап. Завершение игры

Игра заканчивается, когда после споров и препирательств звери наконец определяют «главного подозреваемого» – Медведя и объявляют, что именно этого гостя они решили не пускать в теремок. Тогда ведущий может объявить о последнем этапе игры – раскрытии ролей. В этот момент и становится ясно, удалось ли участникам игры добиться главной цели – уберечь себя от вторжения Медведя.

Необходимо обсудить следующие вопросы.

Для кого исполняемая роль оказалась трудной? Для кого легкой?

Было ли для участников естественным следовать указаниям инструкции при исполнении роли?

Совпадало ли описание роли с вашим обычным поведением в реальной жизни? Какие способы убеждения своих партнеров вы использовали?

Почему вы сразу поверили одним из исполнителей и не поверили другим?

Что в поведении зверей вызывало доверие?

Какое поведение казалось вам подозрительным?

Какие способы убеждения являются, по вашему мнению, наиболее продуктивными? Почему?

Какие способы убеждения нельзя считать слишком эффективными? Почему?

В процессе обсуждения полезно обратить внимание участников на то, какие позиции занимали гости, стремясь попасть в теремок, и как они действовали в случае отказа со стороны уже вселившихся жильцов. Некоторые, возможно, начинали заискивать, «прогибаться», умолять пустить их, «давя на жалость». Иными словами, становились в психологическую позицию «снизу». Другие, наоборот, начинали возмущаться, требовать, проявлять ярость, гнев или даже прямую агрессию: становились в позицию «сверху». Наиболее успешными, по-видимому, оказались те, кто, демонстрируя доброжелательность по отношению к другим, не пытался «давить» на партнеров.

Важно, чтобы для всех участников игры стало очевидным преимущество во многих жизненных ситуациях психологической позиции «на равных».

Приложение

Комар – ведет себя упрямо и агрессивно, настаивает на своем, не слушая других. Категорически против заселения в теремок Лягушки (она может его съесть) и Медведя. Готов принять в теремке Мышку (ее легче всего покусать)	Муха – постоянно что-то говорит, надоедлива, но не настойчива в своих взглядах. Не заинтересована в заселении в теремок Волка (большой, может ее раздавить) и Медведя, симпатизирует Комару (благодаря К. Чуковскому)
Мышка – очень подвижна и пуглива, своего мнения почти не высказывает. Против заселения в теремок Лисы (та может ее съесть) и	Лягушка – нетороплива, взвешенно принимает решения и старается убедить в их правильности других. Против заселения в теремок Зайца

Медведя. Хотела, чтобы в теремке жила Лягушка	(ревнует, что он дальше прыгает) и Медведя. Готова принять в теремке Муху (обед с доставкой на дом)
Заяц – робок, застенчив, готов согласиться с любым мнением. Против соседства с Комаром (нет-нет да укусит) и Медведем. Согласен с заселением в теремок волка (авось защитит, если что, от лисы)	Лиса – хитра, дипломатична, находчива, ведет себя гибко. Умеет добиваться своего. Против заселения в теремок Мухи (уж очень надоедлива) и Медведя. А вообще-то хотела бы жить в теремке одинолично
Волк – спокоен, сдержан, мнение веско и убедительно. Против соседства с Мышкой (шуршит постоянно) и Медведя. Согласен с заселением в теремок Зайца (но зря тот надеется на защиту от Лисы – Волк просто сам любит рагу)	Медведь – вынужден скрывать, кто он на самом деле. Может выдать себя за любого из зверей: Комара, Муху, Мышку, Лягушку, Зайца, Лису или Волка

Ценностно-ориентированные игры

Важнейшей предпосылкой успешной самореализации человека в будущем, является согласованная, непротиворечивая система ценностных ориентаций, которая лежит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов.

Ценностные ориентации – это установки, интересы, мотивы, влечения, смысл жизни, которые играют главную роль в регуляции социального поведения обучающихся.

Реализуя значимые отношения, обучающийся регулирует свое поведение, делая важные выборы, опираясь на свои ценностные позиции. Опыт работы с обучающимися показывает, что у большинства не сформировано ценностное отношение к жизни и здоровью своему и окружающих людей. Это затрудняет их нравственный выбор и часто является причиной суицидального поведения.

При формировании ценностных позиций обучающихся необходимо использовать средства, которые активизируют эмоциональную включенность и повышают их внутреннюю активность. Такими достаточно эффективными средствами являются ценностно-ориентированные игры.

При проведении ценностно-ориентированных игр ведущим групп важно быть экологичными, добиваться строгого выполнения правил всеми участниками группы.

«Мои удачи и неудачи»

Цели: формирование умений позитивно мыслить; развитие положительного самоотношения.

Эту игру рекомендуется проводить не в самом начале тренинга, а уже после того, как участники начали в достаточной степени доверять друг другу.

Этап 1. События моей жизни

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. Такое расположение представляется наиболее соответствующим задаче символического уединения, которая актуализируется в процессе последующей процедуры. Ведущий говорит участникам, что при желании можно закрыть глаза. Требовать закрывать глаза совсем необязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, у некоторых участников закрывание глаз вызывает повышение тревоги.

Ведущий: Прошу вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?.. Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?.. Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или вашей неудачей?.. Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминай те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал, как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и тех событий, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Совершенно очевидно, что в форме этой медитации-визуализации применяется **метод регрессии**. Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

Этап 2. Создание рисунка «Мой жизненный путь»

Ведущий: А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к толам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразить тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

На время рисования ведущий может включить музыку (хорошо, если эта музыка насыщена различным эмоциональным содержанием; следует позаботиться, чтобы в ней было преобладание мажорных, положительных мотивов). За минуту до конца отведенного пятнадцатиминутного промежутка ведущий просит участников завершить свои работы. Впрочем, если позволяет время, предпочтительней дать каждому завершить свой рисунок, уделив ему столько времени, сколько участник посчитает нужным. Рисование является одним из конкретных способов реализации метода символического самовыражения.

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждения рисунков проводить не следует, а тем более – их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

По желанию, участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения - во время медитации-визуализации и во время рисования. В большой группе, видимо, не является необходимым настаивать на высказываниях всех членов группы. Пусть выскажутся те, кто считает это нужным.

Этап 3. Радость неудачи

Ведущий: Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной в круг и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специ-

альной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким-образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывал глаз, разобраться, сколько их человек в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Ведущий: Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе. У вас на это двадцать минут.

Этап 4. Общая метафора

Ведущий: Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случались похожие в чем-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка афоризма, «живой скульптуры» или как-нибудь еще. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.

Ведущий: Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радости неудачи» может быть рассмотрено как позитивное. Участники в течение пяти минут обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

Этап 5. «Стул хвастовства»

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Ведущий: Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Например, тем, что закончил десятый класс на одни пятерки, или тем, что выиграл спортивные соревнования. Может статься, что какое-то достижение в глазах других кажется малозначимым, но для него самого является очень важным. Скажем, он сам без напоминаний со стороны мамы сходил на рынок за картошкой. Этим тоже можно похвастаться. Тот, кто

садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...» Итак, кто первый?

После первого «хвастовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвастовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на «стул хвастовства» неоднократно.

Этап 6. Благодарность за опыт

Ведущий: Сегодня мы многое узнали друг о друге такое, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания.

Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значимый для нас вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы – только одного! – кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

Этап 7. Подведение итогов

Ведущий: Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них еще раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? у вас есть пять минут, чтобы внести в рисунки те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Для того чтобы выполнить это задание, участники должны сосредоточиться на своих переживаниях и мыслях.

Через пять минут участники вновь садятся в общий круг. Обсуждаются вопросы:

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события – связанные с вашими удачами или неудачами – чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

«Жизненная перспектива»

Цель: осознание важных жизненных ценностей, своего жизненного пути и способов достижения цели.

Описание игры

Стимульный материал состоит из 30 карточек различных цветов.

Карточки синего цвета отображают жизненные цели, красного цвета - средства достижения целей, зеленого цвета - качества личности. Обучающемуся предлагается выбрать по 3 наиболее привлекательных для него жизненных целей, средств достижения целей и качеств личности. Каждая карточка содержит альтернативу выбора. Например, предлагаются следующие цели жизни: любая хорошо оплачиваемая профессия или любимая профессия; любить или быть любимым; близкие по духу дети или материально обеспеченные дети; необходимые деловые связи или узкий круг друзей и т. д., например:

- ✓ реализация своих творческих способностей в какой-либо области;
- ✓ стать знаменитым;
- ✓ самосовершенствование;
- ✓ деятельность на благо людей, необязательно за деньги;
- ✓ успешная профессиональная карьера;
- ✓ жизнь, наполненная яркими впечатлениями;
- ✓ обеспеченная жизнь;
- ✓ семья.

Средствами достижения цели обычно выступают:

- ✓ здоровый образ жизни;
- ✓ наследство;
- ✓ везение;
- ✓ разные виды учебы;
- ✓ умение отстаивать свою позицию;
- ✓ овладение необходимыми навыками;
- ✓ выгодный брак;
- ✓ нужные знакомства и др.

Качества личности:

- ✓ смелость;
- ✓ целеустремленность;
- ✓ оптимизм;
- ✓ веселость;

- ✓ умение проявлять сострадание;
- ✓ терпение;
- ✓ умение любить;
- ✓ вежливость;
- ✓ чувство юмора;
- ✓ честность;
- ✓ предприимчивость.

Каждый участник выбирает для себя цель, 3 средства и 3 личных качества. Затем, разбившись на группы, предлагается выработать общую групповую цель, средства и качества. От группы выбирается спикер, который должен доказать другим группам, что данными средствами и личными качествами можно добиться цели. Психолог наравне участвует в обсуждении.

Если «главный герой» достигнет цели (получит одобрение большинства), то он получает 5 баллов. Если убедил часть людей – 3 балла. Никого не убедил – 1 балл.

Часто, по желанию участников игры, возникает ее второй этап, когда каждый, побывавший в роли «главного героя», делает новую раскладку карточек таким образом, чтобы цели жизни были достижимы.

Рефлексия. При проведении ценностно-ориентированных игр очень важным звеном является анализ результатов игры, проведение которого требует профессионализма тренеров.

Во время анализа психологам необходимо подвести участников обсуждения к осознанию того, что потребительская и пассивная жизненная позиция не дает желаемых результатов и показать им преимущества конструктивной, созидательной позиции. При выборе созидательной позиции в достижении цели необходимо сделать акцент на сильные стороны личности каждого ребенка, его ресурсы, уже имеющиеся достижения, позволяющие ему быть успешным.

«Путешествие на теплоходе»

Цель игры: осознание индивидуального стиля поведения, повышение командного взаимодействия и развитие коммуникативных навыков.

Описание игры

Представьте, что мы плывем на теплоходе по морю, наслаждаемся отдыхом, теплым ветерком и музыкой на палубе. И вдруг замечаем, что команда начинает заметно нервничать, суетиться. Явно, что-то пошло не так.

Что вы будете делать в данной ситуации:

- пойдете к капитану выяснить, что случилось;
- вернетесь в каюту и будете сидеть там до получения инструкций;
- предложите свою помощь;

- начнете всех успокаивать;
- наденете жилет и прыгнете в шлюпку.

Каждый обдумывает свой вариант, затем участники объединяются в группы в соответствии с выбранной стратегией. В группе происходит обсуждение, поиск доказательств (записываются на листке бумаги) правильности выбранного поведения. Спикер от каждой группы доносит точку зрения команды. Все могут задавать вопросы. Ведущий управляет дискуссией.

Рефлексия. В заключение делается вывод, о том, что единого правильного решения для всех не существует, важно услышать аргументы другого и принять возможность личного выбора. Психолог акцентирует внимание на особенностях взаимодействия членов команд, явных и скрытых лидерах.

«Идеальная цивилизация»

Цель игры: осознание жизненных ценностей обучающихся, развитие коммуникативных навыков.

Описание игры.

Суть игры в создании идеального общества и его обсуждении. Несколько человек (3–4) – представители идеальной цивилизации выходят за дверь, где они придумывают свою идеальную цивилизацию (кто правит, какие законы, как живут). Те, кто остался – журналисты разных СМИ, которые будут проводить пресс-конференцию и задавать вопросы представителям иной цивилизации соответствующей тематики. Например, Радио «Свобода» – «Какие права и свободы есть на вашей планете? Какие проблемы требуют решения?». «Журнал «Семья» – «Существуют ли на вашей планете семьи? Кто главный в семье новой цивилизации?». Газета «В мире животных» – «Какие животные есть на вашей планете? Умеют ли они разговаривать?». «Журнал «Форбс» – «Есть ли у вас миллионеры? Как стать богатым на вашей планете? Существуют ли деньги?».

Ведущий корректирует вопросы и направляет интервью. Важно отслеживать возможные агрессивные проявления представителей иной планеты.

Рефлексия. В качестве осознания полученных результатов можно обратить внимание подростков на то, есть ли проблемы и трудности в идеальной цивилизации? Можно ли прожить без них в нашем современном мире? Что дает преодоление для развития и благополучия человека? Стоит отметить и коммуникативный аспект, было ли желание перенять опыт инопланетных представителей, попытка налаживания контакта с чужой цивилизацией.

«Межпланетная станция»

Цель: осознание ценности человеческой жизни, независимо от профессиональной принадлежности, развитие коммуникативных навыков.

Описание игры. Стимульный материал представляет собой набор карточек с различными профессиями и социальными статусами (студент, бизнесмен, домохозяйка, многодетная мать, инженер, слесарь, врач, женщина легкого поведения, депутат и т. д.).

Инструкция. Представьте, что мы находимся на космической станции. На ней произошла небольшая авария и несколько человек надо отправить на землю (обычно достаточно 3). Нужно выбрать – кто это будет? Каждый делает свой выбор, и желающие обосновывают его? Важно уточнять следующие моменты: что будет делать человек, прилетев на Землю? Чем может быть полезен на станции? Ведущий направляет дискуссию и отслеживает групповое взаимодействие (возможность высказаться и быть услышанным).

Рефлексия заключается в принятии ценности человеческой жизни независимо от статуса и профессии. Важен каждый человек – ненужных нет. Стоит обратить внимание на такой аспект – была ли возможность починить поломку на станции? Обсудить, можно ли было это сделать своими силами?

«Королевский двор»

Цель игры: осознание системы ценностей и личной ответственности человека, приобретение навыков управления другими, развитие навыков межличностной коммуникации.

Описание игры.

Инструкция. Представьте, что вы на необитаемом острове. Вам следует организовать королевство. Вам нужно обязательно назначить короля, королеву, фаворита или фаворитку короля (королевы), премьер-министра, силового министра, министра финансов, судью, палача, шута, принца или принцессу, мальчика или девочку для битья. В течение 5 минут каждый распределяет роли. Затем, небольшое обсуждение: чем руководствовались при распределении? Кто выбрал себя? Кто не выбрал себя? На какую роль? Ведущий уточняет, что это за королевство? Какая власть в нем царит? Кто принимает решение?

Затем предлагается проиграть конкретную ситуацию и желающий (или обучающийся по выбору психолога) становится ведущим.

Когда он приступит к работе, то становится обладателем абсолютной власти. Не починяться ему нельзя. Действия ведущего позволяют сделать весьма достоверные выводы о его структуре личности. Главное, что он сам начинает понимать, что он из себя представляет. Остальные члены группы получают обратную связь. Если кто-то не хочет быть в данной роли – он должен предложить решение ситуации (организовать «переворот»). У тех, кто не участвует в разыгрывании ролей, представляет «народ». Можно спросить «Что народ ждет от данного королевского двора? Почему?»

Рефлексия. Подводя итоги, стоит обратить внимание на следующие аспекты:

- насколько комфортно чувствуют себя «актеры» в роли?
- нравится ли роль? (напр. Принц, принцесса – «Хорошо, ничего делать не надо, все имеется»)
- не нравится, почему? (Плюсы и минусы не понравившихся ролей)
- обсудить вопрос ответственности. Можно ли без нее? («Палач» – может лишать жизни, но сам подчиняется воле короля, «Шут» – может говорить, все что хочет, но несет ли ответственность и принимать решения? «Король», «Королева» – кто назначил сам себя на эти роли – готовы нести ответственность не только за себя?

Групповая дискуссия

«Дискуссия со скрытыми ролями»

Цель: развить умение определять стили поведения при взаимодействии, их эффективность при принятии решений.

Время проведения: 30–50 минут.

Ход занятия: Из группы приглашаются для участия пять участников, которые располагаются внутри круга, образуемого группой. Остальные участники наблюдают. Участники дискуссии получают карточки с записанными на них инструкциями. Показывать инструкции нельзя. Группа должна догадаться о роли, которую исполнял каждый.

Роли:

«Организатор» – обеспечивает выявление всех позиций. Побуждает высказаться еще не высказавшихся. Задает уточняющие вопросы, заинтересован ходом дискуссии. Подводит промежуточные и окончательные итоги. Свою позицию высказывает последним.

«Спорщик» – «я спорю потому, что я спорю». Встречает «в штыки» любое предложение, любое высказывание.

«Оригинал» – иногда, время от времени, выдвигает неожиданные, парадоксальные, одному ему понятные предложения, связь которых с существом предложения не всегда ясна. Вмешивается в общий ход разговора не менее трех, но не более пяти раз. В общем споре участвует вяло.

«Заводила» – с самого начала стремится захватить инициативу в обсуждении и склонить группу к своему мнению. Не склонен кого-либо слушать, если чужое мнение не совпадает с его собственным. Эмоционален, напорист. Эмоции, хотя и чрезмерные, но в основном положительные.

«Соглашатель» – соглашается со всеми. Первым поддерживает любое высказывание. Для него главное – не поиск лучшего решения, а мирное, бесконфликтное общение участников дискуссии.

Тему для обсуждения можно предложить любую, например:

- Надо ли в школах вводить школьную форму.
- Как наиболее эффективно вести борьбу с опозданием на уроки.
- Надо ли отменить домашние задания.
- Можно ли прогуливать уроки.
- Как общаться со взрослыми.

«Катастрофа в пустыне»

Цель: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т. д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

– С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

- Охотничий нож.
- Карманный фонарь.

- Летная карта окрестностей.
- Полиэтиленовый плащ.
- Магнитный компас.
- Переносная газовая плита с баллоном.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Парашют красно-белого цвета.
- Пачка соли.
- Полтора литра воды на каждого.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Легкое полупальто на каждого.
- Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

- Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

- Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

- Какие способы поведения оказались наименее результативными?

- Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т. д.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

- Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.
- Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
- Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
- Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
- Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
- Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
- Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.
- Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
- Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.
- Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.
- Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.
- Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.
- Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.
- Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

- Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

- Полтора литра воды на каждого.
- Пачка соли.
- Магнитный компас.
- Летная карта окрестностей.
- Легкое полупальто на каждого.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Карманный фонарь.
- Полиэтиленовый плащ.
- Охотничий нож.

- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Карманное зеркало.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Парашют красно-белого цвета.
- Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

Техники саморегуляции

Чтобы обучающемуся стать «Хозяином своих чувств», ему необходимо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и на первый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

Упражнения на основе ощущений – «Стоп!».

Как только обучающийся чувствует эмоциональное напряжение, страх, гнев и т. д., он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу (перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этот момент пока обучающийся перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции, и он уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

Упражнение на основе дыхания – «Коктейльная трубочка».

Чувствуя нарастающее эмоциональное возбуждение, обучающийся делает глубокий вдох, а выдох – как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3–5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и обучающийся уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к более рациональным способам ее разрешения.

Упражнения на основе мышечного напряжения/расслабления.

Если не удалось вовремя нейтрализовать негативную эмоцию, то обучающийся может ее нейтрализовать и с помощью снятия психо-мышечного напряжения, выполняя упражнения на напряжение и расслабление мышц лица и тела.

«Скульптура/канат».

обучающийся представляет, что он «каменная скульптура», напрягая мышцы тела от лица до пятки, далее расслабляет все группы мышц, представляя себя «канатом». Необходимо повторить 3–5 раз.

«Солдат/плюшевый мишка».

Здесь напряжения происходит, когда обучающийся вытягивается как «солдат», а расслабляется как «плюшевый мишка», обучающийся напрягает и расслабляет мышцы, повторяя 3–5 раз.

Домашнее задание

Домашние задания используются практически в любом обучении. Это наиболее популярный формат закрепления навыков.

В рамках тренингов развития личностных ресурсов значение домашних заданий возрастает. Хорошо продуманные упражнения позволяют участникам практиковаться, оперативно получать обратную связь с рекомендациями по использованию инструментов, а также индивидуально прорабатывать свои вопросы или проблемные ситуации с тренером.

Игровое упражнение «Зона ответственности/самостоятельности»

Цель – формирование ответственности и самостоятельности у обучающегося как черты характера.

Психолог и обучающийся выбирают какую зону нужно у обучающегося сформировать или скорректировать. Зоны ответственности могут быть разными: за собственное здоровье, безопасность и жизнь; за действия, связанные за благополучие близких и других людей; за домашних любимцев; за собственные вещи; за данное слово и принятое решение; за собственные успехи и собственные неудачи и т. д.

Чтобы в данном упражнении развить ответственность, либо самостоятельность необходимо в паре, в течение 21 дня, поиграть в увлекательную игру. Лучше если игра состоится в диаде. Участник 1 проговаривает партнеру свои пожелания. Например, чтобы он стал внимательнее относиться к своим вещам (все складывал на место, не разбрасывал из в разных местах). Участник 2 также предъявляет свое требование по формированию ответственности у Участника 1. Например, предлагает всегда вовремя делать уроки. Далее они записывают свои имена в игровой таблице. И начинают соревноваться!

Результаты записываются в конце дня в таблицу. Выигрывает тот, кто, в течение 3 недель, старался быть в зоне обозначенной ответственности и самостоятельности. Каждый день расставляются знаки «+», либо «-».

Имя/День	Пн.	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Итог недели
Участник 1								
Участник 2								

Упражнение «Дневник саморегуляции»

Цель: формирование у обучающегося умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации. Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).
- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу, при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия – сотрудничество – приносит выигрыш двум сторонам.

Обучающиеся при ведении дневника отмечают в таблице, в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у обучающегося – это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

День недели	Кон- фликтная ситуация	Чувства, вызвала конфликтная ко- торые ситуация	Способ ее разрешения				
			акула*	медведь	лиса	черепаха	сова
Понедельник							
Вторник...							

*(+ произошла/- не было)

АВС А. Эллиса. Алгоритм мыслительной проработки сложной ситуации

Эффективность деятельности человека в ситуации стресса во многом связана с особенностью осмысления им данной ситуации. Мы часто не задумываемся о том, как воспринимаем, оцениваем, анализируем сложные для себя ситуации. Мы можем в определенных непростых ситуациях мыслить нелогично, иррационально и тем самым загоняем себя в состояние тревоги, напряжения. В психологической практике с начала XX века активно используются методы когнитивной психотерапии, помогающей людям выстроить успешное адаптивное поведение в результате изменения процесса осмысления тревожащей ситуации.

Работы психотерапевта А. Эллиса помогают переоценить свои мысли, чувства, поступки, используя достаточно простой алгоритм. По мнению этого ученого, большинство серьезных переживаний человека связано с «высокомерным» мышлением, когда человек завышает планку требований к себе или к окружающим. Также большой вред наносят состоянию и жизни человека иррациональные мысли, не основанные на фактах, на реальности. Любая реалистическая мысль может стать иррациональной, ненаучной, если мы включаем в ее формулировку слова «всегда», «должен», «только так», «только с этим человеком», «если не... то навсегда...» и т. п. Например, мысль «Я хочу сдать экзамен как можно лучше» превращается в иррациональную при следующей формулировке «Я обязательно должен сдать экзамен на высший балл, иначе я просто ничтожный человек».

Поэтому А. Эллис призывал людей учиться отбрасывать догматизм, развивать гибкость, научность, широту мышления. Когда человек обнаруживает у себя иррациональное представление («Я должен быть всегда и во всем первым»), которое порождает эмоциональные проблемы, можно использовать метод оспаривания.

Спросите себя:

Является ли это утверждение реалистическим?

Не противоречит ли оно фактам реальной жизни?

Есть ли какой-то смысл в моей приверженности этому утверждению?

Сделает ли моя приверженность этому убеждению меня более счастливым?

Может ли эта приверженность убеждению сделать меня менее счастливым?

В этих вопросах – рациональность, логичность и прагматизм. Такие вопросы, заданные самому себе, снизят эмоционально напряженное состояние и приведут к переосмыслению своей позиции в какой-то ситуации.

Педагог-психолог может совместно с обучающимися поработать над анализом какой-либо непростой ситуации по схеме А. Эллиса, которая помогает рационально подходить к анализу событий своей жизни. Работая по ней, подросток начинает понимать, что от того, как он осмысливает какую-либо ситуацию, и будет зависеть острота ее переживания и особенности поведения. Со всем как у капитана Врунгеля: «Как яхту назовешь, так она и поплывет». В данном случае – как о событии подумаешь, так и будешь строить свое отношение и поведение.

Схема А. Эллиса

В первую очередь, у нас есть активирующее событие (А), которое, как нам кажется, непосредственно вызывает определенные эмоции и ведет к определенным последствиям (С).

Рассмотрим пример из жизни девушки-подростка.

Некоторое время назад девушка познакомилась на дискотеке с молодым человеком. Они сразу понравились друг другу, много танцевали вместе, и на прощание молодой человек попросил у девушки ее телефон. Он очень ей понравился. Однако прошло уже три дня, а молодой человек все еще не позвонил.

Активирующее событие (А): ОН не звонит (обратите внимание: **ОН** не звонит. А не просто кто-нибудь).

Какие в этой ситуации могут возникнуть эмоции (С)?

Обычно перечисляют обиду, печаль, уныние, тоску и т. д. Возможно, даже отчаяние.

Какие могут быть действия или последствия этого события? Может быть, девушка плачет. Лежит на диване и смотрит в потолок. Может быть, она выпила или курит, а может быть (в совсем тяжелых случаях), даже наглоталась таблеток.

Кажется, что существует прямая связь между событием и эмоцией: «Он не звонит» – «Девушка расстраивается и плачет».

Однако схема недаром называется АВС: между событием и эмоциями есть еще и В – некие мысли, идеи (чаще всего «дурные»), оценка ситуации в глазах девушки. Какие мысли могут возникать у молодой девушки, когда ОН уже три дня не звонит?

Скорее всего, что-то вроде: «Он забыл», «Наверное, у него есть другая», но в конечном счете все эти мысли сводятся к идее: «Не звонит – значит, не

любит», «Я ему не понравилась», «Я ему не интересна». Эти мысли могут переходить в «Я никогда никому не нравлюсь» и «Никто и никогда меня не полюбит» (именно в этом случае развитие ситуации может дойти и до глотания таблеток).

Таким образом, цепочка выглядит следующим образом: «Он не звонит» (ситуация А) – «Значит, я ему не нравлюсь» (мысли В) – «Я расстраиваюсь и пребываю в унынии» (эмоции С). И эмоции возникают именно в ответ на мысли! Это достаточно легко понять, если представить себе, что девушка-подросток обладает прекрасной самооценкой. Что тогда она будет думать? «Может быть, он сейчас чем-то сильно занят» (эмоции – спокойствие), «Вероятно, он сам побаивается мне позвонить» (спокойствие), «Значит, это не мой случай» (спокойствие и, возможно, легкая грусть), «Может быть, с ним что-то случилось?» (легкое беспокойство). Ситуация остается одной и той же – а эмоциональная реакция меняется вслед за ее мыслительной оценкой. По сути, эта схема является более структурированным изложением древней мудрости «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней».

Важно найти возможности для другой оценки ситуации (другие мысли), которые, в свою очередь, приведут к другим эмоциям.

Самое сложное в схеме АВС – определить мысли, которые вызывают ту или иную эмоцию. В ситуации с девушкой-подростком их наличие очевидно: она некоторое время сидит около телефона и думает. Однако совсем не обязательно долго раздумывать и анализировать ситуацию. Иногда «дурная мысль» возникает мгновенно.

Задание

«Модель рационального самоуправления» (АВС)

Вспомните повторяющуюся ситуацию, которая вызывает у вас сильные эмоции; которую сложно, если вообще возможно, изменить; и в отношении которой вы сами оцениваете свои эмоции и свое поведение как не очень адекватные.

1. Активирующее событие. Опишите ситуацию (проблему), которая мешает вам работать эффективно и заставляет переживать сильную негативную эмоциональную реакцию, затрудняющую решение проблемы и достижение цели. Опишите ее конкретно (что вы делали, с кем, где, когда, что еще происходило).

Каждый раз, когда...

2. Последствия. Опишите свое поведение и эмоции, которые постоянно возникают в этой ситуации, которыми вы недовольны и которые вы хотели бы изменить.

Я чувствую... _____

Я делаю... _____

3. Поиск «дурных» мыслей (В). Уделите этому пункту максимальное внимание.

Найдите те мысли по поводу ситуации, которые запускают ваши эмоции. Очень часто в самой глубине этих мыслей лежит угроза нашему эго: «Не звонит – значит, *меня не любит*». Как если бы другой человек таким поведением хотел вам объяснить, что...? Не занимайтесь оценкой того, насколько такая мысль является логичной или правильной относительно ситуации. Ищите эмоциональный отклик.

4. Желаемые эмоции и поведение. Как бы вы хотели себя вести и чувствовать?

Внимание! Другой человек продолжает делать то, что делал и раньше! Меняется только *ваша* реакция.

Я хочу делать... _____

Я хочу чувствовать...

5. Рациональные убеждения, которые помогут вам достичь своих целей. Посмотрите еще раз на убеждения, которые вы записали в пункте 3. А какие могут быть другие мысли? Например: «Не звонит, потому что очень занят. Возможно, искать другие варианты будет довольно трудно. Кажется, что именно в пункте 3 написана самая что ни на есть правда. И тем не менее проанализируйте *рационально и логически*, что еще может означать поведение другого человека. Не хватайтесь за первую попавшуюся идею. Ищите ту, которая покажется вам похожей на правду.

6. Пообещайте себе, что в следующий раз, когда произойдет похожая ситуация, вы вспомните интерпретацию из пункта 5.

Можно проанализировать разные мысли учащихся по поводу какого-то события. Конечно, работая по этой схеме, не всегда мы сразу приходим «к новой философии», но сам процесс продвигает нас в направлении развития рационального, всестороннего восприятия жизненных ситуаций, умения строить различные варианты восприятия трудной для себя ситуации, а не заикливаться на одном привычном объяснении. Такое мышление входит в привычку, и человек грамотно может помочь себе сам. Вспомним: «спасение утопающих дело рук самих утопающих».

Из этой схемы видно, что неадекватные мысли запускают негативные эмоции, поведение, т. е. последствия нехороши. Точно так же неправильное поведение может запустить неадекватные мысли (чтобы оправдать такое поведение) и негативные чувства. Мысли, чувства и поведение – одна цепочка, последовательность в нашей деятельности. Улучшилось настроение – появились приятные мысли, доброжелательное поведение. Хорошие мысли приводят к позитивным эмоциям, и опять это благоприятно отражается на поведении.

Поэтому мы можем научить обучающихся «тянуть за любую ниточку» - изменить мысли, поведение или эмоционально перестроиться. Работа с мыслями (дискутирование) – постараться поспорить со своими мыслями, задать вопросы, выдвинуть гипотезы. Истинная свобода возникает из вашего отношения к жизни, а не из того, что жизнь дает вам.

Только вы можете решить, как реагировать на то, что жизнь предлагает вам.

Только вы можете решать, как понимать происходящее.

Только вы можете решить, какие чувства вызовет происходящее.

Только вы можете решить, как поступать в той или иной ситуации.

Работа с поведением (сделать что-то хорошее, несмотря на то что на душе кошки скребут). Высказывание Теккерея: «Посей поступок – пожнешь привычку, посей привычку – пожнешь характер, посей характер – пожнешь судьбу».

Арт-терапевтические техники

Анализ художественных произведений

Одним из способов развития неформальной мыслительной деятельности является использование произведений искусства, которые помогают раскрывать альтернативное видение окружающего мира, а также соприкасаться с чрезвычайной эмоциональной насыщенностью материала.

Включая обучающихся в осмысление ситуации художественного произведения, в обсуждение состояний персонажей, предлагая им описать смысл ситуации, ее понимание и отношение к ней героев произведения, тем самым способствует развитию их собственного личностного понимания контекста.

Использование текстов художественных произведений, несомненно, связано не только с образовательной целью. Эта работа выполняет многие функции библиотерапии для самих обучающихся: функцию модели, альтернативной концепции, развития воображения, преодоления отчуждения.

Однако наиболее значимая функция – это самопознание самих обучающихся через сравнение с мыслями, переживаниями героев, а также через соединение сознательного с различными уровнями подсознательного, что, по мнению К. Г. Юнга, позволяет сделать именно литература.

Произведения литературы являются кладом, таящим в себе множество психотерапевтических и развивающих возможностей, в частности, расширенного понимания происходящих в мире процессов, особенностей человеческого общения. Этот ресурс, с одной стороны, доступен каждому, но с другой - только при его правильном использовании можно достичь оптимально развивающего эффекта. Иногда лишь с помощью взрослого человека ребенок может овладеть всей глубиной текста, учиться переносить в свою жизнь некоторые способы осмысления и совладания с жизненными ситуациями.

В основе работы с художественным текстом лежит методика по развитию критического мышления, разработанная Р. Бурстом. Очень важно тщательно подойти к выбору текста. Нужно, чтобы текст затрагивал обучающихся своей проблематикой, был для них эмоционально насыщенным.

Упражнение «Использование художественных произведений для развития неформального мышления – построения собственного смысла событий жизни»

Цель – развитие неформального мышления в процессе интерактивного обучения.

План работы с художественным текстом

1-я стадия – вызов.

Цель этой стадии – активизировать обучающихся, вызвать интерес к определенной теме, показать существование различий в восприятии одной и той же информации. Обучающихся работают в мини-группах.

Они придумывают рассказ, сказку или притчу с ключевыми словами из текста, делают рисунки по теме текста, который затем предлагается им. Можно придумать любое творческое задание для группы, каким-то образом связанное с текстом.

Затем каждая группа показывает свою работу. Представление различных текстов или рисунков способствует осмыслению обучающихся процесса группового творчества, различий в выполнении задания. Но самое главное – каждый человек уже включен в работу по определенной теме, испытывает интерес к тексту, из которого были взяты слова, фразы или символы.

2-я стадия – индивидуальная работа.

Обучающиеся получают распечатки с текстом. Когда это сложно сделать для каждого, можно читать текст, однако при такой форме работы снижается уровень погруженности учащегося в собственные мысли и чувства.

В процессе работы с текстом обучающихся выписывают три вида цитат.

1. Ассоциативные. Предполагают, с какой ситуацией, произведением, картиной, фильмом и т. д. у них ассоциируются определенные выдержки текста. Таких цитат обычно выписывают от 2 до 5.

2. Проблемные. Какие отрывки из текста хотелось бы обсудить в группе? Может быть, это связано с непониманием каких-то фраз, их смысла или с особым интересом к мнению других людей по этому поводу.

3. Смысловые. Каждый пишет в этом блоке: какие цитаты, по его мнению, являются наиболее значимыми? Ради каких слов был написан автором текст? В каких словах автор отразил смысл, который хотел донести до читателя?

3-я стадия – обсуждение (рефлексия).

Эта стадия также связана с коллективной работой. На этой стадии желающие зачитывают и объясняют выписанные ассоциативные цитаты, идет обсуждение проблемных и смысловых цитат. В соответствии с планом на следующих занятиях уже сами обучающихся предлагают свои тексты, которые, по их мнению, могут быть интересны для обсуждения в группе. Перед выходом к аудитории они сами прорабатывают тексты – пишут пояснительные записки, а также работают с цитатами по плану индивидуальной работы с текстом. В пояснительной записке к тексту учащиеся отмечают, кому этот текст наиболее важно почитать. Эта значимость художественного произведения может быть связана с возрастом человека, состоянием (болезнь, трудности в каком-то деле и т. д.), жизненной ситуацией (развод родителей, нарушение отношений с одноклассниками, неразделенная любовь) или особенностями характера (застенчивость и т. д.). В процессе проведения занятия докладчики отмечают в стадии рефлексии особенности обсуждения текста их товарищами.

Притчи

Притча обладает уникальным свойством – попадать прямо в сердце слушателя. Она имеет несколько слоев – поверхностный (ситуативный) смысл и несколько скрытых. Благодаря притчам подростки могут легче адаптироваться к нестандартным жизненным ситуациям, находить ответ на сложные вопросы.

К месту рассказанная притча позволяет:

- создать интригу – на начало тренинга, новой темы, упражнения;
- подвести к обсуждению сложного вопроса или особой темы или сделать акцент на ней;
- наглядно проиллюстрировать определённую ситуацию и спровоцировать дискуссию по ней;
- выйти из конфликтной или провокационной ситуации с участником или группой, разрядить обстановку;
- напутствовать или воодушевить участников и т. д.

«Сон и его смысл»

Однажды восточному владыке приснился ужасный сон. Во сне он увидел, как один за другим у него выпали зубы. Обеспокоенный, он приказал позвать толкователя сновидений. Тот выслушал внимательно сон и сказал владыке: «Я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь всех своих родственников, одного за другим, также, как потерял свои зубы». Это объяснение разгневало владыку, и он приказал заключить толкователя в тюрьму. Затем он велел привести другого толкователя снов. Тот выслушал сон и сказал: «Я

счастлив сообщить тебе радостное известие: ты доживешь до глубокой старости и переживешь всех своих подданных». Владыка очень обрадовался такому объяснению и щедро наградил толкователя. Придворные царя очень удивились и спросили: «Ты ведь сказал то же самое, что и твой предшественник. Но почему он попал в тюрьму, а ты получил награду?». Тогда толкователь снов ответил: «Мы оба истолковали этот сон одинаково. Но в жизни важно не только, что ты говоришь, но и как это сказать».

«Павлин и ворона»

В парке дворца на ветки апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно кривые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой шлейф, как будто он лиса». Ворона прекратила делать замечания и неожиданно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь. «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки. А на мои достоинства и красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение притчи «Павлин и ворона» помогает обучающимся осуществлять поиск сильных сторон своей личности.

«Что случилось, того нельзя изменить»

Один ученый, единственной радостью которого были наука и книги, был оклеветан своими коллегами, которые завидовали его успехам в работе. Ученый был очень опечален этим, однако не мог и не хотел жить во вражде с окружающими, в том числе и со своими коллегами. Однажды от глубокой тоски он заболел и почувствовал, что пришел его смертный час. Коллеги, напуганные этим известием, поняли, что они несправедливо обошлись со старым мудрецом и повинны в его болезни. Вместе они решили разыскать его, чтобы попросить прощения. Так они оказались у ложа больного, который, бледный и слабый, лежал на своей постели, окруженный множеством подушек. О, мастер

слова и мастер пера, – начал один из коллег, – мы пришли извиниться перед тобой. Мы просим тебя простить нас и считать, что не было ничего того, что произошло». «Я вижу, вы пришли все – отвечал ученый, – велика моя радость. Я охотно прощу вас, однако то, что случилось, я не могу считать случившимся». Ученые мужи удивленно переглянулись. Почему их наставник не хочет дать им возможность облегчить совесть? «О, учитель, – заговорил другой учёный, скажи, что мы можем сделать, чтобы ты простил нас. Мы готовы выполнить любое твое желание». Больной с трудом вытащил одну из подушек у себя из-под головы и протянул ее стоящему ближе всех коллеге: «Возьмите эту мою подушку, поднимитесь с ней на башню городской крепости, распорите ее и вытрясите из нее все перья. Затем спуститесь и соберите перья, выполните эту работу очень тщательно, чтобы все перья были на месте». Один из коллег высказал то, о чем подумали все и что можно было прочесть на лице каждого: «О, наставник, как же мы это сделаем? Вечерний ветер разнесет перья по углам и щелям, мы наверняка не сможем найти их все!» «Вот видите, – сказал тогда умирающий, – что случилось, того не сделаешь не случившимся».

«Наберись смелости – сделай попытку»

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О, вы, подданные мои, – обратился к ним царь, – у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» – спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головами. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут открыть его. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них. Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем попытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О чудо – замок открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и решительно действовать. Тогда царь объявил «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но и на собственные силы и не боишься сделать попытку».

«Люди в городе»

Однажды к одному старцу, сидящему у входа в город, подошел юноша и спросил: «Я ни разу здесь не был. Какие люди живут в этом городе?» Старик ответил ему вопросом: «А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?».

– Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал отсюда.

– Здесь ты встретишь точно таких же, – ответил ему старик.

Немного погодя, другой человек приблизился к этому месту и задал тот же вопрос:

– Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?

Старик ответил тем же:

– А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?

– О, это были добрые, гостеприимные и благородные души. У меня там осталось много друзей, и мне нелегко было с ними расставаться.

– Ты найдешь таких же и здесь, – ответил старик.

Купец, который невдалеке поил своих верблюдов, слышал оба диалога. И как только второй человек отошел, он обратился к старику с упреком:

– Как ты можешь двум людям дать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?

– Сын мой, каждый носит свой мир в своем сердце. Тот, кто в прошлом не нашел ничего хорошего в тех краях, откуда он пришел, здесь и тем более не найдет ничего. Напротив, тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдет верных и преданных друзей. Ибо, видишь ли, окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них.

Метафорические ассоциативные карты

Ассоциативные метафорические карты являются незаменимым инструментом психолога в практической деятельности. Уникальность и универсальность таких карт обусловлена тем, что в их основе заложена метафора, которая представляет собой психотерапевтическое воздействие и направлена на бессознательное клиента.

У каждого в жизни бывают случаи, что не только рассказать, но даже думать об этом бывает страшно, больно или стыдно. Мы привыкли держать в себе всё самое неприятное или интимное. А вдруг об этом узнают и осудят или будут смеяться? Эти опасения часто заставляют вытеснять свои проблемы в самый дальние уголки бессознательного. Но нередко это приводит к ещё большим проблемам.

Метафорические карты снижают уровень тревожности, помогают преодолеть внутреннюю защиту и помогают отыскать ответы на волнующие вопросы. В работе психолога метафорические карты помогают переступить через стыд, страх и сильные негативные эмоции клиента и выйти непосредственно к ресурсному решению и желаемому результату.

Являясь визуальной метафорой, карты открывают перспективу и возможность решения. Человек может проанализировать свою жизнь. Причём сделать это безопасно, не прикасаясь к сильным эмоциям. Карты создают некий игровой момент в работе с самим собой. Играя, перебирая красивые картинки или читая мудрые высказывания известных людей, человек способен разобраться со своими страхами, проблемами и задачами.

Метафорические ассоциативные карты помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию и самопринятию. Это возможно благодаря творческой, иррациональной части личности и работе правого полушария головного мозга.

В современном техногенном мире люди привыкли думать рационально. Нас приучают к правильным и логичным поступкам. Обилие цифр, графиков, схем активно развивает левополушарное мышление и программирует мозг на чёткое и структурированное восприятие действительности. Но в то же время подавляет творческую, интуитивную и образную часть.

Метафорические карты способны вернуть радость и спонтанность в нашу жизнь. Научить мыслить креативно, прислушиваться к своей интуиции и сделать жизнь более яркой и насыщенной позитивными эмоциями.

Приведем в качестве примера работу с колодой «Сокровищница жизненных сил» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой. Колода помогает обнаружить скрытые ресурсы для восполнения энергии, помогает по-новому посмотреть на вчерашний день, найти новое решение для преодоления трудностей, наметить путь движения. Как отмечает автор колоды, «...все, что бы ни делал сказкотерапевт, должно умножать жизненную силу клиента. Когда у человека достаточно желания жить, он справляется с выпавшими ему трудными ситуациями самостоятельно».

Возможны 2 варианта работы с колодой: в открытую и вслепую. В открытую – когда человек видит все варианты и выбирает самостоятельно то изображение, которое созвучно его текущему настроению. И начинается работа, модулируемая специалистом.

Вслепую – когда предлагается выбрать карту не глядя. МАК-терапевты говорят о том, что карта сама выбирает человека. Поскольку схоже с гаданием, многим людям нравится больше. Опыт показывает, если предложить клиенту выбрать стратегию: видя рисунки или «рубашкой вверх», 90% за последний ва-

риант. Он же находит прекрасный отклик в работе онлайн. Согласитесь, есть нечто мистическое в случайных совпадениях? Процедура слепого выбора дает очень мощное последующее осознание: «Ресурсом может стать все что угодно, главное внутренняя установка – использовать происходящее, как ресурс, опыт, возможность».

Возможны 3 варианта выбора вслепую: 1. психолог сам вытягивает карту из колоды и демонстрирует ее обучающимся. Данный вариант дает возможность создать хорошее настроение и позитивный настрой на весь день. 2. Вторым вариант предполагает демонстрацию нескольких карт (5–7 штук) «рубашкой вверх». Каждый участник сначала задает вопрос, а потом выбирает номер карты. После этого происходит открытие карты и поиск жизненной силы. Это делает выбор более личным. 3. Каждый участник сначала задает вопрос, а потом выбирает номер карты от 1 до 24. После этого происходит открытие карты и поиск жизненной силы.

Порядок работы

1. Постановка вопроса. Чтобы «докопаться» до источника нужно сосредоточиться, подумать о себе, своей жизни и актуальной ситуации.

Безусловно, это не должны быть конкретные фабулы наподобие «Дадут ли мне прибавку?» или «Любит-не любит» – не путаем с гаданием. Типичный пример хорошего вопроса – «Что делать если...?», «Почему произошла ситуация ...?».

Затем закрыть глаза и задать себе простой вопрос: «Какая Сила важна для меня сейчас?», «Какой ресурс поможет мне справиться с ситуацией?». И назвать цифру от 1 до 24.

2. Тасуем колоду и достаем карту. Посмотрите на карту, изучите рисунок, сопоставьте его со своим вопросом. И уже затем – переворачивайте карту и читайте расшифровку.

3. Читаем расшифровку и соотносим ее с поставленным вопросом.

Результат

Получающийся результат с трудом поддается описанию – его нужно прочувствовать.

В качестве примера рассмотрим конспекты коррекционно-развивающих занятий, направленных на развитие личностных ресурсов обучающихся, составленные, в том числе, с использованием указанных методических средств.

ЗАНЯТИЕ 1

Снятие эмоционального напряжения. Развитие стрессоустойчивости

Вступительное слово тренера.

Упражнение 1. «Знакомство».

Цели:

- Знакомство участников друг с другом.
- Снятие напряжения.
- Развитие рефлексии.

Время: 45–60 мин.

Ресурсы: белая и цветная бумага, карандаши, краски, клей, ножницы, иллюстрированные журналы, листы ксерокопий с традиционной геральдикой, рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

«Изобретение и использование всякого рода знаков и символов свойственны человеку. Обычай избрания для себя или своего рода или племени особо отличительного знака имеет очень глубокие корни и распространен повсюду в мире. Он происходит из родового строя и особого мирозерцания, свойственного всем народам в первобытный период их истории.

Родовые знаки и символы называются тотемами, они самые близкие родственники гербов. Слово «тотем» на языке индейцев оджибве означает «его род». Обычай тотемизма состоит в избрании родом или племенем какого-либо животного или растения в качестве прародителя, от которого все члены племени ведут свое происхождение. Этот обычай существовал у древних народов, однако и в наши дни принят среди племен, ведущих первобытный образ жизни. У древних славян тоже были тотемы – священные животные, деревья, растения, от названий которых, как предполагается, происходят некоторые русские фамилии. Среди азиатских народов тюркского и монгольского происхождения существует аналогичный обычай – тамга. Это знак родовой принадлежности, изображение животного, птицы или оружия, принимаемого каждым племенем в качестве символа, который изображается на знаменах, эмблемах, выжигается на шкуре животных и даже наносится на тело. У киргизов существует предание, что тамги были присвоены отдельным родам самим Чингисханом вместе с уранами – боевыми кличами, которые использовались и европейскими рыцарями, из-за чего попали затем на гербы в виде девизов.

Прообразы гербов – различные символические изображения, помещаемые на военные доспехи, знамена, перстни и личные вещи – применялись еще в древности. В произведениях Гомера, Вергилия, Плиния и других античных авторов встречаются такие знаки. И легендарные герои, и реальные исторические личности часто имели личные эмблемы. Так, шлем Александра Македонского

украшал морской конь (гиппокамп), шлем Ахиллеса – орел, шлем царя Ну-мибии Масиниссы – пес, шлем римского императора Каракаллы – орел. Щиты также украшались разнообразными эмблемами, например, изображением отсеченной головы Медузы Горгоны. Но эти знаки использовались как украшение, произвольно менялись владельцами, не передавались по наследству. Лишь некоторые эмблемы островов и городов античного мира использовались постоянно – на монетах, медалях и печатях. Эмблемой Афин была сова, Коринфа – пегас, Самоса – павлин, острова Родос – роза. В этом уже можно усмотреть зачатки государственной геральдики.

Эти знаки выдавливали в глине, вырезали в камне и отпечатывали на папирусе. Уже в третьем тысячелетии до нашей эры существовал герб шумерских государств – орел с львиной головой. Эмблемой Египта была змея, Армении – коронованный лев, Персии – орел. Впоследствии орел станет гербом Рима. Гербом Византии практически был двуглавый орел, заимствованный позднее некоторыми европейскими государствами, в том числе и Россией.

Несколько факторов способствовало появлению гербов, в первую очередь – феодализм и крестовые походы, но породил их уничтожающий и животворящий огонь войны. Считается, что гербы появились в X в., но выяснить точную дату сложно. Первые гербы, изображенные на печатях, приложенных к документам, относятся к XI в. Древнейшие гербовые печати помещены на брачном договоре 1000 г., заключенном Санчо, инфантом Кастильским, с Вильгельминой, дочерью Гастона II, виконта Беарнского. Следует иметь в виду, что в эпоху поголовной неграмотности использование гербового знака для подписи и для обозначения собственности было для многих единственным способом заверить документ своим именем. Такой опознавательный знак был понятен каждому человеку (вполне возможно, что гербы появились сначала на печатях, а уж затем на оружии и одежде).

Первым английским королем, имевшим личный герб, был Ричард Львиное Сердце. Его три золотых леопарда использовались с тех пор всеми королевскими династиями Англии.

Предполагается, что русское слово герб заимствованно из польского *herb* и встречается во многих славянских и германских наречиях в значении «наследник» или наследство. Славянское название этого опознавательного знака прямо указывает на его наследственный смысл.

В основе всех государственных гербов европейских стран лежали родовые гербы правящих династий. На многих современных европейских государственных гербах в том или ином виде присутствуют львы и орлы – традиционные символы власти и государственности. На гербе Дании – три лазоревых леопарда на золотом поле, украшенном червлеными сердцами. Так около

1190 г. Выглядел герб короля Кнуда VI Вальдемарссона. Наравне с английским, этот герб можно считать старейшим европейским государственным гербом. Льва можно увидеть и на других государственных гербах. В международной государственной геральдике лев соседствует с другим символом высшей государственной власти – орлом. Его можно видеть на гербах Австрии, Албании, Боливии, Германии, Индонезии, Ирака, Колумбии, Ливии, Мексики, Польши, Сирии, США, Чили и многих других стран.

Участники знакомятся с материалами по истории геральдики.

«С древности гербы служили доказательством принадлежности человека к той или иной семье, династии. Символика гербов говорила посторонним о тех ценностях, традициях, достижениях, которые составляли славу и гордость конкретной семьи. При этом пользовались распространенными метафорами, растениями и животными, которые олицетворяли разные человеческие качества.

Лев – символ власти, силы, храбрости, великодушия, авторитета, достоинства.

Конь совмещает храбрость льва, зрение орла, силу быка, быстроту оленя и ловкость лисицы.

Собака – символ преданности и повиновения.

Кошка – символ независимости.

Волк – символ злости, прожорливости и властности.

Слон – символ долгой памяти.

Медведь – символ предусмотрительности и силы.

Олень – символ воина, который гонит неприятеля, символ быстроты.

Птицы изображают стремление к жизненной активности, являются также аллегорией души, детей. Есть и особенные значения:

Орел – власть, господство, великодушие, прозорливость.

Павлин – символ тщеславия.

Пеликан – символ родительской любви.

Ворон – символ долголетия.

Сова – символ мудрости.

Петух – задиристость характера, символ боя.

Среди других символов отметим:

Пчела и/или Муравей – трудолюбие.

Бабочка – непостоянство.

Змея – если это дракон – символ предосторожности и мудрости, если свернувшаяся кольцом – вечность, ползущая – символ печали, раздора, зависти, неблагодарности, ревности.

Дуб – крепость и сила.

Лилия – символ успеха.

Пальма – долговечность.

Оливковое дерево (или ветвь) – символ мира.

Книга – ученость, любовь к знанию, ум.

Свеча – свет, человеческая душа, жизнь, может так же служить образом женщины.

Меч – символ обороны.

И цвет герба нес символическую смысловую нагрузку. Так золото, богатство, успех, сила, справедливость и постоянство изображались желтым цветом. Белый цвет говорил о серебре, благородстве, правдивости и откровенности. Красный цвет символизировал мужество, бесстрашие, героизм, великодушие, победу. За голубым закрепился в геральдике образ честности и красоты и красоты, благородства происхождения и величественности. Черный цвет символизировал печаль, осторожность и жизненный опыт, зеленый – надежду, радость, обновление и свободу».

«Я предлагаю Вам поработать над созданием собственного герба. Он может быть любой формы (треугольный – варяжский, овальный – итальянский, четырехугольный, заостренный внизу – французский, квадратный, заканчивающийся снизу полукругом – испанский). Можно использовать символы, о которых рассказано в Вашей рабочей тетради, или любые другие образы, которые покажутся Вам подходящим метафорическим описанием Вас, Вашего внутреннего мира, жизненной позиции. Замечательно, если к гербу удастся подобрать и девиз, что так же было широко распространено среди рыцарских фамилий».

После завершения работы, каждый участник презентует свой герб и себя, рассказывая о том, что он пытался отобразить в геральдических образах.

Упражнение 2. Бездомный заяц.

Цель:

- Дополнительное знакомство участников друг с другом.
- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 5–10 мин.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак называется. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сёстры» - и все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.»

Обсуждение:

- ✓ Какой признак запомнился больше всего;
- ✓ Чей признак подошел наибольшему числу участников.

Введение правил групповой работы.

Правила.

1. Вместо того, чтобы обсуждать свои планы и говорить о прошлом, давайте говорить о том, что происходит **«здесь и теперь»**. Предметом обсуждения в группе тренинга может быть только тот материал, который получаем здесь, в ходе общения.

2. Правило искренности. Правило стоп. Если что-то говорим, то только то, что действительно чувствуем. Начал говорить, говори искренне. Каждый участник сам определяет свою меру самораскрытия. К. Г. Юнг говорил о том, что «встреча с самим собой относится к числу самых неприятных». Каждый человек имеет право на встречу с самим собой, так и на то, чтобы уклониться от этой встречи.

3. В тренинге важна **активность** каждого его участника. «Если я не буду активен, со мной не произойдет ничего плохого, но и хорошего – тоже». Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. Этот вывод, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов – того, что услышит, пятьдесят процентов – того, что видит, семьдесят процентов – того, что проговаривает, и девяносто того, что делает сам. «Скажи – я забуду, покажи – я замечу, дай попробовать – и я пойму».

4. Один в эфире. Умейте слушать друг друга. Если кто-то говорит, мы слушаем его не перебивая.

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

6. Закон ноль-ноль. (о пунктуальности)

Прояснение ожиданий, сомнений, опасений. 10 мин.

Перерыв. 10 мин.

Упражнение 3. Рефлексия.

Цель:

- Развитие навыков рефлексии.
- Осознание причин, побудивших прийти на занятие и, как следствие, повышение мотивации на работу в группе (лабилизация).

- Осознание целей и задач работы в группе.

- Заключение контракта на работу.

Время: 60 мин.

Ресурсы: магнитофон, диск со спокойной музыкой.

«Начните свободно ходить по комнате. Посмотрите на окружающих, взгляните в их лица, почувствуйте атмосферу комнаты, рассмотрите ее... (5–7 мин). Сейчас разбейтесь на группы по 4–5 человек в каждой. Сделайте это без слов, просто присоединитесь к участникам, с которыми хотели бы создать одну мини-группу... Вам, в своих подгруппах, необходимо найти ответ на вопросы: «Почему мы оказались вместе? По каким законам, каким образом возникла наша подгруппа? Определите единый вектор группы, т. е. то, что Вас объединило. Дайте этому название, а группе – имя. Ответьте на вопрос: что привело вас на тренинг. Пусть каждый расскажет, почему он здесь» (20 мин).

После завершения работы, представитель каждой подгруппы рассказывает о том, как прошли предыдущие этапы групповой работы, какое имя носит группа, вкратце может рассказать о ее участниках.

«Как Вы думаете, в какой из возникших здесь групп Вы могли бы оказаться? Почему?»

Сухой остаток: мы здесь для того, чтобы лучше понять себя и что-то изменить в себе.

Упражнение 4. Путаница.

Цель:

- Сплочение участников.
- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 мин.

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и поднимем руки перед собою. По моей команде одновременно каждому из нас необходимо взять в свои ладони руки двух разных участников, не стоящих рядом справа и слева. Задача: не разнимая рук, «распутаться». То есть образовать круг, два круга, или «восьмёрку».

Перерыв. 10 мин.

Упражнение 5. Краткая лекция. Что такое стресс?

Цель:

- Информирование участников о стрессе, его видах, причинах возникновения.
- Информирование участников о возможностях совладания со стрессом и навыках стрессоустойчивости.

Время: 15 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 1).

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

В первой половине 20 столетия в одном из европейских журналов от 4 июля 1936 года в разделе «Письма к редактору» появилась небольшая заметка молодого ученого Ганса Селье. Заметка состояла всего из 74 строчек и называлась «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Именно эта статья означает начало концепции стресса. Чуть позже американец Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» ввел термин «стресс» в физиологию и психологию.

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стресс делится на:

Эустресс – это то состояние, в котором человек живет, адаптируется и чувствует себя комфортно.

Дистресс – это другое состояние, характеризующееся длительным и очень сильным воздействием на организм, при котором адаптационные системы не справляются, и создаются благоприятные условия для развития различных болезней и эмоциональных проблем.

Причины стресса могут быть весьма разнообразны:

- физическое напряжение;
- проблемы в семье;
- однообразная монотонная деятельность;
- беспокойство, иногда беспричинное;
- неблагоприятные условия окружающей среды.

Возможные симптомы стресса:

1. Перепады артериального давления, нарушение сердечного ритма.
2. Снижение или полное отсутствие аппетита, иногда – резкое повышение аппетита.
3. Сбои в работе дыхательной системы: ощущение нехватки воздуха, частые простудные заболевания.
4. Мышечные спазмы, судороги, иногда возникают боли в спине.
5. Высыпания на коже, аллергические реакции.
6. Частые головные боли.
7. Чувство утомления, навязчивые мысли, тревожность.
8. Забывчивость, неспособность расслабляться, пассивность.

Стресс развивается в несколько этапов. Существует три основных **стадии стресса**: стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения.

1. **Стадия тревоги** проявляется как реакция организма на раздражители. В формировании этой реакции участвуют гормоны надпочечников (адреналин

и норадреналин), иммунная и пищеварительная системы. Проблем с пищеварением и рост простудных заболеваний можно избежать, если есть возможность быстро разрешить ситуацию или проявить естественную реакцию (например, физическую активность).

2. **Стадия адаптации** подразумевает сбалансированный расход адаптационных резервов организма. В этой стадии стресса продолжается функционирование и мобилизация защитных систем организма, исчезают психологические проявления стресса, такие как тревога, агрессия.

3. **Стадия истощения.** На этой стадии развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии можно спровоцировать развитие серьезного заболевания.

Стрессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Под **психологической стрессоустойчивостью** понимается умение сдерживать негативную реакцию на стресс, и спокойно переносить стрессовые нагрузки. У стрессоустойчивого индивида стресс заканчивается естественным способом, посредством восстановления ресурсов организма.

Компоненты психологической стрессоустойчивости:

- волевой (осознанная саморегуляция действий, относительно ситуации);
- мотивационный (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость);
- эмоциональный (опыт, накопленный от пережитых отрицательных влияний);
- интеллектуальный (анализ ситуации и принятие правильного способа действий);
- психофизиологический (характеристика нервной системы).

Способы повышения стрессоустойчивости:

- *Всегда помните, что справиться можно с любыми трудностями.*
- *Проговаривайте проблемы, советуйтесь с друзьями или близкими, пусть они расскажут, как выглядит сложная ситуация со стороны.*
- В трудных обстоятельствах *берите контроль над происходящим* в свои руки, а не безвольно наблюдайте за развитием событий. Воспитывайте чувство личного контроля над собственной жизнью, берите больше ответственности за происходящее.

- *Занимайтесь повышением самооценки и самоуважения.* Адекватная оценка своих возможностей – это основа высокой стрессоустойчивости. Если вы довольны собой, то никакой стресс не способен повлиять на ваше состояние.

- *Планируйте время.* В вопросе, как быстро повысить стрессоустойчивость, советы психологов и тренеров по тайм-менеджменту совпадают: нет цейтнота – нет стресса.

- *Сделайте так, чтобы прошлое не тревожило вас.* Старые «незалеченные раны» значительно снижают стрессоустойчивость и делают вас подверженными влиянию не только прошлого, но и настоящего.

- *Боритесь со страхами, избавляйтесь от них.* Неосознанные фобии перерастают в чувство постоянной тревоги, а это – практически перманентный стресс.

- *Извлекайте уроки из своих ошибок и неудач,* анализируйте, что именно было сделано неверно, и как нужно поступить в следующий раз.

- *Решайте проблемы по мере их поступления.* Переживать сегодня о том, как завтра пройдет важная встреча, контрольная, экзамен – более длительное время подвергать себя стрессу.

- *Высыпайтесь.*

(Указанные способы необходимо отработать на занятиях и в качестве домашних заданий).

Возможный вывод: стресс присутствует в жизни каждого человека. Важно найти ресурсы, которые помогут с ним справиться.

Упражнение 6. «Слоны, мартышки и лягушки».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Создание позитивного настроения в группе.

Время: 10 мин.

Упражнение 7. «Техника позитивного мышления».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Формирование навыков стрессоустойчивости.

Время: 50 мин.

Данное упражнение поможет даже в трудной ситуации попытаться найти положительные стороны. Проанализируйте ситуацию и выполните технику позитивного мышления – «..., зато...». Например, «я устаю от выполнения больших объемов работы, зато я получаю разнообразный опыт работы и повышаю свою профессиональную компетентность». Обсуждение по кругу. (15 минут)

Далее составьте список вопросов, которые позволят определить пути выхода из сложившейся ситуации, например, на такие как: «Почему эта ситуация произошла? Что я могу сделать, чтобы ее исправить? Какие риски и последствия меня могут ждать от принятых решений? Какие еще варианты могут быть? А что, если...?» и другие. (20 минут)

Обсуждение результатов работы.

Сухой остаток: таким образом, наблюдается значимый процесс, когда внимание человека с внешних условий переключается на его установку к жизни, на смысловую ориентацию, определявшую до сих пор его субъективную жизнь. Сознание человека часто игнорируется при эмоциональном напряжении, но является самым сильным фактором. Главное – это установки и мотивация человека. Жизнь – прекрасна и удивительна, но не без трудностей, не идеальная, но динамичная и зависит от нас! Мы можем мыслить, мечтать, самосовершенствоваться, можем видеть прекрасное вокруг, природу, красивые лица, мы можем слышать прекрасную музыку, мы можем созерцать, двигаться, любить, наслаждаться и получать удовольствие от того, что дарит нам жизнь. Вопрос заключается в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться здесь и сейчас. Спросите себя «За что я отвечаю в жизни и за что НЕ отвечаю?». Главное – это наши установки, в том числе и, на радость.

Упражнение 8. Вечерний шеринг.

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание. Циркадные ритмы.

Жизнь среднестатистического студента/ученика выглядит примерно так. Днем пары/уроки. Вечером мы бежим из университета/школы, зайдя по дороге в магазин/по делам, приходим домой. Делаем задания, пишем рефераты, готовимся к контрольным. Возможно, кто-то идет на работу. Потом ужинаем под любимый сериал, сидим в интернете или болтаем с друзьями. И ближе к 12 или двум часам ночи – засыпаем. Знакомая ситуация?

Ночью мы просыпаемся в 3-4 часа и не можем уснуть. Часам к 6 засыпаем, нооооо, уже пора вставать на учебу. Кто себя узнал – поднимите руку.

Утром чувствуем себя полностью разбитыми и злимся на весь мир. Оживаем только в обед и вечером опять не хотим спать до ночи.

Так проходит неделя – и вот они – долгожданные выходные! Вот теперь то отоспимся! Но отоспаться не получается, даже если спишь до 12–13 часов.

Настроение – хуже некуда. Состояние хронической усталости. Выходных как будь то и не было.

Все почему? Потому что у вас «циркадный стресс». И появляется он, потому что мы сбиваем наши циркадные ритмы. А это чревато стрессом и развитием хронических заболеваний.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Что такое циркадные ритмы и почему они так важны?

Начнем с того, что наши предки ложились с закатом и вставали с рассветом в большинстве случаев. Наш организм приспособился к тому, что вечером температура окружающей среды падала, интенсивность освещения снижалась, и это было прямым сигналом для организма – пора спать. И наша гормональная система настроена таким образом, что важные гормоны вырабатываются в строго определенное время. Например, гормон кортизол, всем известный как гормон стресса. Его выработка начинается в 3–4 часа ночи, а пика достигает к 6–7 утра. Предполагается, что именно в это время человек пробуждается. В это время он дает нам бодрость и прилив сил. Если же мы продолжаем спать, гормон бодрости и энергии кортизол превращается в «плохого парня» и становится гормоном стресса. Именно поэтому отоспаться в выходные не получится. А мелатонин вырабатывается крайне непродолжительное время: с 23 до 1:00 – 1:30 ночи. И если мы не ляжем спать в это время, то и полноценно выспаться, и отдохнуть без мелатонина не получится. И уровень стресса в нашей жизни, в том числе зависит от того, насколько соответствует природным циклам соотношение периодов сна и бодрствования.

Интересно, что с этим делать? Ответ на этот вопрос – ложимся спать правильно – по циркадным ритмам.

1. Ложимся спать не позднее 22:30–23:00. Скажете – невозможно! Ведь единственное время для себя – когда все спят. Можно спокойно посмотреть сериал, полежать в ванной, посерфить в интернете. Тут только расставить приоритеты – хотим быть здоровыми, бодрыми, эмоционально устойчивыми и счастливыми – ложимся спать вовремя.

2. Минимизируем источники синего света на ночь – переводим экраны гаджетов в ночной режим.

3. Темнота – не только друг молодежи, но и наш верный товарищ! Мелатонин вырабатывается только в полной темноте. Так что, если в окно светит фонарь или близятся белые ночи – плотные шторы – наше все!

3. Тишина. Она просто необходима для качественного сна.

4. Температура. Оптимально – 18–20 градусов. Лучше спать с открытым для проветривания окном под теплым одеялом, чем в душной спальне, нагретой

батареей, но под простышкой. Сладких все снов! Говорят, для формирования привычки нужен 21 день! Пробуйте!

Участники ведут дневник сна и самочувствия в течении 3 недель (рабочая тетрадь – приложения 2, 3).

ЗАНЯТИЕ 2

Снятие эмоционального напряжения. Развитие стрессоустойчивости

Упражнение 1. «Поздороваемся».

Цели:

- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход работы:

«Сейчас мы здороваемся друг с другом. Каждому необходимо придумать свой, оригинальный способ поприветствовать друг друга...Готовы? Давайте начнем. Ваша задача поздороваться своим оригинальным способом с каждым участником.»

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Настроение».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Формирование навыков стрессоустойчивости.

Время: 30 мин.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.

Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваше негативное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончив рисунок, переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо,

чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на ваш рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, а затем выбросьте в урну.

Обсуждение: Данная техника помогает сбросить стресс и выплеснуть эмоции. Сам по себе процесс рисования расслабляет, приводит эмоциональное состояние человека к гармонии. Выплеск творческой энергии оздоравливает, помогает корректировать эмоции, снимает внутренние зажимы, восстанавливает внутреннее равновесие. Исследования показывают, что рисование может стимулировать релиз нейромедиаторов, таких как дофамин, который связан с чувством удовлетворения и улучшением настроения. Именно поэтому выплеск негативных эмоций с помощью рисования, является отличной профилактикой эмоционального выгорания.

Упражнение 5. Краткая лекция «Матрица Эйзенхауэра».

Цель:

- Информирование участников о принципах тайм-менеджмента.

Время: 15 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 4).

В нескончаемом потоке повседневных дел с лёгкостью можно запутаться, ведь с каждым днём их становится всё больше. Незавершённые вчерашние дела становятся сегодняшними, а то, что мы не успели сделать сегодня, автоматически перекладывается на завтрашний день. В итоге всяческих дел может накопиться столько, что потом не разберёшь: что сделано, что в процессе, а что ещё только дожидается своего часа. Как сизиф, приговоренный вечно катить камень в гору, который каждый раз скатывался назад, мы ежедневно тонем в потоке дел. И это загоняет нас в бесконечный стресс.

Дуайт Эйзенхауэр, генерал армии и 34-й президент США, вряд ли занимался теорией тайм-менеджмента и техниками эффективного использования времени. Но именно его фраза «Не все срочные дела важны и не все важные дела – срочные» наилучшим образом описывает принцип, положенный в основу метода, названного матрицей Эйзенхауэра.

Проблемы, которые помогает решить Матрица Эйзенхауэра

Иногда работаешь целый день не разгибаясь, успеваешь сделать кучу дел, буквально крутишься, как белка, а в результате – только усталость и никакого удовлетворения. Потому что не очень понятно, каким образом весь этот трудовой героизм приблизил тебя к поставленной цели.

В тайм-менеджменте это называется проблемой целеполагания, и ее последствия могут быть самыми разрушительными – жизнь превращается в изнурительный марафон с редкими передышками и непонятным результатом.

Важно понять – проблема не в том, что мы мало или плохо работаем, а в том, что перед началом любого дела не ставим правильно цели и не определяем приоритеты. Один из способов, который может помочь разобраться с этим, – использование матрицы Эйзенхауэра для быстрой сортировки задач по приоритету.

Суть матрицы Эйзенхауэра

Эта техника помогает быстро рассортировать список дел, даже если их много. Внешне все выглядит предельно просто – смотрим на список задач и по каждой отвечаем себе на два вопроса.

- **Это важно?**

Да/Нет

- **Это срочно?**

Да/Нет

Берем лист бумаги и делим его на четыре части. Получаем четыре квадрата, в которые и заносим ответы на эти два вопроса.

Как выглядит матрица Эйзенхауэра

Квадрант А: важные и срочные дела

- Дела, невыполнение которых ставит под угрозу достижение цели.
- Задачи, которые необходимо решить, чтобы избежать больших затруднений в жизни.
- Вопросы здоровья.

При идеальном планировании этот квадрант матрицы должен оставаться пустым, т. к. появление важных и срочных дел является показателем неорганизованности и допущения завала. Паниковать, впрочем, не стоит. Чтобы этот квадрант пустовал, сначала нужно поработать над содержанием других секторов.

Квадрант В: важные, но несрочные дела

- Основная деятельность.

Второй квадрант заслуживает наибольшего внимания, т.к. дела, находящиеся именно в нём, являются наиболее приоритетными и перспективными, и именно из них должны состоять повседневные задачи любого человека. Замечено, что люди, которые занимаются преимущественно делами этого квадранта, достигают в жизни наибольших успехов, продвигаются по службе, зарабатывают больше денег, имеют достаточно свободного времени и живут счастливой и насыщенной жизнью.

Когда важные задачи не горят, мы не делаем их в состоянии, близком к панике. Нет никаких препятствий, чтобы выполнить их максимально эффективно. Только не затягивайте – задачи из этого квадранта могут перейти в сектор А.

Квадрант С: срочные, но не важные дела

- Отвлекающие факторы.

Выполнение этих задач не помогает достичь цели, они мешают сосредоточиться на действительно важном, снижают эффективность и выматывают.

Коварный квадрант – есть риск спутать дела из этого сектора с делами квадранта А и получить неразбериху в приоритетах. К делам квадранта С можно отнести, к примеру, навязанные кем-либо со стороны встречи или переговоры, празднования дней рождения не очень близких людей, внезапно возникшие хлопоты по дому, устранение не жизненно важных, но требующих внимания отвлекающих факторов (разбилась ваза, сломалась микроволновая печь, перегорела лампочка и т. п.), а также другие всевозможные дела, которые не продвигают вас вперёд, а только тормозят.

Квадрант D: не срочные и не важные дела

Парадоксальный квадрант, потому что тут живут дела:

- не несущие никакой пользы;
- наши любимые.

Задачи, относящиеся к последнему квадранту, не приносят совсем никакой пользы. Во многих случаях полезно не только заниматься ими в последнюю очередь, но и не заниматься ими вообще. Хотя знать о них непременно нужно, т. к. именно они являются «пожирателями времени».

Интересна и ещё одна особенность дел из данной группы: они являются очень привлекательными для многих людей – эти дела просты в выполнении и доставляют удовольствие, позволяют расслабиться и приятно провести время. Поэтому и противостоять соблазну ими позаниматься бывает довольно проблематично. Но делать это непременно нужно.

Прислушайтесь. Тут звучит наша любимая музыка, ждет удобное кресло и практически не требуется участие мозга.

Социальные сети, разговоры по телефону и в мессенджерах, серфинг по сети, компьютерные игры – мы постарались убедить себя, что «это тоже для работы» или «надо же и отдохнуть иногда».

Эти дела мы не делаем! Да, именно так! Или завершаем по будильнику. Например, 20 минут в день на просмотр соцсетей.

Как только вы освоите матрицу Эйзенхауэра и научитесь грамотно распределять внутри неё свои дела, вы заметите, что у вас появилось довольно много нового свободного времени, вы успеваете всё делать своевременно и без спешки, все ваши дела в порядке, цели достигаются одна за другой, а сами вы практически всегда находитесь в хорошем настроении и бодром расположении духа. Всё дело в организованности и собранности. Наверное, вы и сами время от времени замечаете, что неорганизованные люди всегда находятся в круговороте каких-то непонятных дел, они всё время заняты чем-то бестолковым, но «очень важным», они выглядят уставшими и раздражёнными. Отличительных

особенностей можно привести множество. Но важно не это, а то, что если мы с вами не хотим иметь подобных результатов, то и действовать мы должны иначе. А именно: мы должны быть организованными, чётко понимать, чем и когда нам нужно заниматься, и для чего мы всё это делаем и жить без стресса. И матрица Эйзенхауэра для этого отлично подходит.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 6. «Матрица Эйзенхауэра».

Цель:

- Формирование навыков тайм-менеджмента.
- Развитие стрессоустойчивости.
- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 4)

Ход упражнения: распределите все ваши дела в квадрате, используя принцип Эйзенхауэра. (30 минут)

Обсуждение результатов (30 минут).

Сухой остаток: когда есть четкое видение первоочередных задач и понимание того, в какой последовательности выполнять задачи, уменьшается стресс и остается свободное время.

Упражнение 7. «Психогимнастика с мячом».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Активизация.
- Групповое сплочение.
- Переключение внимания.

Время: 10 мин.

«Сейчас мы будем перекидывать мяч по кругу, сопровождая бросок мяча словами: «мяч – это яблоко, игрушка, горячая картошка и т. д.». Подумавший должен обходиться с мячом, как с вышеобозначенным предметом».

Упражнение 8. «Формула любви к себе/заботы о себе».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Оптимизация самооценки.

Время: 15 мин.

Напишите на бумаге список ваших сильных сторон. Вспомните как можно больше качеств, за которые вас уважают и любят, а также те, которыми вы сами можете гордиться.

Обсуждение: *«Измени мышление – и ты изменишь свою жизнь» Б. Трейси.*

Аффирмации, представляющие собой простые утверждения в виде коротких фраз, являются эффективным методом самовнушения и репрограммирования сознания. Они воздействуют на подсознательный уровень, способствуя изменению установок и восприятия мира. При регулярном их использовании аффирмации способны активизировать ресурсы организма, стимулировать психологическую устойчивость и восстановление после стрессов.

Домашнее задание. Заглядывайте в список как можно чаще, развивайте уверенность, что вы сильная, интересная и достойная личность. Можете даже завести красивую записную книжку, где будете записывать все теплые и ободряющие слова в свой адрес, сказанные другими людьми. Как только почувствуете, что приближается приступ неуверенности в своих силах, перечитайте эти слова. У комплекса неполноценности просто не останется шансов на существование.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 9. «Правополушарное рисование».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 60 мин.

Как показывают исследования, в основе синдрома эмоционального выгорания лежат нейрофизиологические механизмы, связанные с правополушарным доминированием на фоне левополушарного дефицита, нарушением согласованности деятельности полушарий головного мозга и нарушением межполушарного переноса эмоционально значимой информации. Поэтому, для профилактики эмоционального выгорания, важно использовать техники, задействующие оба полушария головного мозга и развивающие связи между ними.

В первом варианте выполнения задания будут задействованы оба полушария, так как вы рисуете сразу обеими руками.

Во втором варианте активизируется правое полушарие, для которого логика и установленные алгоритмы не имеют значения. И. Соньер говорил, что, обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие. Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг!

При применении третьего варианта заданий вы задействуете те участки мозга, которые до этого не принимали участие в процессе рисования.

Все эти упражнения направлены как на активизацию обоих полушарий, так и на развитие межполушарных связей.

Вариант 1: Возьмите лист бумаги, подстелите под него газету и водите кисточкой с краской, не опасаясь выйти за границы листа. А потом возьмите кисти в обе руки и водите по бумаге обеими руками. Можно рисовать одновременно двумя руками одинаковые рисунки или буквы.

Вариант 2: Поставьте перед собой перевернутое изображение домика или цветка и попробуйте нарисовать его снизу-вверх.

Вариант 3: Попробуйте рисовать левой рукой, если вы правша, и правой рукой, если левша.

Упражнение 7. Вечерний шеринг.

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание. Следовать распределению дел в квадрате Эйзенхауэра.

ЗАНЯТИЕ 3

Снятие эмоционального напряжения. Развитие стрессоустойчивости

Упражнение 1. «Сегодня утро доброе...»

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

«Сегодня мы будем приветствовать друг друга следующим образом. Каждый из нас, по очереди, будет говорить фразу «Сегодня утро доброе, потому что...» и заканчивать ее».

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. Краткая лекция. «Треугольник Карпмана».

Цель:

- Информационная.

Время: 20 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 5).

Сегодня на занятии мы поговорим о социальных моделях взаимоотношений между людьми, которые сами по себе являются источником хронического стресса. Такую модель взаимоотношений описал в 1968 году Стивен Карпман.

Любое общение, любые взаимоотношения образуют некую систему, в которой каждый из участников играет вполне определенную роль. И если идет некая «игра», то она выгодна всем участникам системы. Иначе бы все просто развалилось. Если вы в чем-то участвуете, это вам зачем-то нужно. Вот «треугольник Карпмана» как раз и может во многих случаях определить, а зачем вам нужны эти проблемные отношения.

Общение в пределах «треугольника Карпмана» – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а также в награду за это получать сильные эмоции и право не решать свои проблемы (так как в этом всем виноваты другие).

И еще одна характерная особенность этого треугольника – участники в нем постоянно меняются ролями: потому такая «игра» долго не наскучивает и нередко принимает хронический характер. Безусловно, у каждой роли есть свои плюсы, поэтому первое время участники могут играть в «треугольник Карпмана» даже с удовольствием: но потом неизбежно наступает время, когда деструктивность этой модели становится выше ее возможной продуктивности, к тому же происходит смена ролей, и в определенный момент игры удовольствие начинает получать кто-то один: за счет деструктивного воздействия на остальных двух участников. И остальных держать в таком треугольнике может лишь то, что они неосознанно ждут теперь своей очереди поменяться ролями и получить удовольствие.

Давайте разберем устройство «треугольника Карпмана».

Итак, данный треугольник составляют: Жертва, Преследователь и Спасатель.

Жертва стремится переложить ответственность за решения с себя на других. Тот, кто изначально страдает, потому что по-другому не умеет осуществлять самостоятельный выбор, решать проблемы. Чаще всего треугольник Карпмана строится вокруг Жертвы, усилиями Жертвы и по ее инициативе. И, как правило, сама Жертва даже не представляет, чем это обернется несколько позже. Выгоды: привлекает внимание для заполнения эмоциональной пустоты, перекладывает ответственность. Находится в симбиозе со спасателем, эгоистична, проявляет бездействие и безответственна, хороший манипулятор, (манипулирует через свою слабость).

Преследователь. Его роль – преследовать жертву. Тот, кто оказывает на нее давление, доставляет какие-то неприятности и т. п. Выгода: реализует себя через выплеск негативных эмоций, самоутверждается за счет жертвы.

Спасатель в треугольнике – культовая роль, навязывает свою опеку и помощь всем, кому считает нужным, без их сознательного согласия. Быть Спасателем – престижно в понимании многих, и именно поэтому потенциального третьего участника легче всего затянуть в треугольник. Он самоутверждается за счет жертвы, лишает ее самостоятельности. Его внутренняя выгода – быть признанным, востребованным, заполнить эмоциональную пустоту.

Преследуемая Жертва ищет определенной помощи, обращаясь к Спасателю. И если Спасатель принимает на себя эту роль и берется помогать, не отдавая себе отчета в подоплеке происходящего – всё, треугольник состоялся! У всех трех ролей таких деструктивных отношений есть общая базовая эмоция – страх, которая управляет их поведением.

Давайте рассмотрим, как работает этот треугольник на примере. Ученик плохо вел себя на уроке, устроил драку с другими/мешал всем писать контрольную, сломал очки соседу, пришел домой и пожаловался, что педагог незаслуженно сделал замечание. Родитель встал на сторону ребенка, позвонил педагогу и стал обвинять его в некомпетентности и переходить на личности. Как вы считаете, какую из ролей взял на себя каждый из участников этой ситуации?

Дальше начинает проявляться деструктивность этой игры. Когда Спасатель начинает собственно «спасать» – Жертва может поменять свою точку зрения и начинает нападать на своего Преследователя (учителя): таким образом Жертва сама становится Преследователем. В последствии авторитет педагога в глазах ребенка падает, и он становится жертвой.

Таким образом, такой сценарий приводит к токсичным взаимоотношениям и не дают конструктивного решения.

Ни жертва, ни спасатель, ни агрессор не живут своей жизнью, они теряют свою энергию, питаются друг другом, находятся в постоянном симбиозе, ищут свою выгоду. От такого взаимодействия человек начинает соматизировать, выгорает и стрессует. Вышеобозначенный треугольник называется драматическим. Как же выйти из токсичного треугольника?

Самое **главное осознать**, что вы являетесь участником этой игры и начать совершать новые действия!

Памятка

Как перестать быть Жертвой?

- Перестаньте жаловаться на жизнь. Совсем. Потратьте это время на поиски возможностей улучшить положение вещей, которые вас не устраивают.
- Запомните раз и навсегда: никто вам ничего не должен. Даже если обещали, если очень хотели, если сами предлагали. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Перестаньте ждать спасения.

- Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает.

- Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не ответствуете чьим-то ожиданиям.

Как перестать быть Преследователем?

- Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельства.

- Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело.

- Решайте конфликты и разногласия мирным путем, без злобы и агрессии. Для этого вырабатывайте в себе ассертивность;

- Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

Как перестать быть Спасителем?

- Если у вас не просят помощи или совета, молчите.

- Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет.

- Не давайте необдуманных обещаний, особенно если для их реализация нужны другие люди.

- Перестаньте ждать благодарности и похвалы. Вы же помогаете, потому что хотите помочь, а не за почести и награды, верно?

- Перед тем, как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство?

- Прекратите самоутверждаться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.

Если поставить себе цель выбраться из треугольника и шаг за шагом следовать к ней, изменения не заставят себя ждать. У вас появится больше времени и сил, станет легче дышать и интереснее жить. Напряжение в отношениях, скорее всего, ослабнет.

Жертва превращается в Героя. Теперь вместо сетования на судьбу человек сражается с неудачами, но испытывает не изнеможение, а азарт. Решая проблемы, он не жалуется всем вокруг, а получает удовольствие от того, что в состоянии их решить.

Контролер трансформируется в Философа. Наблюдая со стороны за действиями героя, он больше не критикует, не волнуется о результате. Он принимает любой результат. Он знает, что все в итоге идет к лучшему.

Спаситель становится **Мотиватором**. Он провоцирует героя на подвиги, описывая блестящие перспективы. Он ищет возможности применения силы героя и подталкивает того на свершения.

И это более здоровая и счастливая модель взаимоотношений между людьми

Упражнение 4. Ролевая игра *«Официант, в моем супе муха»*

Цель:

- Информационная.

Время: 50 мин.

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения брать на себя ответственность.

Ход игры: Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух активных участников выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру. После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

Роль Б Вы – официант, работающий в престижном ресторане. Клиент предъявляет претензии по поводу насекомого в супе. Клиент зол. Ситуация ужасная. Вы пытаетесь сгладить ее, но ничего не выходит.

РОЛЬ В Вы – управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолел ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно?

Сухой остаток: эмоциональные реакции и результат общения могут меняться в зависимости от того, как складывается диалог и с какой позиции выступает каждый из участников.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 6. «Метафорические ассоциативные карты»

Цель:

- Развитие ресурсного состояния.
- Снятие эмоционального напряжения

Время: 30 мин.

Ассоциативные метафорические карты являются незаменимым инструментом психолога в практической деятельности. Уникальность и универсальность таких карт обусловлена тем, что в их основе заложена метафора, которая представляет собой психотерапевтическое воздействие и направлена на бессознательное клиента.

У каждого в жизни бывают случаи, что не только рассказать, но даже думать об этом бывает страшно, больно или стыдно. Мы привыкли держать в себе всё самое неприятное или интимное. А вдруг об этом узнают и осудят или будут смеяться? Эти опасения часто заставляют вытеснять свои проблемы в самый дальний уголок бессознательного. Но нередко это приводит к ещё большим проблемам.

Метафорические карты снижают уровень тревожности, помогают преодолеть внутреннюю защиту и помогают отыскать ответы на волнующие вопросы. В работе психолога метафорические карты помогают переступить через стыд, страх и сильные негативные эмоции клиента и выйти непосредственно к ресурсному решению и желаемому результату.

Являясь визуальной метафорой, карты открывают перспективу и возможность решения. Человек может проанализировать свою жизнь. Причём сделать это безопасно, не прикасаясь к сильным эмоциям. Карты создают некий игровой момент в работе с самим собой. Играя, перебирая красивые картинки или читая мудрые высказывания известных людей, человек способен разобраться со своими страхами, проблемами и задачами.

Метафорические ассоциативные карты помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию и самопри-

нятию. Это возможно благодаря творческой, иррациональной части личности и работе правого полушария головного мозга.

В современном техногенном мире люди привыкли думать рационально. Нас приучают к правильным и логичным поступкам. Обилие цифр, графиков, схем активно развивает левополушарное мышление и программирует мозг на чёткое и структурированное восприятие действительности. Но в то же время подавляет творческую, интуитивную и образную часть.

Метафорические карты способны вернуть радость и спонтанность в нашу жизнь. Научить мыслить креативно, прислушиваться к своей интуиции и сделать жизнь более яркой и насыщенной позитивными эмоциями.

Приведем в качестве примера работу с колодой «Сокровищница жизненных сил» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой. Колода помогает обнаружить скрытые ресурсы для восполнения энергии, помогает по-новому посмотреть на вчерашний день, найти новое решение для преодоления трудностей, наметить путь движения. Как отмечает автор колоды, «...все, что бы ни делал сказкотерапевт, должно умножать жизненную силу клиента. Когда у человека достаточно желания жить, он справляется с выпавшими ему трудными ситуациями самостоятельно».

Возможны 2 варианта работы с колодой: в открытую и вслепую. В открытую – когда человек видит все варианты и выбирает самостоятельно то изображение, которое созвучно его текущему настроению. И начинается работа, модулируемая специалистом.

Вслепую – когда предлагается выбрать карту не глядя. МАК-терапевты говорят о том, что карта сама выбирает человека. Поскольку схоже с гаданием, многим людям нравится больше. Опыт показывает, если предложить клиенту выбрать стратегию: видя рисунки или «рубашкой вверх», 90% за последний вариант. Он же находит прекрасный отклик в работе онлайн. Согласитесь, есть нечто мистическое в случайных совпадениях? Процедура слепого выбора дает очень мощное последующее осознание: «Ресурсом может стать все что угодно, главное внутренняя установка – использовать происходящее, как ресурс, опыт, возможность».

Возможны 3 варианта выбора вслепую: 1. психолог сам вытягивает карту из колоды и демонстрирует ее обучающимся. Данный вариант дает возможность создать хорошее настроение и позитивный настрой на весь день. 2. Вторым вариантом предполагает демонстрацию нескольких карт (5–7 штук) «рубашкой вверх». Каждый участник сначала задает вопрос, а потом выбирает номер карты. После этого происходит открытие карты и поиск жизненной силы. Это делает выбор более личным. 3. Каждый участник сначала задает вопрос, а по-

том выбирает номер карты от 1 до 24. После этого происходит открытие карты и поиск жизненной силы.

Порядок работы

1. Постановка вопроса. Чтобы «докопаться» до источника нужно сосредоточиться, подумать о себе, своей жизни и актуальной ситуации.

Безусловно, это не должны быть конкретные фабулы наподобие «Дадут ли мне прибавку?» или «Любит-не любит» — не путаем с гаданием. Типичный пример хорошего вопроса – «Что делать если...?», «Почему произошла ситуация ...?».

Затем закрыть глаза и задать себе простой вопрос: «Какая Сила важна для меня сейчас?», «Какой ресурс поможет мне справиться с ситуацией?». И назвать цифру от 1 до 24)).

2. Тасуем колоду и достаем карту. Посмотрите на карту, изучите рисунок, сопоставьте его со своим вопросом. И уже затем – переворачивайте карту и читайте расшифровку.

3. Читаем расшифровку и соотносим ее с поставленным вопросом.

Упражнение 7. Краткая лекция «Закон Джемса-Ланге»

Цель:

- Информационная

Время: 10 мин.

Кинестетические ключи запуска эмоций

Кинестетические ключи запуска эмоций – все, связанное с телом: дыхание, напряжение/расслабление, осанка, мимика, выразительные движения и др. Сходите в спортзал, загрузите себя как следует и пробуйте печалиться. Скорее всего заснете от усталости, а опечалиться не получится.

Выразительные движения не только отражают эмоции, но являются одним из естественных каналов их запуска. Тот, кто владеет своими выразительными движениями, может с их помощью запускать нужные эмоции. Тот же, у кого выразительные движения яркие, но произвольные, запускает в себе эмоции против своей воли. Если же вы освоите расслабление и научитесь проживать эмоционально трудные ситуации без выразительных движений, у вас в душе основным тоном будет – спокойствие.

В армии не зря приучают к формату: как правильно стоять, как отдавать воинское приветствие, как реагировать на приказы, что при этом должно быть на лице, где должны быть руки и какие должны быть плечи. Быстрее начинает бояться тот, кто заранее сгибается под будущим страхом и разрешает себе (заранее) испуганные глаза. Приучите себя держаться перед лицом страха с расправленными плечами и смелыми глазами – в армии этому учат не случайно.

На мой взгляд, действия, которые совершает человек, и выбранный им способ действия не только отражают его личностные особенности, но и оказывают обратное влияние на личность. Мой практический опыт показывает мне: то, что мы говорим, и то, как мы это говорим, не только отражает нашу сущность, но и влияет на нее. В этом я являюсь убежденной последовательницей Уильяма Джемса и Карла Ланге, авторов известного закона Джемса-Ланге. Два этих великих психолога отнюдь не во всем были согласны друг с другом. Однако имена их навсегда объединены в названии закона.

В 1884 г. в журнале *Mind* была опубликована статья Уильяма Джеймса «Что такое эмоция». В ней автор выдвинул неожиданную и парадоксальную гипотезу: если отсечь от эмоции ее внешнее проявление, то от нее вообще ничего не останется. Более того – наблюдаемые признаки есть не столько следствие эмоции, сколько ее причина. В ответ на изменение окружающих условий в организме безотчетно возникает рефлекторная физиологическая реакция – повышается секреция желез, сокращаются определенные группы мышц и т. п. Сигнал об этих изменениях в организме поступает в центральную нервную систему, тем самым порождая эмоциональное переживание. То есть мы плачем не потому, что опечалены, но впадаем в грусть, стоит лишь нам заплакать или даже нахмуриться.

Закон Джемса-Ланге:

Мы печалимся, потому что плачем,
Сердимся, потому что наносим удар,
Пугаемся потому, что дрожим,
А НЕ НАОБОРОТ

W. James, 1900

Как использовать эту теорию

Чтобы вызвать приятное переживание, надо вести себя так, словно оно уже наступило. Если у вас плохое настроение – улыбайтесь! Приучайте себя улыбаться, и вы чаще на самом деле будете чувствовать себя жизнерадостным.

Упражнение 8. Психогимнастика «Кривое зеркало»

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: участники становятся в 2 шеренги. Сначала первая шеренга демонстрирует различные эмоции только с использованием невербальных средств, а вторая повторяет за ней. Затем, роли меняются.

Обсуждение: как разная мимика действует на наши эмоции.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 8. «Мои удачи и неудачи»

Цель:

- формирование умений позитивно мыслить;
- развитие положительного самоотношения.

Время: 75 мин.

Ход упражнения:

Эту игру рекомендуется проводить не в самом начале тренинга, а уже после того, как участники начали в достаточной степени доверять друг другу.

Этап 1. События моей жизни

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. Такое расположение представляется наиболее соответствующим задаче символического уединения, которая актуализируется в процессе последующей процедуры. Ведущий говорит участникам, что при желании можно закрыть глаза. Требовать закрывать глаза совсем необязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, у некоторых участников закрывание глаз вызывает повышение тревоги.

Ведущий: Прошу вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?.. Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?.. Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или вашей неудачей?.. Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминай те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал, как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и тех событий, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Совершенно очевидно, что в форме этой медитации-визуализации применяется **метод регрессии**. Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

Этап 2. Создание рисунка «Мой жизненный путь»

Ведущий: А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к толам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразить тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

На время рисования ведущий может включить музыку (хорошо, если эта музыка насыщена различным эмоциональным содержанием; следует позаботиться, чтобы в ней было преобладание мажорных, положительных мотивов). За минуту до конца отведенного пятнадцатиминутного промежутка ведущий просит участников завершить свои работы. Впрочем, если позволяет время, предпочтительней дать каждому завершить свой рисунок, уделив ему столько времени, сколько участник посчитает нужным. Рисование является одним из конкретных способов реализации метода символического самовыражения.

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждения рисунков проводить не следует, а тем более - их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

По желанию, участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения этапов упражнения - во время медитации-визуализации и во время рисования. В большой группе, видимо, не является необходимым настаивать на высказываниях всех членов группы. Пусть выскажутся те, кто считает это нужным.

Этап 3. Радость неудачи

Ведущий: Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной в круг и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким-образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько их человек в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Ведущий: Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе. У вас на это двадцать минут.

Этап 4. Общая метафора

Ведущий: Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случались похожие в чем-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка афоризма, «живой скульптуры» или как-нибудь еще. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.

Ведущий: Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радости неудачи» может быть рассмотрено как позитивное. Участники в течение пяти минут обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

Этап 5. «Стул хвастовства»

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Ведущий: Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Например, тем, что закончил семестр на одни пятерки, или тем, что выиграл спортивные соревнования. Может статься, что ка-

кое-то достижение в глазах других кажется малозначимым, но для него самого является очень важным. Скажем, он сам без напоминаний со стороны мамы сходил на рынок за картошкой. Этим тоже можно похвастаться. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...» Итак, кто первый?

После первого «хвастовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвастовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на «стул хвастовства» неоднократно.

Этап 6. Благодарность за опыт

Ведущий: Сегодня мы многое узнали друг о друге такое, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания.

Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значимый для нас вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы - только одного! - кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

Этап 7. Подведение итогов

Ведущий: Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них еще раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? у вас есть пять минут, чтобы внести в рисунки те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Для того чтобы выполнить это задание, участники должны сосредоточиться на своих переживаниях и мыслях.

Через пять минут участники вновь садятся в общий круг. Обсуждаются вопросы:

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события – связанные с вашими удачами или неудачами - чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

Упражнение 9. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание: проанализировать конфликтную ситуацию на основе треугольника Карпмана.

ЗАНЯТИЕ 4

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Построение».

Цели:

- Активизация рабочего состояния.
- Отработка навыков невербального общения.

Время: 5 мин.

«Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание – построиться по росту».

Тренер засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и, проверяет правильность исполнения.

«Следующее условие – построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)».

Далее тренер может импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п.

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.

- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Я – это я. И я – другой!»

Цели:

- Размышление о личностных качествах, определяющих ценность индивидуума.
- Стимулирование рефлексии по поводу отношения к своим личностным психолого-физиологическим особенностям, принятие себя.

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 6) – 4 листа, ручки.

Время: 45 минут.

Каждый из вас в жизни создал себе какие-то представления о собственной индивидуальности. Говоря, что каждый человек неповторим, уникален, какие составляющие личности мы имеем в виду? Ведь у большинства из нас один нос, две руки, две ноги, глаза, волосы, лицо, губы... Каждый умеет радоваться, нам знаком страх и гнев, мы когда-то не умели ходить, читать, писать...

Сейчас каждый научился этому. Мы пользуемся более или менее сходными благами цивилизации. Среди нас нет крепостников и крепостных, королей и пажей. Каждый стремится найти себе применение в жизни, мы озабочены поиском спутника, созданием семьи, вопросами работы, карьеры, здоровья, жилья...

В чем же уникальность?

Однажды в Иерусалимском музее науки один ученый попал на потрясающую интерактивную выставку. В середине зала стояла огромная электронно-вычислительная машина с кучей всякого рода сканеров. Когда он зашел в кабинку, началось жужжание, вспыхивали лампочки индикаторов... Через минуту все закончилось. Он вышел из «чрева» машины в зал и в окошке получил листок с распечатанными данными.

Там говорилось о том, что со времени открытия экспозиции на ней побывало столько-то мужчин, среди них было столько-то человек с таким же именем, такое-то количество из них было возраста ученого, такого же веса и роста. У определенного числа были волосы такого же цвета, похожие на глаза...

Список компонентов сравнения и измерений занимал целый лист, НО!

Важнейшей была последняя строка: «Тем не менее за это время не было ни одного человека, В точности похожего на вас, повторяющего вас. поздравляем, вы – уникальны!»

Наше упражнение поможет каждому сформулировать компоненты, которые делают вашу личность уникальной, неповторимой, особенной, единственной во всем мире! Интересно? Готовы?

Тогда положите перед собой первый лист. Вверху листа крупно напишите свое имя и фамилию. А теперь в течение 30 секунд, стараясь не очень задумываться, сохраняя спонтанность, напишите десять ответов на вопрос «КТО Я?» (рабочая тетрадь – приложение 7).

Справились? Замечательно. Вы выполнили первый этап упражнения.

Теперь подумайте о самом авторитетном для вас, самом любимом и важном именно для вас человеке в вашей семье! Нашли такого? Я попрошу вас взять новый лист и написать десять ответов на вопрос «Кто вы?» так, чтобы записанные предложения были предполагаемыми ответами вашего любимого и уважаемого человека о вас. О том, как он вас воспринимает.

(Пауза)

Сейчас найдите в памяти человека, который авторитетен в сфере вашей учебы, работы, профессиональной деятельности. Задайте ему вопрос «Кто я?» и запишите десять ответов, в которых он даст оценку тому, кто вы в его представлении. Его ответы запишите, пожалуйста, на листе под номером три.

(Пауза)

Ну и последний этап. Наверняка у вас есть лучший друг или подруга. Любимый человек. Дорогой и надежный товарищ. Представьте, что теперь к нему вы обращаетесь с вопросом «Кто я?». Что он отвечает вам? Запишите десять его ответов на ваш вопрос! У вас должен быть заполнен лист номер четыре.

Обсуждение:

Посмотрите на четыре листа, которые вы заполнили!

✓ Какие мысли и чувства посещают вас в конце упражнения? Что вы думаете о задании, о себе, о людях, к которым решили обратиться?

Найдите в 4 листах повторяющиеся ответы. Посмотрите, перед вами — основополагающие элементы конструктора вашего «Я», вашей личности! Попробуйте сгруппировать ответы по четырем категориям:

- то, что касается моего внешнего вида;
 - то, что касается моего здоровья, физического развития;
 - то, что касается моей психоэмоциональной сферы;
 - то, что характеризует меня как часть социума (пары, компании, семьи, общества, места учебы или работы).
- Вы готовы принять себя таким, как видят вас другие люди?
 - Насколько их взгляд совпадает с вашим?
 - О чем вы хотели бы поспорить с ними?

Упражнение 4. «Из чего же сделан я?»

Цели:

- Развитие навыков самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления.
- Выявление особенностей индивидуальности.
- Осознание своего личностного опыта, развитие умений и навыков рефлексии.

Ресурсы: воск, шерстяная нитка, стекло, камень, дерево, горстка песка, кусок прозрачного полиэтилена, резинка, металл (проволока, пластинка железа...), алюминиевая фольга, вата, немного муки, вода, масло и т. п.

Время: 40 минут.

Ведущий предлагает участникам посмотреть на разложенные в центре кабинета на столе материалы. Каждый из них имеет, кроме прямого своего назначения и применения, метафорическую, образную составляющую.

Вспомним: железо, сталь ассоциируются с какими качествами?

А с какими – вата? На какую метафору натолкнет вас свинцовая пластина?

Итак, на что похож ваш характер?

Ответьте на этот вопрос, выбрав среди представленных предметов те, которые максимально отражают метафору вашего Я-образа! Создайте из них композицию. На столе – разнообразные материалы. На выполнение у Вас будет 20 минут.

Обсуждение:

- ✓ Почему вы так представляете себя?
- ✓ Каково взаимоотношение между вашим «материалом» и другими?
- ✓ Ваше отношение к тем материалам, из которых «состоите» вы. Вы их воспринимаете как «ресурс» или как «проблему»?
- ✓ Какие метафоры смогли бы отразить ваше пожелание о том, как идеально мог бы выглядеть ваш Я-образ?

Перерыв 15 минут.

Упражнение 5. «Раз-два – встали!»

Цель:

- Снятие напряжения;
- Повышение концентрации внимания;
- Настрой на работу.

Время: 15 минут.

Все участники садятся по кругу,

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны

встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует выработать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет участникам разные числа. Вначале лучше назвать 5–7, в середине – 1–2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

Обсуждение:

✓ Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?

✓ На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?

✓ Какая у вас была тактика?

✓ Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других.

Упражнение 6. «Опыт управляемого воображения»

Цели:

- Развитие ресурсного состояния.
- Оптимизация самооценки посредством анализа своих преимуществ и недостатков.
- Овладение способами стабилизации эмоционального состояния.

Ресурсы (по числу участников): ручки, стулья, конверт с бланком, содержащим вопросы, а также записи медитативной инструментальной музыки – в первом случае, со звуками природы: моря, леса, пения птиц... – во втором. Музыкальное сопровождение по выбору ведущего сможет послужить настраивающим звуковым фоном для упражнения! Рабочая тетрадь (приложения 7, 8).

Время: до 30 минут каждая из медитаций (70 минут).

1. ПОЕЗД ВРЕМЕНИ

Сядьте удобнее. Почувствуйте, что вашему телу комфортно. Мышцы должны быть расслаблены, никакая часть вашего тела не напряжена. Закройте глаза.

...Вы делаете глубокий вдох через нос и выпускаете воздух через рот. Еще несколько глубоких дыханий. Наполните легкие кислородом! Почувствуйте, как движутся сообразно вашему дыханию живот и ребра. Положите руку на солнечное сплетение. Попробуйте почувствовать тепло ладони. Присоединитесь к своему телу, своей сущности. Услышьте биение сердца, ток крови... Это принятое в медитации выражение.

Я прошу вас мысленно перенестись на десять лет назад. Увидьте себя в это время. Вспомните, что важного с вами происходило?

Представьте себя стоящим на железнодорожной платформе. Подходит красивый, чистый, современный поезд. Это скоростной состав. Тихо и быстро открываются двери. Вы заходите в вагон. Он пуст. Вы выбираете удобное для себя место. Увидьте себя сидящим в этом вагоне...

Поезд тронулся. Мягко он набирает скорость и везет вас из года... в год (в настоящее!). Поезд проезжает километры. Что вы видите за окном? Вдруг ход замедляется. Поезд почти останавливается. На полотне – какая-то помеха. Она не дает вам двигаться вперед, тормозит состав... Требуется какое-то решение!

Увидьте четко этот «вызов»! Что он для вас значит? Как вы справляетесь с ним? Вспомните свои чувства и мысли, свои действия хорошо и четко!

Поезд вновь набирает ход... Восстановите дыхание. Успокойтесь. Проверьте, что тело по-прежнему расслаблено, что вам удобно ехать из прошлого в сегодняшний день...

...Вдруг двери между вагонами открываются, и в ваш вагон входит Незнакомец. Он просит разрешения присесть рядом с вами. Вы соглашаетесь, так как он приятен, вызывает симпатию, располагает к себе.

Незнакомец обращается к вам с вопросом:

– Что значит для тебя «быть собой»?

Вы задумываетесь на секунду. Прислушиваетесь к себе, к своему опыту. И понимаете, как вы хотите ответить своему собеседнику. Вы уверены в своих мыслях и чувствах и отвечаете ему...

...Поезд начинает притормаживать. Мы почти прибыли на станцию назначения – в сегодняшний день. Еще минута-две, и поезд остановится на станции...

Вы выходите из вагона отдохнувшим, полным впечатлений от того, что произошло во время поездки, уверенным в себе.

5, 4, 3, 2, 1... Откройте глаза!

Как вы себя чувствуете? Все вернулись в настоящее?

Посмотрите, пожалуйста, себе под стул. У каждого там находится конверт. А в конверте – лист с вопросами. Прочтите их внимательно. Постарайтесь ответить на них письменно и максимально открыто, искренне.

Каждый из участников работает с приложением 7, представленным в рабочей тетради.

Обсуждение:

- Хотел бы рассказать о своих впечатлениях от упражнения, от встречи с Незнакомцем, от размышления над его вопросом...?

2. ...КТО ТЫ БУДЕШЬ ТАКОЙ?!

Сядьте удобнее. Почувствуйте, что вашему телу комфортно. Мышцы расслаблены, никакая часть вашего тела не напряжена. Закройте глаза.

...Вы делаете глубокий вдох через нос и выпускаете воздух через рот. Еще несколько глубоких дыханий. Наполните легкие кислородом! Почувствуйте, как движутся сообразно вашему дыханию живот и ребра. Положите руку на солнечное сплетение. Попробуйте почувствовать тепло ладони. Присоединитесь к своему телу, своей сущности. Услышьте биение сердца, ток крови...

...Представьте себя на лоне природы. Пейзаж, который вы видите, вам очень нравится, «по сердцу». Тропинка ведет вас вперед... Что вокруг вас? Поля? Горы, морской берег?.. Где вы находитесь?

Почувствуйте воздух, его запах! Какое время суток? Ночь? День? А может, раннее утро? Вам жарко, холодно, приятно? В какое время года происходит ваша прогулка? Как вы одеты?

Вы слышите, что вокруг вас бурлит жизнь? Это люди? Скорее – представители животного мира: птицы, звери, насекомые... Услышьте издаваемые ими звуки!..

Одно или несколько животных появляются перед вами, чтобы рассказать вам, в чем ваша неповторимость, в чем заключаются особенности вашего «Я»...

А еще... Они попробуют подсказать, чем вы похожи на них – тех животных, насекомых или птиц, которые вступили в контакт с вами... Услышьте то, что они сообщают вам, запомните полученное сообщение. Присядьте на обочине, чтобы секунду передохнуть и сохранить впечатление от встречи!

Возвращаемся потихоньку обратно. 5, 4, 3, 2, 1... Откройте глаза!

Обсуждение: Ведущий приглашает в свободной форме рассказать о происшедшем с участниками приключении.

Упражнение 7. «Каракули».

Цель:

- Тренировка навыков творческого самовыражения с использованием изобразительных материалов.
- Снятие напряжения.

Ресурсы: листы бумаги А4, разнообразные материалы (краски, карандаши, фломастеры и т. п.) для рисования.

Время 15 минут.

Примите удобное положение, прислушайтесь к себе, к музыке, позвольте карандашу свободно «бродить» по бумаге, без всякого замысла и цели, создавая сложный клубок запутанных линий.

После того как все нарисуют, попробуйте увидеть в получившихся каракулях образ и развить его (дорисовать).

Обсуждение:

Каждому участнику предлагается рассказать о своих чувствах, эмоциях от проделанной работы (рисования), какие использовали материалы, о переживаниях, которые вызывают увиденные в «каракулях» образы.

Упражнение 8. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание: заполнить таблицу «Матрица личной идентичности».

ЗАНЯТИЕ 5

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Я сегодня вот такая/такой...».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5–10 мин.

Встаньте в круг. Прислушайтесь к себе, к своему состоянию. Сейчас каждый по очереди после слов: «Сегодня я такая (такой)...» определит свое состояние одним словом (веселый, грустный, жизнерадостный, усталый...) и покажет мимикой или жестом, а остальные участники ответят ему: «Здравствуй, ... (называют имя)! Сегодня ты такая (такой) ...!» – и повторяют действия участника и называют его состояние.

Обсуждение:

- ✓ Легко ли было определить и изобразить свое настроение, состояние?
- ✓ Что чувствовали, когда другие в точности повторяли ваши движения?

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, удалось ли выполнить домашнее задание, проговаривает свое актуальное состояния, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Прошу любить и жаловать...»

Цель:

- Развитие у участников навыка рефлексии,
- Формирование позитивного Я-образа;
- Проведение диагностики своих индивидуальных особенностей;

Ресурсы: листы бумаги размера А4, ручки, мелки, краски, цветные карандаши, фломастеры.

Время: 60 минут.

Порой в жизни мы сталкиваемся с необходимостью подать в какую-нибудь фирму, организацию служебную характеристику. В такие моменты приходится обращаться к руководству с просьбой написать документ. Но бывают такие следующее предложение:

– Слушай, напиши сам. Никто ведь не знает тебя лучше, чем ты! Напиши, пришли, я прочитаю, проверю, дополню, подпишу... Договорились?

Честно говоря, при всем своем рациональном подходе, мне это предложение никогда не нравилось. Был тут элемент манипуляции, да и хотелось (пользуясь случаем) узнать, что же думают о тебе твои руководители, коллеги... Я вспомнил этот случай, чтобы предложить каждому из вас самостоятельно написать свою характеристику. Кому вы ее должны будете предъявлять? Ответ очевиден – себе!

Надеюсь, что это задание поможет каждому провести осознанную, сфокусированную, адекватную ревизию того, кто же вы есть. Каковы вы не с точки зрения внешнего облика – мы ведь пишем не автопортрет! – а с точки зрения человеческих качеств, свойств характера, того, что мы любим в жизни, чем отличаемся от других, что представляем собой как личность, как часть семьи, команды, как профессионалы, как любимые, товарищи, коллеги... В течение 10 минут каждый из вас должен будет записать на листе 12–15 своих качеств. Так как мы с вами только в начале нашего тренинга, то давайте сосредоточимся на том подходе, который предлагает известная русская поговорка: «Прошу любить и жаловать» Пусть в наших характеристиках преобладают положительные самооценки, признание собственных успехов, подчеркивание того, чем мы гордимся. При этом следите, пожалуйста, за тем, чтобы никакие внешние признаки не вмешались в ваше описание. Потому что на втором этапе работы мы перемешаем все ваши «самохарактеристики» и попытаемся отгадать автора!

Если вопросов нет, приступаем к работе!

(Пауза.)

Ведущий поддерживает участников, которым что-то неясно или которые затрудняются в плане самооценки. Поощряем и следим за тем, чтобы работа

шла в позитивном ключе, ведь именно такого плана мы ожидаем характеристику!

Затем собираем все работы, перемешиваем их и раздаем снова.

Каждому предстоит:

- прочесть характеристику;
- определить свое отношение к прочитанному (насколько этот человек интересен Вам как личность, что из его особенностей вам особенно близко, что удивляет, что могло бы стать для Вас моделью);
- попытаться назвать автора этой характеристики, кого она представляет и описывает.

Обсуждение:

✓ Какие чувства вызвала у вас необходимость составления автохарактеристики? Что показалось наиболее сложным? Насколько вы довольны результатом своей работы? Что не удалось?

✓ Что вы чувствовали во время представления характеристик?

✓ Что вас удивило в услышанных описаниях?

✓ Какие различия вы увидели между разными подходами к описаниям человеческой личности?

✓ С кем из участников тренинга вам, после того что вы слышали о нем, захотелось установить более дружеские, глубокие отношения?

Перерыв 10 минут.

Упражнение 4. «Кто Я?»

Цель: развитие навыков рефлексии.

Время: 10 минут.

Инструкция: педагог-психолог читает начало фразы и бросает мяч одному из участников тренинга, тот в свою очередь должен продолжить фразу и бросить мяч другому участнику, который тоже должен продолжить фразу своим ответом и т. д.

1. Я словно птичка, потому что...
2. Я превращаюсь в тигра, когда....
3. Я могу быть ветерком, потому что...
4. Я словно муравей, когда...
5. Я стакан воды....
6. Я чувствую, что я- кусочек таящего льда...
7. Я прекрасный цветок....
8. Я чувствую себя скалой...
9. Я сейчас лампочка....
10. Я словно макаронина...
11. Я интересная книжка...

Упражнение 5. Краткая лекция «Мои достоинства и недостатки»

Цель:

- Оптимизация самооценки посредством анализа своих преимуществ и недостатков.
- Ознакомление со способами избавления от недостатков.

Время: 40 минут

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 9).

Каждый человек на этой Земле обладает своим уникальным набором качеств. Причем практически любое из них можно отнести и к достоинствам, и к недостаткам человека. Возьмем, к примеру, отзывчивость и щедрость. В обществе эти качества принято считать хорошими, но стоит посмотреть на них под другим углом и перед нами появляется недостаток.

Отзывчивый человек всегда готов откликнуться и прийти на помощь. Достоинство?

Безусловно! Но чрезмерная отзывчивость мешает жить самому человеку, он не может сказать «нет» и часто становится предметом эксплуатации более ушлыми окружающими. Под таким углом этот изъян мешает жить и быть счастливым прежде всего самому обладателю этого качества.

Щедрость — неоспоримое достоинство. Но иногда оно превращается в расточительство, чрезмерно щедрый человек даже может обделять себя и своих близких, раздавая блага «вовне».

Выходит, недостатки — это черты и качества личности, которые мешают жить, быть успешным и счастливым, прежде всего самому обладателю этих качеств. Изъянами могут стать разрушительные эмоции (гнев, раздражительность, перепады настроения, боязливость и т. д.), пороки (чревоугодие, алчность, зависть и т. д.), а также другие человеческие слабости.

Предлагаем Вам проанализировать свои достоинства и недостатки. Для этого Вам необходимо в рабочей тетради заполнить таблицу (приложение 9).

Обсуждение:

- ✓ Какой из столбцов Вам было легче заполнить? Почему?
- ✓ Наблюдается ли в таблице «равновесие» или есть «перекосы»? Если есть равновесие, за счет чего Вам удастся его держать? Если есть перекося, то в какую сторону? Как Вы думаете, почему?

Рост и самосовершенствование — это то, что улучшает качество нашей жизни, придает смысл нашему существованию и делает нас самих легче, лучше и счастливее. Поэтому если какое-то качество Вам мешает жить, от него нужно избавляться.

1. Найдите недостаток. Чаще всего изъяны в поиске не нуждаются, люди знают, что тянет их назад и мешает жить. Если вы хотите просто стать лучше,

но не знаете, с чего начать, обратите внимание на то, что раздражает вас в других людях. Скорее всего, именно это есть в вас, но вы не можете это принять.

2. Не стоит специально выискивать в себе недостатки, а потом смаковать их, не предпринимая никаких действий и жалуясь на жизнь. Позиция жертвы доставляет некоторым людям удовольствие, но делает их безответственными и не способны управлять собственной жизнью.

3. Осознайте недостаток, признайтесь себе, что он у вас есть, и постарайтесь его принять. То же касается и близких людей, не стремитесь переделывать недостатки любимого человека. Старайтесь принять его вместе с его изъясными. А если что-то не дает покоя, начинайте работу над собой, а не над воспитанием близкого человека.

4. Начните отслеживать и контролировать свои мысли. По началу это может показаться сложным, но, если вы сможете научиться это делать, рано или поздно недостатки не смогут переступить за черту вашей осознанности.

5. Проанализируйте свой изъян. Каков его характер? В чем и почему он вам мешает? К каким последствиям он может привести? Опишите самый ужасный расклад, если этот недостаток навсегда останется с вами. Чем закончится дело? Используйте данную картинку как мотивацию для скорейшего искоренения своего недостатка.

6. Найдите достоинство, на которое вы замените недостаток. Помните пословицу «Свято место пусто не бывает»? Это высказывание справедливо и в работе над собой. Как только вы уничтожите раздражающий вас изъян, появятся пустоты, которые нужно заполнить чем-то правильным или положительным. Иначе есть риск обзавестись новыми недостатками и плохими привычками или укрепить старые.

7. Постарайтесь найти источник «бед». Откуда у вас появилось негативное качество?

Чаще всего ноги растут из глубокого детства, когда мы неосознанно перенимаем установки и программы поведения своих родителей.

8. Возвращаем достоинство на месте недостатка.

Упражнение 6. «Рефрейминг»

Цель:

- Освоение на практике методике рефрейминга, позволяющего повысить жизнестойкость участников.
- Помощь участникам тренинга преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми.
- Демонстрация в ходе игры различий, присущих подходу различных людей к одной и той же проблеме, рассмотрение существующих методов и подходов к ее разрешению.

Ресурсы: упражнения листы ватмана, краски, карандаши, фломастеры, куски цветной ткани, парики и другие элементарные театральные атрибуты.
Время: 90 минут.

Можно было бы назвать это задание «Антирекламой». Но в том-то и дело, что это задание абсолютно не будет носить характер критический или обличительный. Напротив, оно поможет переосмыслить качества, кажущиеся нам негативными, увидеть «оборотную сторону медали». Для начала выясним, что это такое «рефрейминг» – слово, давнее название упражнению.

Рефрейминг (reframing) – изменение точки зрения на ситуацию для придания ей иного значения. Суть рефрейминга заключается в том, чтобы увидеть вещи в разных перспективах или в разном контексте. Рефрейминг является неотъемлемой частью творческого мышления. Он перекликается с разработанными ранее концепциями нейролингвистического программирования. Для того чтобы понять карты реальности других людей, надо научиться смотреть на мир их глазами, – без этого невозможно эффективное общение. Открытый подход к собеседнику в сочетании с определенной сенсорной чуткостью позволяет выявить представления, которые лежат в основе его поведения и которые совсем не обязательно должны совпадать с нашими собственными представлениями о том, что правильно, а что неправильно. Любое поведение, ситуация или событие могут быть подвергнуты рефреймингу. Изменив контекст события, можно придать ему новый смысл. Наглядным примером является следующий крайний случай. Если уважаемый всеми политик вдруг встанет на четвереньки и залает по-собачьи, это может стать концом его карьеры. Но такое же поведение вполне приемлемо и даже похвально на отдыхе, во время игр с детьми...

Содержание ситуации меняет ее смысл. Вся реклама основана на содержательном рефрейминге. Измените угол зрения, сфокусируйте внимание на иных аспектах – и вы измените смысл ситуации. Измените смысл ситуации – и вы измените связанные с ней ощущения. Следовательно, изменится и поведение: у вас появится выбор.

В нашем случае речь пойдет об использовании рефрейминга для изменения наших недостатков в достоинства.

Разбиваем группу на пары. В каждой паре просим партнеров в течение 10 минут обмениваться друг с другом информацией о себе так, чтобы в фокусе разговора оказалась какая-либо черта характера или привычка, которую сам человек воспринимает как нечто негативное, мешающее... Затем в течение 20 минут каждому из участников пары необходимо будет приготовить свой взгляд на негативное качество партнера, с тем чтобы представить его с положительной стороны.

Например, медлительность становится вдумчивостью и неспешным, основательным вхождением в материал; недостаток храбрости – хорошей природной самозащитой, отсутствием авантюризма; всеядность – проявлением интереса к жизни, любопытством, стремлением к универсальности знаний и умений; неряшливость – свойством творческой натуры не замечать пошлого быта, а быть творцом идеального...

На следующем этапе методика рефрейминга должна быть оформлена в некий жанр – переосмысление качества каждый участник представляет остальной группе в виде песни, театральной сценки, монолога, рисунка, комикса и т. д. – в форме, которая максимально отражает переосмысленное качество. Чем убедительнее будет рефрейминговый перевертыш, чем эмпатичнее задание будет по отношению к партнеру, тем успешнее результат упражнения.

Обсуждение:

Обращение к «героям» рефрейминговых перевертышей с вопросом:

- ✓ Насколько новым показался им увиденный взгляд на проблему?
- ✓ Задумывались ли они прежде о подобных возможностях изменениях?

Как они относятся к увиденному?

Обмен мнениями о наиболее удачных/спорных представлениях.

- ✓ Чем понравилось задание?
- ✓ В чем оно оказалось сложным?
- ✓ Что я открыл в себе в ходе работы с партнером и над материалом, полученным от товарища?

Упражнение 7. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Упражнение 8. Творческая разминка «Порадуй соседей».

Цель:

- Завершение занятия.
- Создание позитивного эмоционального фона в группе

Ресурсы: мячик или игрушка

Время: 5 мин.

«Передавайте этот мячик по кругу. По моему сигналу – остановка. Тот, у кого в руках останется предмет, должен порадовать (сделать комплимент, сплясать, спеть песню и т. п.) соседей, сидящих справа и слева. Но повторяться нельзя».

В заключение тренер должен сам взять предмет и всех порадовать, поблагодарить за активную работу и т. д.

Домашнее задание: чтение психотерапевтической сказки «Почему крокодил такой умный?» (рабочая тетрадь – приложение 10).

ЗАНЯТИЕ 6

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, удалось ли выполнить домашнее задание, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 2. «Атомы и молекулы»

Цель:

- Поднять эмоциональный фон участников,
- Установить тактильного контакта друг с другом.

Время: 5 минут.

Участники начинают двигаться в хаотичном порядке по территории кабинета, изображая движение атомов и молекул. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы по заданному ведущим признаку (примеры признаков: по цвету глаз, по цвету волос, по первой букве полного имени и т. д.).

Упражнение 3 «Глаза в глаза»

Цель:

- Улучшение групповой атмосферы;
- Сокращение дистанции между участниками группы;

Время: 30 минут.

Упражнение выполняется в парах. Ведущий предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы).

«Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.»

Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается 4 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо

начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда нужно будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера».

После того как первая пятиминутка завершится, тренер предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение 1 минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее 5 минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. «Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается 1 минута, в течение которой надо представить своего партнера группе.

Обсуждение:

- ✓ Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?
 - ✓ Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности?
 - ✓ Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?
- и т. д.

Упражнение 4. «Я уверен...»

Цели:

- Научение распознавать убеждения рациональные и иррациональные.
- Тренировка в разграничении убеждений, расширяющих возможности и ограничивающих ресурсы.
- Развитие личностного контроля.

Ресурсы: рабочая тетрадь (приложение 11), листы для записи, ручки, доска или флипчарт с маркерами.

Время: 60 минут

У каждого из нас есть в жизни убеждения. Вы согласны? Тогда приведите несколько, а я запишу примеры убеждений на доске!

Примерные ответы:

- ✓ Мир несправедлив.
- ✓ Если у тебя есть связи, все остальное – не важно.
- ✓ Чтобы семейная жизнь удалась, муж и жена должны относиться к одному социальному классу, одной общественной прослойке.
- ✓ Без английского языка невозможно преуспеть в современном мире.
- ✓ Если я буду ежедневно заниматься в «качалке», мое тело станет более совершенным, и я укреплю уверенность в собственном успехе...

Спасибо, замечательно...

Убеждения внутри человека чаще всего представлены не словами, а чувствами, образами, которые несут это значение. Попытка же сформулировать убеждение – это просто подбор наиболее подходящих слов. Психологи считают, что мы можем говорить об убеждениях, следующих трех типов:

1. Убеждения о возможностях, то есть убеждения о том, что человек может, а что нет: «Я совершенно не способен быстро думать».
2. Убеждения о личностном своеобразии – кто я такой, что я собой представляю (то же самое и о других людях): «Я вполне компетентный специалист!»
3. Убеждение о значении (соответствии): «Если ревнует — значит, любит».

Для себя знание собственных убеждений и способ их менять представляют прекрасный инструмент организации себя нужным способом и избавления от собственных ограничений.

Как и любой инструмент, убеждения могут быть как полезными (расширяющими), так и мешающими (ограничивающими). Ограничивающие убеждения мешают человеку, создают ему ненужные границы. Расширяющие же помогают максимально полно реализовывать собственные возможности и стремления.

Только сам человек может решить, ограничивающим или расширяющим служит для него данное убеждение. Одно и то же убеждение для одного человека может быть весьма мотивирующим и мобилизующим, а для другого – ограничивающим. Даже полезное и расширяющее убеждение в одном возрасте может стать ограничивающим в другом (и наоборот).

Проблема обычно состоит в том, что многие из нас с большим трудом могут поменять убеждения, заложенные в детстве. Может, некоторые из них в этом возрасте и были достаточно полезны (скорее всего, не все), но после того, как человек достаточно вырос, они начинают мешать.

Действительно, чаще всего убеждения о «долженствовании» весьма ограничивают: они лишают человека возможности выбора, но есть люди, которые умеют достаточно эффективно мотивироваться только через «должен».

Пока вы не смените у этого человека способ мотивации, заменить данный тип убеждений будет весьма затруднительно.

Убеждения – это некие обобщения от опыта, представление о том, как к чему относиться. Но необязательно, что это обобщение было создано самим человеком. Достаточно часто человек берет их от родителей, из культурной среды и просто случайно. Все вместе они составляют набор представлений данного человека, его карту. Но не вся она нарисована им самим, на ней может быть очень много срисованных участков:

- ✓ нельзя проявлять бестактность;
- ✓ надо быть одетым сообразно ситуации;
- ✓ нельзя брать деньги в долг;
- ✓ нельзя публично говорить о своих чувствах;
- ✓ я обязан откликаться на все просьбы родственников;
- ✓ нельзя делать хорошо одновременно два дела.

Убеждения, достигающиеся нам по наследству и созданные нами, могли иметь очень важный смысл в той ситуации, когда они были созданы, но со временем стали достаточно ограничивающими.

Убеждение – это правило, описывающее взаимодействие с ценностями. Естественно, если ценность уже не важна, отпадает и важность убеждений, которые с этой ценностью связаны. Именно так могут образовываться определенные группы ограничивающих убеждений – у человека сменился набор ценностей, а набор убеждений (правил жизни) не изменился.

Запишите на рабочем бланке (приложение 1 рабочей тетради) в первом столбце список ваших убеждений, мыслей, в которых вы уверены и которые служат для вас «маяками», определяют ваше поведение в жизни.

Итак, мы видим, что ситуация, контекст помогают нам понять — наше убеждение, ограничивающее или расширяющее.

Теперь, когда вы потренировались, когда вам понятно, что убеждения могут либо укреплять нас, либо мешать, ограничивать, быть вампирами наших ресурсов, давайте поработаем над несколькими убеждениями, которые воспринимаются вами как барьеры, как что-то, что тормозит продвижение вперед, забирает энергию!

(Пауза)

Выберите из записанных на бланке одно из своих ограничивающих убеждений. Запишите его на отдельном листе бумаги крупными буквами.

Найдите человека, с которым вы хотели бы поработать в паре! Сядьте удобно, чтобы процесс вашего совместного творчества проходил максимально эффективно.

Расскажите товарищу о ваших размышлениях, назовите то убеждение, с которым решили поработать. Какое новое убеждение вам хотелось бы сформировать взамен этого?

Сформулируйте его, но так, чтобы оно было выражено в позитивном ключе!

(Проверяйте друг друга и помогайте избавиться от негатива!)

Предположим, ваше убеждение: «Меня любят, даже если мой вес будет на 15 килограммов больше, чем нужно. Вес не мешает моей привлекательности!» Вы на самом деле сомневаетесь, что это так. Вы чувствуете тяжесть своего тела, вам хочется опять влезть в джинсы, почувствовать себя подтянутой... Переформулируем это ограничивающее убеждение (оно защищает вас от самобичевания, спасает от нелюбимых походов в тренажерный зал, успокаивает, когда вы смотрите в зеркало) таким образом:

– Сбросить лишние пятнадцать килограммов – это то, что мне нужно!

Смысл верный, но убеждение сформулировано «негативно». Поэтому его мы писать не будем, а вместо этого сформулируем свое новое, «расширяющее», убеждение так: «Добиться оптимального для меня веса в 60 килограммов – значит выглядеть привлекательно, спортивно!»

Задайте себе (и своему партнеру) вопрос, как это новое убеждение коррелирует с вашим образом жизни? От чего заставляет отказаться? Совпадает ли с вашей картой мира, соотносится ли с вашими ценностями? Это называется «проверкой экологичности» вашего убеждения и связанных с ним намерений, планов действия.

Теперь пусть каждый из вас определит в 1,5–2 метрах от себя две точки. Одна должна отстоять от другой примерно на метр. Первая точка может назваться «Мусор». Это место, куда вы перенесете те самые убеждения, от которых смогли избавиться, которые до того мешали вам, ограничивали, уменьшали ресурсы...

Встаньте физически в это место. Оглянитесь и увидите рядом с собой обломки прежних убеждений. Почувствуйте себя прежним в физическом и эмоциональном плане. Как вы чувствуете себя в этой точке? Как реагирует на нее ваше тело, ваш организм? Довольны ли вы собой?

Выйдите из этого места и шагните в другое: «Старт к изменениям» — это вторая точка, которую вы обозначили. Шагните сюда. Заполните пространство вашим новым расширяющим убеждением. Проверьте свое физическое и эмоциональное самочувствие в этой точке пространства! Запомните его как состояние бодрости, решимости, энергии, уверенности в своих силах, верности процессу изменений, который приведет вас к намеченной цели!

Произнесите про себя или вслух:

– Я могу жить согласно своему выбору! Я умею меняться! Я умею достигать поставленных задач! Я могу стать тем, кем захочу!

Вернитесь теперь в точку, где вы сидели до этого. Посмотрите со стороны на два новых пространства рядом с вами – на «Мусор» и на «Старт». Увидьте отсюда, со стороны, насколько различны эти места по своему содержанию!

Обсуждение:

Участники делятся своими впечатлениями от проделанного путешествия, от процесса, от нового решения.

Перерыв 15 минут.

Упражнение 5. «Мастер-класс»

Цели:

- Помощь в преодолении внутренних барьеров, страха и неуверенности перед неуспехом.
- Тренировка навыков работы по поиску и вхождению в ресурсное состояние.
- Формирование позитивного Я-образа.
- Работа с метафорой, включение новых умений и навыков в поведенческий арсенал.

Ресурсы: листы бумаги размера А4, мелки, краски, цветные карандаши, фломастеры.

Время: 60 минут.

Представьте себе, что появилась абсолютно реальная возможность стать человеком гораздо более компетентным в разных сферах жизни! Хотели бы вы пройти подобный мастер-класс? Если «да», то первой частью работы – вашим «пригласительным входным билетом» – станет продуманная заявка. Давайте сейчас поработаем над ней!

У каждого есть лист бумаги, на котором в ближайшие 10 минут вам предстоит написать от 8 до 10 качеств, умений, навыков из разных сфер жизни, которые вам хотелось бы улучшить!

Теперь пройдитесь мысленно по своему списку, чтобы для каждого из качеств или умений найти в природе – мире животных, растений или среди окружающих вас технических приборов, неживых объектов – такие, которые выражали бы для вас максимальное качество, обладание максимальными свойствами того умения, которое вы хотели бы усилить. Скажем, вы хотите быть более быстрыми, тогда ваш символ этого качества может быть гепард или гоночный автомобиль. Стремитесь находиться в потоке жизни, быть включенным в нее – река. Вам важно научиться четко и во всех деталях видеть проблему – тогда, возможно, вашим символом станет сова или театральный прожектор...

Следующие 15–20 минут мы посвятим тому, что каждый из вас приготовит на каждое из качеств отдельный лист. На листе нужно записать название качества, свойства, умения, навыка и сделать визуализацию того символа, который вы к этому качеству подобрали. К примеру: «Научиться сохранять спокойствие в конфликте». Здесь же рисунок – щит (или кольчуга, шлем, крыша – что-то, что для вас выглядит как подходящий символ). Такие таблички вам нужно приготовить на каждый, повторю, из элементов вашего списка.

Теперь каждый из вас должен занять в нашем учебном классе место таким образом, чтобы вокруг него оказалось свободное пространство приблизительно в полтора-два метра. Найдите это место для продолжения работы, займите его вместе со своими табличками-рисунками.

Сейчас создайте свой «ресурсный круг» – разложите по кругу нарисованные вами символы с описанием желаемых компетенций. Встаньте в середине полученного круга. Всмотритесь в то, что создано вашим желанием, намерением, вектором вашего роста, вашим творчеством! Освойтесь в этом круге, проверьте, как вы чувствуете себя в нем? Постарайтесь создать энергетическую связь с теми образами, у которых вы попросили поддержки!

А теперь, не торопясь, переходите от одной точки ресурсного круга – к другой. Каждый раз, останавливаясь перед новым листком-образом, старайтесь максимально соединиться с ним: вчувствуйтесь в него, представьте себя обладателем его чудесных качеств и умений, обогатитесь его знанием!

Поблагодарите всех, кого вы пригласили быть вашими помощниками!

Обсуждение:

- Ведущий приглашает участников мастер-класса поделиться своими впечатлениями.
- Как вы чувствуете себя после упражнения? Какие изменения произошли?
- Считаете ли вы новый опыт полезным? В чем?
- Дало ли это упражнение вам что-то в плане понимания вашего направления движения, укрепления уверенности в том, что успех достижим?

Упражнение 6 «Я... как подарок»

Цели:

- Оценить свои достоинства в метафорическом ключе, понять, что является личным ресурсом.
- Приобрести опыт в умении дать «обратную связь» партнерам по группе.

Ресурсы: списки участников тренинга, ручки для каждого участника.

Время: 30 минут.

Совсем скоро наш тренинг закончится. Придет время расставаться. Я хочу предложить вам подумать о том, что бы вы хотели оставить на память товарищам по группе.

Игра, которую мы сейчас проведем, называется «Я... как подарок». Не обязательно дарить плюшевых медведей, музыкальные диски или конверты с деньгами. Каждый из нас может стать уникальным, неповторимым подарком для других. Для тех, с кем вместе принимал участие в тренинге, для каких-то других знакомых людей, а может быть, для кого-то, кого мы не знаем, но представляем, что подарок сделает его счастливее, поможет в чем-то...

Обсуждение:

- ✓ Подумайте, пожалуйста, о том, что вы за подарок?
- ✓ Есть ли у него название?
- ✓ Это что-то конкретное или абстрактное?
- ✓ Как выглядит этот подарок?
- ✓ А самое важное – для кого вы предназначены? Кому этот подарок должен достаться?

Упражнение 7. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

ЗАНЯТИЕ 7

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Поздороваемся»

Цели:

- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

«Сейчас мы здороваемся друг с другом. Каждому необходимо придумать свой, оригинальный способ поприветствовать друг друга... Готовы? Давайте начнем. Ваша задача поздороваться своим оригинальным способом с каждым участником.»

Упражнение 2. «Утренний шеринг»

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.

- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, удалось ли выполнить домашнее задание, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. Краткая лекция «АВС А. Эллиса. Алгоритм мыслительной проработки сложной ситуации»

Цель:

- Информационная

Время: 20 мин.

Эффективность деятельности человека в ситуации стресса во многом связана с особенностью осмысления им данной ситуации. Мы часто не задумываемся о том, как воспринимаем, оцениваем, анализируем сложные для себя ситуации. Мы можем в определенных непростых ситуациях мыслить нелогично, иррационально и тем самым загоняем себя в состояние тревоги, напряжения. В психологической практике с начала XX века активно используются методы когнитивной психотерапии, помогающей людям выстроить успешное адаптивное поведение в результате изменения процесса осмысления тревожащей ситуации.

Работы психотерапевта А. Эллиса помогают переоценить свои мысли, чувства, поступки, используя достаточно простой алгоритм. По мнению этого ученого, большинство серьезных переживаний человека связано с «высокомерным» мышлением, когда человек завышает планку требований к себе или к окружающим. Также большой вред наносят состоянию и жизни человека иррациональные мысли, не основанные на фактах, на реальности. Любая реалистическая мысль может стать иррациональной, ненаучной, если мы включаем в ее формулировку слова «всегда», «должен», «только так», «только с этим человеком», «если не... то навсегда...» и т. п. Например, мысль «Я хочу сдать экзамен как можно лучше» превращается в иррациональную при следующей формулировке «Я обязательно должен сдать экзамен на высший балл, иначе я просто ничтожный человек».

Поэтому А. Эллис призывал людей учиться отбрасывать догматизм, развивать гибкость, научность, широту мышления. Когда человек обнаруживает у себя иррациональное представление («Я должен быть всегда и во всем первым»), которое порождает эмоциональные проблемы, можно использовать метод оспаривания.

Спросите себя:

Является ли это утверждение реалистическим?

Не противоречит ли оно фактам реальной жизни?

Есть ли какой-то смысл в моей приверженности этому утверждению?

Сделает ли моя приверженность этому убеждению меня более счастливым?

Может ли эта приверженность убеждению сделать меня менее счастливым?

В этих вопросах - рациональность, логичность и прагматизм. Такие вопросы, заданные самому себе, снизят эмоционально напряженное состояние и приведут к переосмыслению своей позиции в какой-то ситуации.

Педагог-психолог может совместно с обучающимися поработать над анализом какой-либо непростой ситуации по схеме А. Эллиса, которая помогает рационально подходить к анализу событий своей жизни. Работая по ней, подросток начинает понимать, что от того, как он осмысливает какую-либо ситуацию, и будет зависеть острота ее переживания и особенности поведения. Со всем как у капитана Врунгеля: «Как яхту назовешь, так она и поплывет». В данном случае – как о событии подумаешь, так и будешь строить свое отношение и поведение.

Схема А. Эллиса

В первую очередь, у нас есть активирующее событие (А), которое, как нам кажется, непосредственно вызывает определенные эмоции и ведет к определенным последствиям (С).

Рассмотрим пример из жизни девушки-подростка.

Некоторое время назад девушка познакомилась на дискотеке с молодым человеком. Они сразу понравились друг другу, много танцевали вместе, и на прощание молодой человек попросил у девушки ее телефон. Он очень ей понравился. Однако прошло уже три дня, а молодой человек все еще не позвонил.

Активирующее событие (А): ОН не звонит (обратите внимание: **ОН** не звонит. А не просто кто-нибудь).

Какие в этой ситуации могут возникнуть эмоции (С)?

Обычно перечисляют обиду, печаль, уныние, тоску и т. д. Возможно, даже отчаяние.

Какие могут быть действия или последствия этого события? Может быть, девушка плачет. Лежит на диване и смотрит в потолок. Может быть, она выпила или курит, а может быть (в совсем тяжелых случаях), даже наглоталась таблеток.

Кажется, что существует прямая связь между событием и эмоцией: «Он не звонит» – «Девушка расстраивается и плачет».

Однако схема недаром называется АВС: между событием и эмоциями есть еще и В – некие мысли, идеи (чаще всего «дурные»), оценка ситуации в

глазах девушки. Какие мысли могут возникать у молодой девушки, когда ОН уже три дня не звонит?

Скорее всего, что-то вроде: «Он забыл», «Наверное, у него есть другая», но в конечном счете все эти мысли сводятся к идее: «Не звонит – значит, не любит», «Я ему не понравилась», «Я ему не интересна». Эти мысли могут переходить в «Я никогда никому не нравлюсь» и «Никто и никогда меня не полюбит» (именно в этом случае развитие ситуации может дойти и до глотания таблеток).

Таким образом, цепочка выглядит следующим образом: «Он не звонит» (ситуация А) – «Значит, я ему не нравлюсь» (мысли В) – «Я расстраиваюсь и пребываю в унынии» (эмоции С). И эмоции возникают именно в ответ на мысли! Это достаточно легко понять, если представить себе, что девушка-подросток обладает прекрасной самооценкой. Что тогда она будет думать? «Может быть, он сейчас чем-то сильно занят» (эмоции – спокойствие), «Вероятно, он сам побаивается мне позвонить» (спокойствие), «Значит, это не мой случай» (спокойствие и, возможно, легкая грусть), «Может быть, с ним что-то случилось?» (легкое беспокойство). Ситуация остается одной и той же – а эмоциональная реакция меняется вслед за ее мыслительной оценкой. По сути, эта схема является более структурированным изложением древней мудрости «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней».

Важно найти возможности для другой оценки ситуации (другие мысли), которые, в свою очередь, приведут к другим эмоциям.

Самое сложное в схеме АВС – определить мысли, которые вызывают ту или иную эмоцию. В ситуации с девушкой-подростком их наличие очевидно: она некоторое время сидит около телефона и думает. Однако совсем не обязательно долго раздумывать и анализировать ситуацию. Иногда «дурная мысль» возникает мгновенно.

Упражнение 4. «Модель рационального самоуправления» (АВС)

Цель: развитие критического мышления, эмоционального интеллекта и навыков рационального самоуправления самоуправления.

Время: 60 минут.

Ресурсы: приложение 12.

Вспомните повторяющуюся ситуацию, которая вызывает у вас сильные эмоции; которую сложно, если вообще возможно, изменить; и в отношении которой вы сами оцениваете свои эмоции и свое поведение как не очень адекватные.

1. Активирующее событие. Опишите ситуацию (проблему), которая мешает вам работать эффективно и заставляет переживать сильную негативную эмоциональную реакцию, затрудняющую решение проблемы и достижение це-

ли. Опишите ее конкретно (что вы делали, с кем, где, когда, что еще происходило).

Каждый раз, когда...

2. Последствия. Опишите свое поведение и эмоции, которые постоянно возникают в этой ситуации, которыми вы недовольны и которые вы хотели бы изменить.

Я чувствую... _____

Я делаю... _____

3. Поиск «дурных» мыслей (В). Уделите этому пункту максимальное внимание.

Найдите те мысли по поводу ситуации, которые запускают ваши эмоции. Очень часто в самой глубине этих мыслей лежит угроза нашему эго: «Не звонит – значит, *меня не любит*». Как если бы другой человек таким поведением хотел вам объяснить, что...? Не занимайтесь оценкой того, насколько такая мысль является логичной или правильной относительно ситуации. Ищите эмоциональный отклик.

4. Желаемые эмоции и поведение. Как бы вы хотели себя вести и чувствовать?

Внимание! Другой человек продолжает делать то, что делал и раньше! Меняется только *ваша* реакция.

Я хочу делать... _____

Я хочу чувствовать...

5. Рациональные убеждения, которые помогут вам достичь своих целей. Посмотрите еще раз на убеждения, которые вы записали в пункте 3. А какие могут быть другие мысли? Например: «Не звонит, потому что очень занят. Возможно, искать другие варианты будет довольно трудно. Кажется, что именно в пункте 3 написана самая что ни на есть правда. И тем не менее проанализируйте *рационально и логически*, что еще может означать поведение другого человека. Не хватайтесь за первую попавшуюся идею. Ищите ту, которая покажется вам похожей на правду.

6. Пообещайте себе, что в следующий раз, когда произойдет похожая ситуация, вы вспомните интерпретацию из пункта 5.

Можно проанализировать разные мысли учащихся по поводу какого-то события. Конечно, работая по этой схеме, не всегда мы сразу приходим «к новой философии», но сам процесс продвигает нас в направлении развития рационального, всестороннего восприятия жизненных ситуаций, умения строить различные варианты восприятия трудной для себя ситуации, а не заикливаться на одном привычном объяснении. Такое мышление входит в привычку, и чело-

век грамотно может помогать себе сам. Вспомним: «спасение утопающих дело рук самих утопающих».

Из этой схемы видно, что неадекватные мысли запускают негативные эмоции, поведение, т. е. последствия нехороши. Точно так же неправильное поведение может запустить неадекватные мысли (чтобы оправдать такое поведение) и негативные чувства. Мысли, чувства и поведение – одна цепочка, последовательность в нашей деятельности. Улучшилось настроение – появились приятные мысли, доброжелательное поведение. Хорошие мысли приводят к позитивным эмоциям, и опять это благоприятно отражается на поведении.

Поэтому мы можем научить обучающихся «тянуть за любую ниточку» – изменить мысли, поведение или эмоционально перестроиться. Работа с мыслями (дискутирование) – постараться поспорить со своими мыслями, задать вопросы, выдвинуть гипотезы. Истинная свобода возникает из вашего отношения к жизни, а не из того, что жизнь дает вам.

Только вы можете решить, как реагировать на то, что жизнь предлагает вам.

Только вы можете решать, как понимать происходящее.

Только вы можете решить, какие чувства вызовет происходящее.

Только вы можете решить, как поступать в той или иной ситуации.

Работа с поведением (сделать что-то хорошее, несмотря на то что на душе кошки скребут). Высказывание Теккерея: «Посей поступок – пожнешь привычку, посей привычку – пожнешь характер, посей характер – пожнешь судьбу».

Обсуждение: как наши иррациональные мысли влияют на эмоции и качество жизни в целом.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 5. «Ролевая игра, организованная по сценарию участников».

Цели:

- Анализ сложных ситуаций.
- Поиск альтернативных решений.

Время: 60 мин.

Ход упражнения.

Алгоритм создания ситуаций, предложенных самими участниками.

Сейчас мы готовимся к разговору, который вам предстоит провести в жизни или вы его уже провели, но не вполне удачно. Пусть это будет такой разговор, в ходе которого, вы хотите побудить своего собеседника что-то сделать и предполагаете, что он будет отказываться, или разговор, в ходе которого вы хотите изменить точку зрения, позицию вашего собеседника по какому-либо вопросу, зная заранее, что его позиция отличается от вашей.

В ходе подготовки к разговору надо письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой цели вы хотите достичь в ходе разговора?
2. Что должно измениться в позиции вашего собеседника в ходе разговора?
3. Какими средствами вы будете достигать своей цели (как будете воздействовать на собеседника)?
4. Какой цели, по вашему мнению, хочет достичь ваш собеседник?
5. Что он, с вашей точки зрения, хочет изменить в вашей позиции?
6. Как он будет воздействовать на вас в ходе разговора?

На эти вопросы надо ответить письменно на одной стороне листа. Выберите такую ситуацию, о которой вы готовы рассказать группе. Время на подготовку 15 мин.

Пусть каждый скажет, о чем и с кем тот разговор, который он выбрал. Скажите только с кем и о чем разговор, не рассказывая подробностей и деталей. (если начинается рассказ, его необходимо остановить)

После того, как все высказались: «Чей разговор для вас наиболее интересен?» Каждый по очереди отвечает.

Обращение к участнику (когда выбрана ситуация). ПР: собирался говорить с о том чтобы Кто из группы может участвовать в этой ситуации в роли? Ты согласен побыть некоторое время?

Листочек с ситуацией разрывается на две части (по границе 3–4 вопрос). 4, 5, 6 вопросы отдаются подыгрывающему. Ему дается время на то, чтобы прочитать вопросы, уточнить детали.

Организуется пространство, дается инструкция. Перед началом ролевой игры тренер обращается к активному участнику с просьбой сказать, какова ее цель в этом разговоре, т. е. ответ на 1-й вопрос. Инструкция наблюдателям: что помогало и что мешало в достижении цели активному участнику?

Обсуждение:

- Что вызывает наибольшую сложность?
- Что помогало участнику быть успешным в достижении цели, а что мешало?
- Что позволит повысить Вашу эффективность при возникновении сложных ситуаций.

Перерыв 10 минут.

Упражнение 6. «Я» (психологический автопортрет).

Цели:

- Стимулирование саморазвития.
- Развитие навыков рефлексии.
- Формирование адекватной самооценки.

Время: 45 мин.

Ход упражнения.

«Вам предлагается написать свой автопортрет, руководствуясь ответами на вопросы:

- За что меня ценят?
- За что я себя ценю?
- За что меня могут критиковать?
- За что я себя критикую?
- Являюсь ли я завершенной, полностью сформировавшейся личностью? Если нет, то какие у меня есть резервы внутреннего развития?»

Упражнение 7. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание. «Дневник эмоций»

Цель: развитие навыков понимания своего эмоционального состояния.

Техника используется в качестве домашнего задания. Обучающемуся ежедневно необходимо фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки).

№	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете

ЗАНЯТИЕ 8

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Участники группы здороваются друг с другом способом, предложенным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг»

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.

- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Трудный случай»

Цели:

- Повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения с ребенком.
- Осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

Время: 205 мин.

Ход упражнения.

Упражнение строится по схеме работы баллинтовской группы. Предметом анализа являются трудные ситуации общения, которые не были решены или оставили чувство дискомфорта. Анализируются конкретные ситуации, а не качества или свойства партнёра по коммуникации, взятые в отдельности.

1. Воспроизведение конкретного случая. Упражнение начинается с вопроса ведущего «Кто хотел бы представить на рассмотрение свой случай?». Рассказ строится в абсолютно свободной форме, говорящего не ограничивают во времени и не перебивают.

2. Постановка вопросов. После доклада всем участникам предлагается задать по кругу уточняющие вопросы. Ведущий следит за тем, чтобы вопросы не подменялись советами, перерастающими в групповую дискуссию.

3. Обсуждение возможных вариантов решения ситуации. На этом этапе всем участникам группы по кругу предлагается дать свои ответы на все поставленные вопросы. В отличие от права задавать вопросы рассказчику на предыдущем этапе, ответы на его вопросы являются обязанностью всех участников группы. Каждый из ответов или суждений участников расширяет видение ситуации, стимулирует самопознание, ценными являются свободные ассоциации аналогичного случая, высказывания коллег, которые сознательно или неосознанно идентифицируют себя с клиентом. На этом этапе запрещается критика ведущего, высказывания о рассказчике, базирующиеся на ситуации там и тогда.

4. Этап обратной связи. В конце обсуждения ведущий предоставляет слово рассказчику для обратной связи. Это обратная связь первого порядка (от докладчика к участникам обсуждения) может быть дополнена обратной связью второго порядка (от членов группы к докладчику), предоставляющей всем членам группы информацию об эффективности их корректирующей деятельности.

Упражнение 4. «Вечерний шеринг»

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

ЗАНЯТИЕ 9

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Участники группы здороваются друг с другом способом, предложенным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг»

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Нарцисс»

Цели:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Дать почувствовать участникам, что они являются ценностью для себя.

Время: 15 мин.

Ресурсы: магнитофон, спокойная музыка.

Ход упражнения.

«Я – это Я. Такой как Я никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такого как Я – нет. Мне принадлежит мое тело.

Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий. Нежный или резкий. Мне принадлежат мои губы и все слова, которые они произносят: добрые или злые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они видят. Это все принадлежит мне. Это есть. Это – достаточное основание для того, чтобы принимать себя таким, какой я есть и любить себя.

Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но я не боюсь заглянуть в себя, смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению целей. Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Во мне есть все, чтобы жить.

Это замечательно, что именно я являюсь матерью. Я подарила новую жизнь, и я могу помочь моему ребенку стать замечательным человеком. Я создаю гармонию вокруг себя. Я – это Я. Я – это прекрасно».

Упражнение 4. «Деревья».

Цели:

- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Рефлексия опыта.
- Рефлексия чувств.

Время: 20 мин.

Ресурсы: магнитофон. Спокойная музыка.

Ход упражнения.

Группа делится на две части. Одна часть – деревья, другая – путники. Деревья закрывают глаза, и ведущий расставляет их по комнате. Участникам предлагается представить, что они деревья и вести себя как деревья. Путники выбирают себе дерево, подходят к нему...взаимодействуют с ним. Через какое-то время путники покидают свое дерево и переходят к другому. Через несколько повторений, путники становятся деревьями, а деревья путниками.

Обсуждение:

- Кем Вам больше понравилось быть – деревом или путником?
- Каким деревом Вы были?
- Комфортно ли Вам было с Вашими путниками?
- Что Вы чувствовали, когда путники уходили?
- Когда Вы были путниками, что Вы чувствовали рядом с деревьями?
- Что Вы чувствовали, покидая деревья?

Перерыв 10 мин.

Упражнение 4. Ролевая игра «Жизненная перспектива»

Цель: осознание важных жизненных ценностей, своего жизненного пути и способов достижения цели.

Время 80 минут.

Ход упражнения:

Стимульный материал состоит из 30 карточек различных цветов.

Карточки синего цвета отображают жизненные цели, красного цвета – средства достижения целей, зеленого цвета – качества личности. Обучающемуся предлагается выбрать по 3 наиболее привлекательных для него жизненных целей, средств достижения целей и качеств личности. Каждая карточка содержит альтернативу выбора. Например, предлагаются следующие цели жизни: любая хорошо оплачиваемая профессия или любимая профессия; любить или быть любимым; близкие по духу дети или материально обеспеченные дети; необходимые деловые связи или узкий круг друзей и т. д., например:

- ✓ реализация своих творческих способностей в какой-либо области;
- ✓ стать знаменитым;
- ✓ самосовершенствование;
- ✓ деятельность на благо людей, необязательно за деньги;
- ✓ успешная профессиональная карьера;
- ✓ жизнь, наполненная яркими впечатлениями;
- ✓ обеспеченная жизнь;
- ✓ семья.

Средствами достижения цели обычно выступают:

- ✓ здоровый образ жизни;
- ✓ наследство;
- ✓ везение;
- ✓ разные виды учебы;
- ✓ умение отстаивать свою позицию;
- ✓ овладение необходимыми навыками;
- ✓ выгодный брак;
- ✓ нужные знакомства и др.

Качества личности:

- ✓ смелость;
- ✓ целеустремленность;
- ✓ оптимизм;
- ✓ веселость;
- ✓ умение проявлять сострадание;
- ✓ терпение;
- ✓ умение любить;
- ✓ вежливость;
- ✓ чувство юмора;
- ✓ честность;
- ✓ предприимчивость.

Каждый участник выбирает для себя цель, 3 средства и 3 личных качества. Затем, разбившись на группы, предлагается выработать общую групповую цель, средства и качества. От группы выбирается спикер, который должен доказать другим группам, что данными средствами и личными качествами можно добиться цели. Психолог наравне участвует в обсуждении.

Если «главный герой» достигнет цели (получит одобрение большинства), то он получает 5 баллов. Если убедил часть людей – 3 балла. Никого не убедил – 1 балл.

Часто, по желанию участников игры, возникает ее второй этап, когда каждый, побывавший в роли «главного героя», делает новую раскладку карточек таким образом, чтобы цели жизни были достижимы.

Рефлексия. При проведении ценностно-ориентированных игр очень важным звеном является анализ результатов игры, проведение которого требует профессионализма тренеров.

Во время анализа психологам необходимо подвести участников обсуждения к осознанию того, что потребительская и пассивная жизненная позиция не дает желаемых результатов и показать им преимущества конструктивной, созидательной позиции. При выборе созидательной позиции в достижении цели необходимо сделать акцент на сильные стороны личности каждого ребенка, его ресурсы, уже имеющиеся достижения, позволяющие ему быть успешным.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 5. Рефлексия опыта «Я-реальный, Я-идеальный»

Цели:

- Развитие навыков рефлексии.
- Прояснение перспективы и резервов развития.
- Рефлексия конфликта между реальным и идеальным Я.

Время: 60 мин.

Ход упражнения.

«Разделите лист бумаги на две части. В одной нарисуйте свой портрет, такой, какой Вы есть, а в другой – такой, каким Вам хотелось бы быть. Важен не Ваш навык рисования, а тот смысл, который Вы вкладываете в рисунок».

Обсуждение строится по следующему алгоритму:

- Участники демонстрируют свои рисунки и рассказывают о том смысле, который они вкладывали в те или иные детали.
- Группа дает обратную связь: что увидели другие участники в рисунках.
- Определяются те детали, которые присутствуют в рисунке Идеального Я и отсутствуют у Реального Я.
- Участник принимает решение о том, насколько ему необходимы недостающие детали и определяет ресурсы, которые ему помогут достичь цели.

Упражнение 6. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

ЗАНЯТИЕ 10

Развитие личностных ресурсов

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Участники группы здороваются друг с другом способом, предложенным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг»

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Комплимент».

Цели:

- Осознание участниками собственной самооценки.
- Получение обратной связи от группы.
- Принятие знаков внимания.

Время: 25 мин.

Ход упражнения.

Участники делятся на пары. Первый участник пары говорит другому участнику, каким качеством он восхищается в нем, начиная фразу словами:

«Меня восхищает в тебе, как в матери...». Другой участник, принимая комплимент, благодарит и называет еще одно свое качество, достойное, с его точки зрения, восхищения. Затем участники пары меняются ролями. Каждый участник должен побывать в паре с каждым. Причем, те собственные качества, о которых они сообщают партнеру, не должны повторяться.

Упражнение 4. «Подарок».

Цели:

- Обратная связь от группы.
- Повышение самооценки.
- Создание позитивного эмоционального настроения в группе.

Время: 35 мин.

Ход упражнения.

Группа делится на две части. Участники одной подгруппы пишут для каждого участника второй подгруппы «подарочные сертификаты», в которых пишут то, чего не хватает участнику для полной гармонии и счастья (уверенности, оптимизма и т. д.).

Перерыв 10 мин.

Упражнение 5. Коллаж «Я в прошлом, настоящем и будущем».

Цель: формирование временной перспективы личности, обучение навыкам группового взаимодействия.

Время: 70 минут.

В ходе проведения психологу необходимо обращать внимание на внешние признаки, которые могут отображать отношение участников группы к прорабатываемой тематике. Отмечать какому периоду времени отводится самое большое внимание. Какими образами наполнен каждый из них

Особое внимание необходимо уделять навыкам групповой работы, тому, как участники могут договориться и поделиться необходимыми материалами для работы. Также обращать внимание на темп работы, выражение лиц и т. п., которые потом можно обсуждать. Например: «Когда вы выполняли задание, мне показалось, что вас что-то озадачило. Вы можете поделиться этим?». В данном случае вопросы могут задаваться как при всей группе, так и индивидуально во время консультирования.

Инструкция. «Сейчас у каждого из вас есть возможность выполнить интересную, творческую работу. Перед каждым из вас лист ватмана, журналы, краски, ножницы, клей. Вам предлагается выполнить коллаж на тему «Я в прошлом, настоящем и будущем». Обратитесь к своим чувствам, переживаниям. Попробуйте наполнить этот мир важными для вас образами. Будет звучать музыка. Каждый из вас может работать в своем ритме, располагая на листе ватмана то, что посчитает нужным, там, где посчитает это необходимым. В процессе

работы старайтесь не обсуждать между собой того, что вы сейчас делаете. Если у вас возникли вопросы, задайте их сейчас».

Обсуждение. Каждому участнику группы предлагается поделиться своими чувствами, переживаниями и мыслями, которые его посетили в ходе работы. Можно рассказать, какая часть «внутреннего мира» нашла отражение в работах. При необходимости, обсуждение отдельных моментов необходимо вынести на индивидуальную консультацию.

Упражнение 6. «Подведение итогов».

Цели:

- Подведение итогов тренинга.

Время: 40 мин.

Обсуждение строится по следующему алгоритму:

- Что больше всего запомнилось из прошедших занятий.
- Что оказалось наиболее важным.
- Что изменилось в вас самих.
- Каких изменений еще хотелось бы достичь.

Упражнение 7. Сбор чемодана. «Хиппи».

Цели:

- Получение обратной связи от группы.
- Завершение занятий.
- Прощание с группой.

Время: 20 мин.

Ход упражнения.

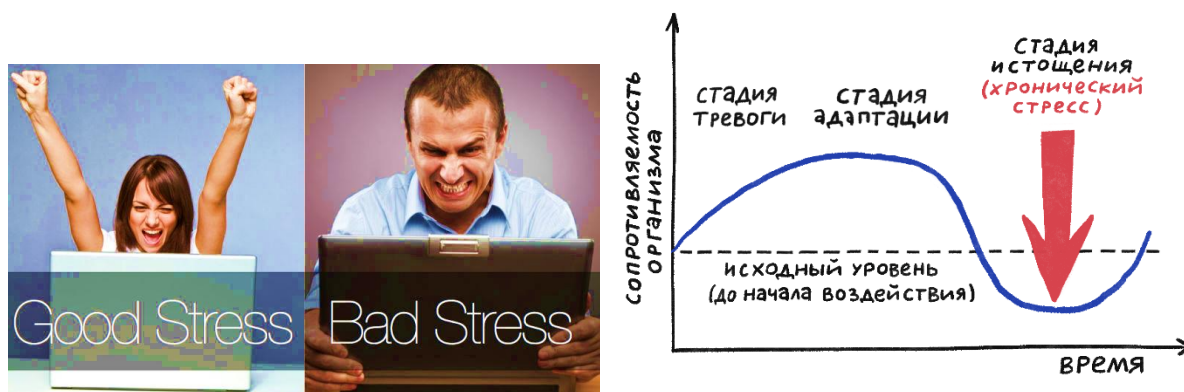
«Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные привычки, традиции, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя.

Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: «Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...», проговаривая текст, который с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболку человека, которому вы бросаете мяч.

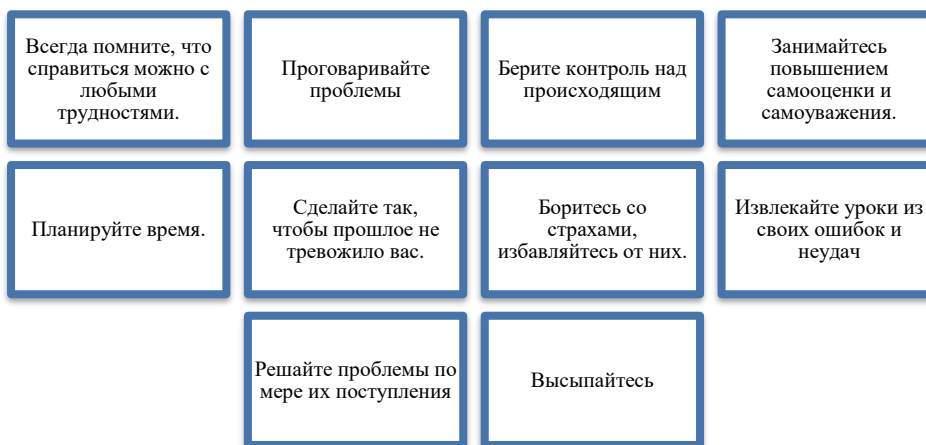
Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли он надеть футболку с такой надписью или нет.

Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого нет. Надо, что бы каждый из нас получил футболку с какой-либо надписью».

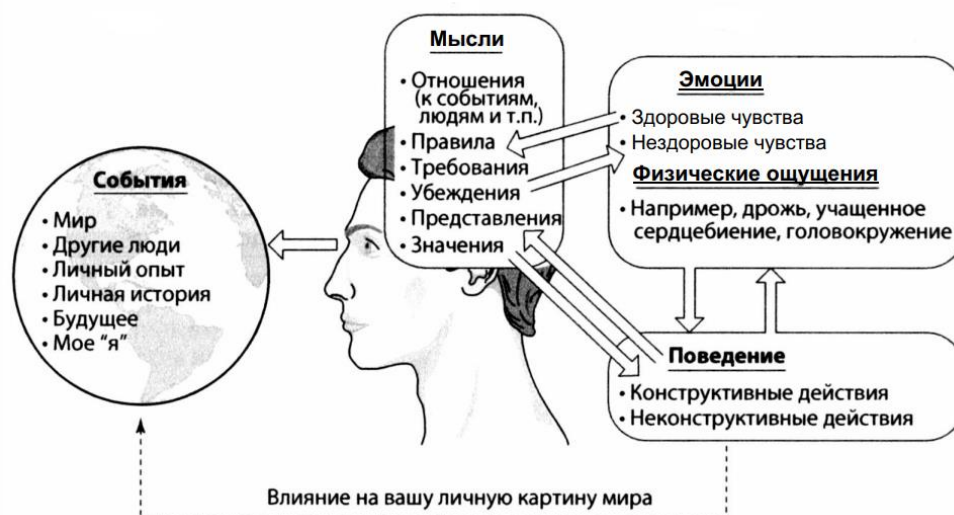
СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОСТОЙЧИВОСТИ



Дневник самочувствия



Визуальное представление взаимосвязи между эмоциями, мыслями и действиями. Ваше восприятие мира влияет на ваши мысли, чувства и поведение, которые, в свою очередь, тоже влияют на то, как вы воспринимаете окружающий мир. Поэтому для изменений так важно отслеживать собственное состояние, а также ситуации, которые на него влияют.

Дата	Событие	Мои мысли	Мои эмоции	Мои действия	Мое общее состояние
25.12	Я провалил экзамен	Я полный идиот, потому что не справился с заданиями	Разочарование, гнев, обида	Ни с кем не общаюсь, ничего не хочу делать	Подавленное

Дневник сна

1. Ложимся спать не позднее 22:30-23:00. Скажете – невозможно! Ведь единственное время для себя – когда все спят. Можно спокойно посмотреть сериал, полежать в ванной, посерфить в интернете. Тут только расставить приоритеты – хотим быть здоровыми, бодрыми, эмоционально устойчивыми и счастливыми – ложимся спать вовремя.

2. Минимизируем источники синего света на ночь – переводим экраны гаджетов в ночной режим.

3. Темнота – не только друг молодежи, но и наш верный товарищ! Мелатонин вырабатывается только в полной темноте. Так что, если в окно светит фонарь или близятся белые ночи – плотные шторы – наше все!

4. Тишина. Она просто необходима для качественного сна.

5. Температура. Оптимально – 18-20 градусов. Лучше спать с открытым для проветривания окном под теплым одеялом, чем в душной спальне, нагретой батареей, но под простынкой. Сладких все снов! Говорят, для формирования привычки нужен 21 день! Пробуйте!

Дата	Время отхода ко сну	Сколько времени потребовалось, чтобы уснуть	Сколько раз просыпался (-ась) за ночь	Во сколько проснулся	Самочувствие после пробуждения

Матрица Эйзенхауэра



СРОЧНО И ВАЖНО	НЕ ВАЖНО, НО СРОЧНО
СРОЧНО, НО НЕ ВАЖНО	НЕ СРОЧНО, НЕ ВАЖНО

СОЗАВИСИМОСТЬ

Как устроен
треугольник Карпмана?



Приложение 6

1. Кто я? _____
2. Кто я? _____
3. Кто я? _____
4. Кто я? _____
5. Кто я? _____
6. Кто я? _____
7. Кто я? _____
8. Кто я? _____
9. Кто я? _____
10. Кто я? _____

Приложение 7

БЛАНК «ВСТРЕЧА»

1. Готовы ли были вы к такому вопросу Незнакомца?
2. Что вы ответили ему? Объясните, пожалуйста, свой ответ, свою позицию!
3. Что дает вам основания думать именно так?
4. Как ваш ответ подкреплён вашим жизненным опытом?

Матрица личной идентичности

Кем Вы хотите быть и считаете, что всегда им будете? <i>(Ядро личности)</i>	Кем Вы хотите быть и/или считаете, что могли бы им стать? <i>(Потенциал личности)</i>	Кем вы хотите быть, но не думаете, что когда-то сможете стать? <i>(Ограничения личности)</i>
Кем Вы хотите быть, но считаете, что никогда не будете? <i>(Границы личности)</i>	Кем Вы не хотите быть, но опасаетесь, что можете стать? <i>(Слабость, изъян личности)</i>	Кем Вы не хотите быть, но всегда будете? <i>(«Тень» личности)</i>

Мои достоинства и недостатки



- Ваши недостатки?
- Неразговорчив.
- Ваши достоинства?
- Неболтлив.



Заполните таблицу, учитывая свои достоинства и недостатки, а также запишите возможности, которые есть у вас благодаря вашим достоинствам и те ограничения, которые вытекают из-за ваших недостатков.

Мои достоинства	Мои недостатки
Мои возможности	Мои ограничения

Почему крокодил такой умный?

Это случилось, мой милый мальчик, в далекой и жаркой Африке в те далекие-далекие времена, когда у слона еще не было такого длинного хобота, а верблюды еще не приобрели свой замечательный горб. В то далекое время Земля была новенькая, только что сделанная и жил на этой Земле прекрасный белый крокодил.

Он любил лежать на зеленой травке, греться на солнышке и разглядывать свои перепончатые лапки. Новенькие свежие облака носились по лакированному синему небу, а вокруг пели сладкоголосые птицы и копошились дикие насекомые. Мир и согласие царили на этой новенькой и только что сделанной Земле.

– Мир прекрасен и совершенен! – любил повторять на закате крокодил.

И быстрые зебры согласно топали копытами.

– Все в этом мире прекрасно и совершенно!

И длинноклювые цапли согласно кивали головами.

– А значит, прекрасны и совершенны и все мы, – заканчивал он и отправлялся спать.

Но, наверное, кому-то показалось, что новенькая Земля слишком добра и совершенна и тогда на ней появились обезьяны. Появившись, они прежде передрались и перессорились между собой, а потом увидели крокодила. Он преспокойно лежал внизу у деревьев и удивленно открыв рот, наблюдал за этим кичливым и хвастливым племенем. Обезьяны, наконец-то, заметив кого-то еще кроме себя, стали толкаться, показывая друг другу ранее невиданное ими существо, раскачиваться на ветвях деревьев и спускаться к нему поближе.

– Посмотрите, какой он страшный! – вдруг крикнула одна.

– Никогда такого не видела! – крикнула другая.

– Урод! – крикнула третья и запустила в него кокосом.

Мохнатый плод гулко стукнул крокодила по белоснежной голове и откатился в сторону. Крокодилы глаза от удара вдруг уменьшились, а зрачки от обиды сузились и почернели. Обезьян такая перемена обрадовала до последней возможности. Они стали хохотать, показывать на него пальцами и обрушили на свою жертву целый дождь, шквал и ураган кокосовых ударов, от которых крокодил не мог не только открыть рот и что-то сказать, но и круглая голова его постепенно плющилась, а прекрасная белая морда вытягивалась от переполнявшей его обиды.

А сколько гадких и противных слов он выслушал от этих злобных тварей. Они кричали и ругались так, как до сих пор никто не ругался на этой земле. Никогда крокодил не был зол так, как в эту минуту, но это и понятно, ведь ни-

кто прежде его не обижал. Он стал бегать вокруг деревьев, в надежде поймать хоть одну обидчицу, но деревья в жаркой Африке были столь высокими, сколько короткими были его лапы. В высокой недосыгаемости от земли и крокодила обезьяны обзывались, швыряли в него комья земли и банановые шкурки до тех пор, пока им не надоело это развлечение. И под конец, прокричав что-то вроде «Обезьяны – великий народ» и «Мир прекрасен и совершенен, а значит, прекрасны и совершенны и все мы!», – они гордо удалились, наверное, искать новую жертву для насмешек.

А крокодил, оставшись под деревом, впервые в мире заплакал. Он плакал горько, безутешно, громко и печально. Он плакал так, как никто еще не плакал на этой новой Земле, и слезам его не было конца. Он плакал долго. Очень-очень долго. Так долго, что образовалась целая глубокая река. По берегам она зацвела, заросла тиной, помутнела и позеленела. И сам крокодил, лежа в ней, помутнел и позеленел тоже.

Он уже не был уверен в том, что мир прекрасен и совершенен, как и в том, что прекрасны и совершенны и все мы. Сам себе он был не рад, вспоминая, что говорили эти глупые и злобные обезьяны. И чем он больше вспоминал, тем горше плакал. А чем горше плакал, тем больше ему было жаль себя.

– Они говорили, что я страшный как Египетская тьма, что со мной никто не хочет дружить, что от меня никакого проку, и что меня не любит даже мама. Наверное, это так, – вздыхал он, – им со стороны виднее, – и горькая крупная слеза опять катилась в зловонную зеленую реку.

Не знаю наверняка, сколько это продолжалось бы, но знаю точно, что кое-кто послал в то время крокодилу волшебную птичку Чибис. Птичка села на зеленую и плоскую крокодилю морду и стала петь. А когда от ее пенья высохли у крокодила слезы, она велела ему открыть рот и стала чистить ему зубы. Крокодилу было приятно и чуть-чуть щекотно от прикосновения маленького клюва. Птичка вычистила ему не только все зубы, но и всю его зеленую спину от червячков и насекомых. И когда она закончила, крокодил спросил ее:

– О, прекрасная, милосердная и бесстрашная птичка Чибис, как мне отблагодарить тебя?

– Позволяй мне и только мне подходить к тебе столь близко, и тогда мы оба приобретем пользу от такой близкой дружбы. Я буду добывать себе пищу из твоих прекрасных больших зубов и с твоей прекрасной зеленой кожи, но зато и ты избавишься от надоедливых паразитов.

– Постой, постой, – заволновался крокодил, – ты сказала прекрасная кожа и прекрасные зубы?

– Да ведь они и в самом деле прекрасны, – засмеялась птичка, – тебе только нужно найти пользу от них, а найдя, не забудь себя за это похвалить.

Разве ты забыл, что мир прекрасен и совершенен, а значит, прекрасны и совершенны и все мы? И в этом совершенном мире есть прекрасное слово «ЗАТО». Оно поможет тебе. Думай, ведь ты очень умный!

Сказав это, она улетела в синюю высь далекого неба, а крокодил остался в мутной зеленой воде и стал усиленно думать о какой-то пользе и о том, за что же себя похвалить. Он думал-думал-думал и, наконец, придумал!

– Я наплакал целую реку, – тихо сказал он и нерешительно оглянулся, – ЗАТО в ней теперь живут рыбы и лягушки, а значит я молодец.

– Я зеленый и не совсем красивый, ЗАТО меня в воде не видно, прибавил он громче.

– У меня плоская голова, ЗАТО на ней так удобно сидеть птичке Чибис.

– У меня большая пасть и ужасные крепкие зубы, ЗАТО ими так удобно хватать наглых обезьян и всех, кто посмеет еще хоть раз меня обидеть.

– А еще я очень умный, если все это смог придумать сам!

И я, мой милый мальчик, не заметил никого вокруг, кто мог бы ему хоть что-нибудь возразить.

С тех пор, слезы проливает кто угодно, только не он, особенно, если рискуют попить из мутной реки без его позволения. А сам крокодил по-прежнему любит вылезать из реки и греться на солнышке. Птичка Чибис часто прилетает к нему в гости. И так близко с ним дружит только она.

– Мир прекрасен и совершенен, – любит повторять крокодил на закате.

– О, да, – робко соглашаются с ним рогатые антилопы.

– Все в этом мире прекрасно и совершено! – рычит он.

– Это так, – неуверенно поддакивают длинноногие страусы.

– А значит, прекрасны и совершенны и все мы! – довольно заканчивает он и отправляется спать.

Поспешим согласиться с ним и мы, мой милый мальчик, и тоже отправимся спать, для того чтобы начался новый день, а с ним и новая сказка [Психотерапевтические сказки для взрослых и детей 2015].



Рабочий бланк для упражнения «Я уверен...»

№ п/п	Убеждения	Расширяющее значение	Ограничивающее значение
1.	<i>Никто мне ничего «не должен»</i>	<i>Я многое должен знать и уметь сам, чтобы не зависеть от помощи других... Возможность справиться с вызовами жизни наполняет меня силой и уверенностью в том, что я смогу, я не завишу ни от кого!</i>	<i>Невозможность обратиться за помощью, что-то делаю сам, но не компетентно, не качественно. Специалисты справились бы с этим лучше. Гордыня</i>

1. Активирующее событие.

Каждый раз, когда.....

2. Последствия.

Я чувствую... _____

Я делаю... _____

3. Поиск «дурных» мыслей (В).

4. Желаемые эмоции и поведение.

Внимание! Другой человек продолжает делать то, что делал и раньше!
Меняется только *ваша* реакция.

Я хочу делать...

Я хочу чувствовать...

5. Рациональные убеждения, которые помогут вам достичь своих целей.

6. Пообещайте себе, что в следующий раз, когда произойдет похожая ситуация, вы вспомните интерпретацию из пункта 5.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите направления коррекционно-развивающей работы с обучающимися с негативным образом себя.
2. Охарактеризуйте типы ошибок мышления.
3. Перечислите мишени коррекционной работы педагога-психолога по гармонизации психоэмоционального состояния.
4. Раскройте основные направления работы с коллективом обучающихся.
5. Какие основные формы работы с родителями вы знаете?
6. Какие ключевые личностные ресурсы характерны для обучающихся всех ступеней образования?
7. Дайте характеристику обучающихся с развитыми личностными ресурсами.
8. Перечислите три основных аспекта позитивной профилактики.
9. Что относится к благоприятным микросоциальным условиям образовательной организации?
10. Раскройте технологические операции, направленные на создание ситуации успеха для обучающихся.
11. Перечислите методические средства, которые могут быть использованы для развития личностных ресурсов.
12. Перечислите наиболее эффективные формы тренинга.
13. Раскройте принципы групповой работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика суицидального поведения является одной из важнейших задач системы образования. Исходя из сложности феноменологии суицидального поведения, множественности вариантов его проявления, профилактическая работа должна носить системный комплексный характер.

Настоящее учебно-методическое пособие содержит структурированную информацию, определяющую порядок, логику и акценты комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе ресурсного подхода к диагностике и профилактике суицидального поведения обучающихся, выстроенную с учетом принципа единства диагностики и коррекции.

Реализация такого подхода открывает широкие возможности для определения путей повышения эффективности общей профилактики и спроектировать вариативные психопрофилактические траектории работы с обучающимися нуждающимися в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбрумова, А. Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко // Актуальные вопросы суицидологии. – Москва, 1978. – С. 6–28.
2. Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко. – Москва, 1980. – 55 с.
3. Анцыферова, Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анцыферова. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.
4. Банников, Г. С. Методические рекомендации психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних / Г. С. Банников, О. В. Вихристюк, Л. В. Миллер, Т. Ю. Синицына. – Москва : ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. – 40 с.
5. Барина, Е. С. Личностные ресурсы как факторы нивелирования рисков суицидального поведения обучающихся / Е. С. Барина, Н. Н. Васягина, Е. Н. Григорян // Современный учитель – взгляд в будущее : сборник научных статей международного научно-образовательного форума, Екатеринбург, 17–18 ноября 2022 года. – Екатеринбург : [б. и.], 2022. – С. 280–283. – DOI: 10.26170/ST2022t1-89. – EDN JOWCIU.
6. Васягина, Н. Н. Связь риска суицидального поведения и личностных ресурсов обучающихся / Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян, Н. И. Шемпелева // Национальный психологический журнал. – 2023. – № 1 (49). – С. 114–125. – DOI: 10.11621/nprj.2023.0110. – EDN XKINSU.
7. Войцех, В. Ф. Клиническая суицидология / В. Ф. Войцех. – Москва : Миклош, 2007. – С. 60.
8. Григоренко, Е. А. Проблема суицидального поведения подростков / Е. А. Григоренко // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 5. – С. 40–45.
9. Григорьева, М. В. Формирование понятия смерти в детском возрасте и реакции детей на процесс умирания / М. В. Григорьева. – Москва : Высшее образование, 2006. – 192 с.
10. Диагностика суицидального поведения подростков : методические рекомендации. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2020. – 28 с.
11. Дюркгейм, Э. Самоубийство: Социологический этюд : пер. с фр. с сокр. / Э. Дюркгейм ; под ред. В. А. Базарова. – Москва : Мысль, 1994. – 399 с.
12. Ефремов, В. С. Основы суицидологии. / В. С. Ефремов. – Санкт-Петербург : Издательство «Диалект», 2004. – 480 с.
13. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. – 256 с.

14. Жарикова, Т. П. Психологические особенности ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике факторов риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. П. Жарикова. – Самара, 2011. – 183 с.
15. Зайцева, Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – Санкт-Петербург : Речь ; Москва : Смысл, 2002. – 80 с.
16. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
17. Зотов, М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностики, коррекция / М. В. Зотов. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 144 с.
18. Каргин, А. М. Личностные факторы суицидального поведения у пациентов кризисного стационара, совершивших суицидальные попытки / А. М. Каргин, А. Б. Холмогорова, В. Ф. Войцех // Социальная и клиническая психиатрия. – 2009. – Т. 19, № 4. – С. 15–20.
19. Карпов, А. В. Суицидальное поведение при депрессии в рамках расстройств настроения и личностных расстройств : учебное пособие для вузов / А. В. Карпов. – Москва : ГАРДАРИКИ, 2005. – 584 с.
20. Кудрявцев, И. А. Смысловая типология суицидов / И. А. Кудрявцев // Суицидология. – 2013. – № 2 (11). – С. 3–7.
21. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 464 с.
22. Лукашук, А. В. Характеристика детских и подростковых суицидов (обзор литературы) / А. В. Лукашук, М. Д. Филиппова, О. Ю. Сомкина // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. – 2016. – № 2. – С. 137–143.
23. Макшанов, И. С. Психология тренинга: теория, методология, практика / И. С. Макшанов. – Санкт-Петербург : Образование, 1997. – 238 с.
24. Меннингер, К. Война с самим собой / К. Меннингер ; пер. с англ. Ю. Бондарева. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 477 с.
25. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций : сборник материалов / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск : КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168 с.
26. Морев, М. В. Социально-экономические и демографические аспекты суицидального поведения : монография / М. В. Морев, А. А. Шабунова,

К. А. Гулин ; под ред. В. А. Ильина. – Вологда : Ин-т социально-экономического развития территорий РАН, 2010. – 188 с.

27. Павлова, Т. С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодежи / Т. С. Павлова, Г. С. Банников // Психологическая наука и образование. – 2013. № 4.

28. Польская, Н. А. Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Польская, Н. В. Власова // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23, № 4. – С. 176–190.

29. Петровская, Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – Москва : Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.

30. Попов, Ю. В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков / Ю. В. Попов, А. В. Бруг // Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. – 2005. – № 2. – С. 24–26.

31. Практическая психология образования : учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 592 с.

32. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101). – URL: <https://irorb.ru/wp-content/uploads/2021/09/fgos-ooo-prikaz-minprosvescheniya-rossii-ot-31.05.2021--287.pdf> (дата обращения: 17.03.2024).

33. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина ; под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 1998. – 160 с.

34. Ресурсный подход к диагностике суицидального поведения обучающихся / Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян, Н. И. Шемпелева. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2023. – 197 с. – EDN EALLPN.

35. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях : методические рекомендации. – Москва : Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – 120 с.

36. Старшенбаум, Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – Москва : Когито-Центр, 2005. – 220 с.

37. Суннатова, Р. И. Психологическая диагностика личностного ресурса как одно из условий психолого-педагогической коррекции и предупреждения девиантного поведения подростков / Р. И. Суннатова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 8 (64). – С. 42–46. – DOI: 10.24158/spp.2019.8.6.

38. Сыроквашина, К. В. Психологические факторы риска суицидального поведения у подростков / К. В. Сыроквашина, Е. Г. Дозорцева // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24, № 3. – С. 8–24.
39. Тихоненко, В. А. Жизненный смысл выбора смерти / В. А. Тихоненко // Человек. – 1992. – № 6. – С. 19–29.
40. Тихоненко, В. А. Позиция личности в ситуации конфликта и суицидальное поведение / В. А. Тихоненко // Российский психиатрический журнал. – 1998. – № 3.
41. Ткачева, Т. Е. Психотерапевтические сказки для взрослых и детей / Т. Е. Ткачева. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 93 с.
42. Фесенко, Ю. А. Случаи суицидов среди подростков как социальная проблема: по следам V всероссийского форума «Наши дети здоровы: дети и факторы, его формирующие» / Ю. А. Фесенко, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25, № 2. – С. 188–193.
43. Фромм, Э. Здоровое общество / Э. Фромм ; пер. с англ. Т. Банкетовой. – Москва : АСТ ; АСТ Москва ; Хранитель, 2006. – 539 с.
44. Холмогорова, А. Б. Когнитивная психотерапия суицидального поведения: история разработки, современное состояние, перспективы развития / А. Б. Холмогорова // Медицинская психология в России. – 2013. – № 2 (19). – URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2013_2_19/nomer/nomer16.php (дата обращения: 10.03.2024).
45. Шнейдер, Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Лекция 8 / Л. Б. Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. – № 24 (454).
46. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы / Э. Шнейдман. – Москва : Смысл, 2001. – 132 с.
47. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // Psicothema. – 2006. – No. 18. – P. 13–25.
48. Beck, A. T. Depression / A. T. Beck. – New York : Harper and Row, 1967.
49. Goldston, D. Assessment of suicidal behaviors and risk among children and adolescents / D. Goldston. – 2000. – P. 202.
50. Maddi, S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice / S. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 2001. – Vol. 54. – P. 173–185.
51. Salovey, P. Emotional intelligence / P. Salovey, D. Mayer // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol 9, no. 3. – P. 185–211. – DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.

Учебное издание

Н. Н. Васягина, Е. С. Барина, Е. Н. Григорян

**РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 09.09.2024. Формат 60х84¹/₁₆
Бумага для множ. аппаратов. Печать на ризографе.
Гарнитура «Times New Roman».
Усл. печ. л. 14. Уч.-изд. л. 12,2.
Тираж 500. Заказ б/н.

Оригинал-макет отпечатан в издательском отделе
Уральского государственного педагогического университета.
620091 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.ru

